



# 中国武术

---

## 文化的传承教育与 可持续发展

---



ZHONGGUO WUSHU  
WENHUA DE CHUANCHENG JIAOYU YU  
KECHIXU FAZHAN

王 健 孙小燕 陈永新 著

吉林人民出版社

# 中国武术文化的 传承教育与可持续发展

王 健 孙小燕 陈永新 著

吉林人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中国武术文化的传承教育与可持续发展 / 王健, 孙小燕, 陈永新著. -- 长春: 吉林人民出版社, 2019.11  
ISBN 978-7-206-16586-3

I. ①中… II. ①王… ②孙… ③陈… III. ①武术 - 文化研究 - 中国 IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第286133号

## 中国武术文化的传承教育与可持续发展

著 者: 王 健 孙小燕 陈永新

责任编辑: 孙浩瀚

助理编辑: 高铁军 封面设计: 中教图传媒

吉林人民出版社出版(长春市人民大街7548号 邮政编码: 130022)

印 刷: 长春市华远印务有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 13 字 数: 280千字

标准书号: ISBN 978-7-206-16586-3

版 次: 2019年11月第1版 印 次: 2019年11月第1次印刷

定 价: 42.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

## 作者简介

王健(1976—),男,硕士,讲师,研究方向:体育教育训练学。2001年毕业于陕西师范大学体育学院,2007年获西北师范大学体育教育训练学硕士学位。现任职于甘肃农业大学体育教学部。长期从事体育教学、运动训练和科学研究工作。先后发表学术论文10余篇,参与省级以上研究课题3项,承担副主编和参编教材3部。

---

孙小燕(1979—),女,本科,讲师,研究方向:体育教育训练学。2002年毕业于西北师范大学体育学院。现任职于甘肃农业大学体育教学部。长期从事体育教学、运动训练和科学研究工作。先后发表学术论文10余篇,参与省级以上研究课题3项,承担副主编和参编教材5部。

---

陈永新(1969—),男,教授,研究方向:体育教育训练学、体育人文社会学。1993年毕业于西北师范大学体育系。现任职于甘肃农业大学体育教学部。多年来长期从事体育教学、运动训练和科学研究工作。先后发表学术论文20余篇,主持和承担省级以上研究课题5项,主编、副主编和参编各类教材8部。

# 前 言

武术作为中华优秀的民族传统体育项目，在社会不断变革和文化思潮的影响下已发生了翻天覆地的变化，武术活动由原来只注重身体运动转变为一个内涵丰富、形式多样且富有艺术气息的活动，已经成为当代体育武术专业研究的新课题。这其中既蕴含着中国优秀的民族精神，而且还携带着中国的思想文化。在这种形势下，如何传承和发扬传统武术文化也对中国传统文化提出了新要求。传承和发扬武术文化，就是将中华民族用肢体语言表现出的身体符号记录下来，这对于彰显中国和谐社会、和谐体育是一个重要举措。因此，对中华民族传统武术文化的继承和发扬对当代体育文化事业的发展具有重要意义。

在数千年的发展历程中，传统武术逐步发展成为内容丰富、具有浓厚文化色彩的体育形态。但是，在科学技术水不断发展以及体育市场化的强烈冲击背景下，传统武术文化留下的精神文化财富在现代体育发展中也已经开始慢慢被人淡忘，严峻的形势不得不引起当代人的深思。因此，传承和发扬武术文化是当前亟待解决的重要问题。在此背景下，撰写本书，旨在为传统武术文化在当代的体育事业中得到可持续发展奠定坚实的理论基础。

全书共分九章，第一章对传统武术从总体上进行了概述，内容包括传统武术的概念、特点、发展、流派和多元文化价值等；第二章对传统武术文化传承体系的构成、现状文化传承以及创新发展策略进行了详细的介绍；第三章主要针对地域文化下的体育武术的特征进行了简单的介绍；第四章重点论述了传统武术的教育价值，具体内容有武术教育价值的属性、构成、发展历程及实现策略；第五章从武术精神与美学文化的角度，对体育武术的文化精神、审美特征及美学展望进行了简要的分析。第六、七、八章分别从传统武术文化的传承系统，武术体育人

才培养典型模式以及武术文化的产业化发展的角度，对传统武术的传承、创新和发展进行了全面的研究。第九章对武术可持续发展体系构建的相关内容进行了详细的论述。

本书对中国武术文化传承教育与可持续发展进行研究，一方面是为了继承和保护祖先遗留下来的文化财富，另一方面是促进武术文化在东西方文化日益交流、融合不断发展的今天，能够以自身独特的文化魅力屹立于世界之林，从而使世界上更多的人去认识它、了解它，并从它身上汲取一些适合当代人民生活和社会发展的精髓，从而促进武术文化的可持续发展。希望本书在传承中国传统体育文化、推动武术文化可持续发展方面提供一些有价值的帮助。

本书在撰写过程中，借鉴了许多专家、学者的研究成果和观点，在此表示诚挚的谢意。另外，由于时间和精力有限，书中难免有不妥之处，敬请读者谅解并指正。

# 目 录

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <b>第一章 传统武术文化概述</b> .....       | <b>1</b>  |
| 第一节 传统武术的概念 .....               | 1         |
| 第二节 传统武术的发展历程 .....             | 7         |
| 第三节 传统武术流派与特点 .....             | 12        |
| 第四节 传统武术的多元价值解读 .....           | 19        |
| <b>第二章 传统武术文化的传承与发展研究</b> ..... | <b>24</b> |
| 第一节 传统武术文化传承体系构成 .....          | 24        |
| 第二节 传统武术文化发展现状与困境 .....         | 30        |
| 第三节 传统武术教育中的文化传承 .....          | 39        |
| 第四节 传统武术文化的创新发展策略 .....         | 45        |
| <b>第三章 地域文化下的体育武术研究</b> .....   | <b>48</b> |
| 第一节 体育武术的地域性特征 .....            | 48        |
| 第二节 地域武术的内容与特质分析 .....          | 49        |
| 第三节 少数民族武术文化研究 .....            | 51        |
| <b>第四章 传统武术教育价值及实现</b> .....    | <b>64</b> |
| 第一节 传统武术教育价值的属性 .....           | 64        |
| 第二节 传统武术教育价值的基本构成 .....         | 68        |
| 第三节 传统武术教育价值的发展历程 .....         | 76        |
| 第四节 传统武术教育价值的实现策略 .....         | 81        |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| <b>第五章 武术精神与美学文化下的体育武术研究</b> ..... | <b>96</b>  |
| 第一节 中国体育武术的文化精神 .....              | 96         |
| 第二节 中国体育武术的审美特征研究 .....            | 98         |
| 第三节 中国体育武术文化的美学展望 .....            | 100        |
| <b>第六章 传统武术文化的传承系统研究</b> .....     | <b>102</b> |
| 第一节 传统武术的传承方式研究 .....              | 102        |
| 第二节 传统武术的传承环境研究 .....              | 112        |
| 第三节 传统武术的传承管理研究 .....              | 117        |
| 第四节 当前传统武术文化传承中存在的问题及对策 .....      | 122        |
| <b>第七章 我国武术体育人才培养典型模式</b> .....    | <b>129</b> |
| 第一节 “体教结合”模式 .....                 | 129        |
| 第二节 “三级训练体制”模式 .....               | 137        |
| 第三节 “校企结合”模式 .....                 | 141        |
| 第四节 “教学、训练、科研”模式 .....             | 146        |
| <b>第八章 中国武术文化的产业化发展研究</b> .....    | <b>151</b> |
| 第一节 武术产业概述 .....                   | 151        |
| 第二节 武术文化产业化发展现状分析 .....            | 155        |
| 第三节 武术文化产业运作与管理 .....              | 160        |
| <b>第九章 武术文化生态可持续发展体系的构建</b> .....  | <b>168</b> |
| 第一节 加强武术课程教学体系建设 .....             | 168        |
| 第二节 加强武术训练与竞赛体系建设 .....            | 186        |
| 第三节 加强武术人才体系建设 .....               | 203        |
| <b>参考文献</b> .....                  | <b>211</b> |

# 第一章

## 传统武术文化概述

到目前为止，中国传统武术已经在华夏土地上历经了数千年的发展，在历史长河中也被赋予了更为丰富的民族文化内涵。武术文化起源于人们的日常劳动生活，在人们不断追求物质生活和社会快速发展的环境下，武术文化自身携带的民族文化特色在社会的演进中，代代相传，逐渐成为民族传统体育项目之一。

中国武术文化不仅具有形式多样的社会功能，而且还具有丰富的文化内涵，集强身健体、修身养性、娱乐为一体，成为中华民族文化的精神财富，不仅受到了中国广大人民群众的喜悦，而且得到了世界上越来越多人的一致认可。因此，本章将对传统文化相关内容进行详细的论述。

### 第一节 传统武术的概念

#### 一、传统武术的定义及内容

##### （一）传统武术的定义

传统武术起源于中国，是中华民族优秀传统文化的重要组成部分，也是中国区别于世界民族文化的主要。对传统武术的发展历程进行研究，也就是在对中国

数千年的文化发展史进行研究。因此，传承和发扬武术文化，对传播中国优秀的民族文化和促进中西方文化交流具有重要意义。

古代，对传统武术的定义不胜枚举，有的人认为武术产生于农耕文明时期，是人们从事劳作的具有中国民族文化的体育活动，主要以练习套路、招式、功法为主，靠师徒传承，重点强调人的击技能力。有的人认为传统武术是随着竞技体育的出现而得到发展的，但竞技武术与民间流传的武术有较大的差别，由此人们普遍地将民间流传的武术称为传统武术。还有的人认为，武术不仅是人们用来健身、防身的活动，而且还有娱乐、塑身、美颜等功能，是富有浓郁民族传统特色的身体活动。但是，后来经过不断地发展和衍变，传统武术才被定义为：是在古代劳动人民群众不断的生活实践和社会活动中发展而来的，既具有浓郁的中国民族特色，而且兼收了各武术流派精华的体育活动。它将中国传统文化作为自身发展的理论基础，向人们呈现了基本功法、套路和格斗等方面的内容，具有丰富的社会功能，深受广大人民群众的喜悦。

上述学者都提出了自己的不同见解，但是他们的见解大体上都涉及以下三个方面的内容：

- (1) 具有中华民族传统体育的特征。
- (2) 以中国传统文化为理论基础。
- (3) 将击技练习作为武术发展的重要内容。

上述不同学者对传统武术的见解对当代人认识和了解传统文化具有一定的参考价值。为了揭示传统武术文化蕴含的内在品质，还为了给中国武术文化的传承和发展提供了有价值的理论依据，本书认为传统武术应该是发源于农耕文明，以民间习武群落为发展方向，以不同武术派别的拳种为基本单位的武术门派的总称。

## (二) 传统武术的内容

### 1. 功法运动

武术功法运动强调教师要将单个动作作为重点学习内容传授，重在提高练武人武术套路、格斗技术和诱发武技三个方面的能力，尤其是对提升练武人某一方面的身体素质和某项特殊技能具有深远意义。按照锻炼形式和锻炼效果的不同可

以将功法运动分为以下几种：

### （1）内壮功

内壮功，通俗地说就是“内功”，主要是指习武者按照专业化的训练手段修炼自身的精气神以及脏腑、经络和血脉等，从而实现神清气爽、经络通畅、内壮外强的目的。锻炼内壮功可以采用不同的练习方式，根据习武者不同的锻炼方式可以分为四种方式，具体有：静卧、静坐、站桩和鼎桩。

### （2）外壮功

外壮功，简言之就是“外功”，主要指习武者凭借专业化的训练手段，提高自身击打、抗击打、摔跤以及磕碰四个方面的能力，从而达到强筋锻骨、提高身体素质的目的。将内壮功和外壮功结合起来练习，就是大家平时常说的，内修精气神、外练筋骨。

### （3）轻功

轻功就是人们常说的“弹跳功”，主要是指习武者凭借专业化的练习手段，提高自身弹跳水平的运动。这里说的轻功是现实中存在的，而电视上所谓的轻功是被夸大的，是通过后期的画面制作来实现的。

### （4）柔功

柔功从字面意思来说就是指柔韧性的运动，主要指习武者根据不同类型的专业化训练，提高自身肢体关节活动和肌肉伸展性的功法运动。在过去习武中，先辈们会根据实际需要总结出部分功法，这些功法在古代一些重要场合曾具有关键性的作用。同时，对于当代习武者而言也是非常有效的。当然，随着当代器械的出现，部分功法正在慢慢消失。还有的在当代受到人们的不断质疑，由于其落后的封建色彩。

## 2. 套路运动

套路运动主要强调习武者的技击动作定位是否准确，常常借助攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律汇编成组合练习和整套练习。根据练习人数的不同，套路运动可以分为以下三种方式。

### （1）单练

单练就是指习武者一个人完成的套路练习。根据习武者在单练中是否手持器

械，可以分为拳术、器械运动。

#### 1) 拳术

拳术就是指习武者徒手练习的套路运动，根据不同武术派别，拳术也大为不同。

#### 2) 器械运动

器械就是指习武者手持武术兵器进行武术的套路练习。器械根据长短的不同，又可以分为长器械、短器械、软器械，现在习武者常用的器械有刀、剑、棍等。

#### (2) 对练

对练就是需要两个习武者在一定的要求下，练习攻防性的套路运动，也就是双方相互进行训练。其中，徒手对练、器械对练、徒手和器械对练都是比较常见的。

#### (3) 集体演练

集体演练顾名思义就是指多个人进行徒手、器械或者徒手和器械的演练，集体演练的人数一般要求在六个人以上。在集体演练中，队形的变化和协调可以用音乐进行控制。

### 3. 搏斗运动

搏斗运动指根据一定的要求规则，在规定的时间内完成斗智、较力、较技的实战攻防格斗。根据现实情况看，散打和推手使用的比较多。

#### (1) 散打

散打也被称为散手，被古人称为手搏和白打等。因为比赛是采取徒手相搏相较的运动手段在擂台上完成，所以也被称为“打擂台”。散打是两人以具体规则为依据，借助踢、打、快摔等手段打败对方的徒手搏斗运动。

#### (2) 推手

推手是两人在遵循特定规则的基础上，借助拥、捋、挤、按、揉、捌、肘靠等技法，双方粘连黏随，找准机会将对方推出，以此来判定比赛输赢的徒手搏斗运动。

#### (3) 短兵

短兵是两人拿特制短器械，遵循事先设定的约定或规则，凭借剑法与刀法完

成对抗的搏斗运动。

#### (4) 长兵

长兵是两个人持特制长器械，按照某些约定或规则，将棍法与枪法作为主要对抗方法完成对抗的搏斗运动。

## 二、传统武术的研究现状

对于武术运动的研究始于其成为“体育学科”下的二级学科，此后对武术运动的研究如雨后春笋，质量和数量方面的研究都有了较大的进步。随着对武术研究的范围越来越广，人们热切希望通过借助于相关学科的科学知识与技术手段和方法，了解武术运动的深层内涵，因此现在对武术的研究也更加的深入和广泛了，不论是从质量上还是从数量上，都相比之前有了质的飞跃。但就目前对武术运动研究的现状来看，涉及的方面主要有以下几个。

### (一) 研究领域和研究对象的广泛性

有关武术研究领域和研究对象的问题，在相当长的时间内，人们的着眼点都放在了对武术史学、武术技术和武术基础理论的研究上，这就大大限制了对武术其他领域的研究，阻碍了武术运动的发展。这种局面一直持续到1980年，之后人们就扩大了武术研究的范围。另外，随着时代的不断发展变化，武术运动在新的时代下也得到了快速的发展。无论是对武术研究的数量上还是质量上都相比之前有了翻天覆地的变化，随之而来的是一大批质量高的有关武术学术的著作纷纷问世，而且有关武术研究的论文也都出现在了各大报纸、网络上，这些都说明了武术运动领域的研究越来越深入和广泛了。

另外，参与武术研究的人员也从单一化变为多学科研究的专业人员，各人员之间相互合作，共同参与。不仅要对本学科进行研究，还要对与武术相关的文艺学、考古学、民俗学、历史学进行研究。这些研究学家都为武术研究做出了巨大贡献，不仅为武术研究提供了有价值的理论，而且对构建系统的、科学的、全面的武术教学体系具有重要的意义，这些突出表现都为武术的发展奠定了坚实的理论基础。

## （二）武术研究的实效性

社会的不断发展和进步对科学地进行武术研究具有关键作用。研究结果的实效性是当前武术研究的最突出的特征。尤其是对于武术发展过程中存在的问题，受到了诸多学家的关注和重视，他们也开始逐渐从单一的视角转向从社会和体育的角度来研究审视武术运动的发展问题，提供科学的、有价值的研究成果对于武术运动的发展是非常重要的。在 20 世纪 90 年代，当时的学者普遍地将武术看作奥运会正式比赛项目作为研究的重点，且获得了初步成效。正是这些前期的有关武术成为奥运会正式比赛的研究成果，才加快了武术被作为奥运会正式比赛走向世界的步伐，走向世界人们的心中。

对武术的研究必然少不了对武术裁判方法和竞赛规则的研究，学者们针对奥运会武术运动的裁判方法和竞赛规则进行了不断的研究，取得了辉煌的成就。这些成果对当今我国制定国际武术裁判方法和竞赛规则具有重要的意义。

面临全球化体育市场化的问题，武术研究也应该疏影时代的发展变化，向武术产业化、社会化和市场化领域展开研究。尽管这一领域取得的突出成就非常艰难，但是这对于未来我国制定武术产业化、市场化和社会化相关的发展政策，还是具有重要的现实意义的。

一直以来，学者们对武术的研究一直局限在对其技术方面的提升上，对于武术的实用功能却研究不多。但随着时代的发展，学者已经开始在此方面取得了突出成就，为武术科学化训练的提升提供了有价值的参考依据。

## 第二节 传统武术的发展历程

### 一、传统武术的起源

#### (一) 击技的产生

传统武术与中国原始社会的生产劳动活动具有紧密的联系。这是由于原始社会生产力发展水平较低，人们主要靠自己的双手通过涉猎获取物质生产资料，在长期不断的生活实践中，人们逐渐学会了用木棒、石头等器具打野兽的方法。当时的人们并没有意识到他们的行为是一种专业的搏击行为，但事实上他们的这种徒手、本能、自发的身体动作却是武术运动最原始的形态。当人类逐渐进入到旧石器时代晚期，人们的生产工具也在这一时期发生了巨大的变化。而且在新石器时代，人们已经开始广泛地使用器具来获取生产资料了。人们在不断地使用器具劈、砍、击、刺的实践活动中，开始自觉地运用格斗技术和使用锋利的刀具，这一时期就是传统武术发展的萌芽期，而且武术开始属于生产活动的范畴。

在武术萌芽时期，武术仅仅来于人与兽之间的斗争，而人与人之间的斗争则直接促使了传统武术击技的产生。总而言之，传统武术的产生都必须满足两个条件，一是要有格斗技能；二是要有使用器械的能力。在古代，人们要历经无数的战争，在长期的战争中，人们不断地积累搏斗技能，并代代相传。同时，这些脱离器具的搏斗技能也逐渐成为军事演练的重要内容。

还有部分人认为，传统武术是由格斗意识和竞争意识的出现而产生的，这一说法也可当作传统武术产生的最有利的说明。

## （二）武舞的产生

在古代，人们每当进行狩猎、战事等活动时，都会举行跳武舞。武舞主要是人们对狩猎或者战事场景的模拟，将实际场景中使用的格斗技能编排成舞。武舞需要舞者综合多方面因素，才能完成，其是原始社会战斗技术的充分展现。武舞中的击刺杀伐动作常含有超强的力量。

人们通过对不同战争中运用的攻防技能进行总结，久而久之形成了后来一系列的武术套路。武舞在古代社会中，既与宗教祭祀、教育和娱乐为一体，还具有搏斗技能的特点，可谓之原始社会中最多样的文化形态活动。武舞从外部来看就是搏杀技能的训练，实际上是宣扬力量、胜利的标志。武舞也可以被认为是传统武术的雏形。

武舞作为原始社会的文化形态，在各个民族中都可窥见一斑，比如最典型的要数云南纳西族的祭神武舞“东巴跳”了，这种武舞人数最低为10人，最多有上百人组成，每一个跳舞的人手里都握有武器。另外，武舞的踪迹也可以从中国古代的原始岩画中找到，比如云南沧源的原始岩画中就真实生动地展现了武舞者的形象。

## 二、传统武术的形成与发展

传统武术的形成期主要是在人类进入阶级社会后才产生的。

### （一）传统武术的形成

在华夏民族几千年历史发展土壤上生存的传统武术，相应地具有击舞一体、内外兼修的独特魅力。

夏朝的建立标志着我国开始由原始社会进入奴隶制社会。随着夏朝统治阶级的出现，传统武术也开始从原始生活实践中脱离出来，逐渐成为统治阶级维护政权、统治人们的工具。这一时期的武术也开始变得多样化、复杂化，还出现了专门的教育机构教授武术。当时的武技被称为“手搏”“手格”“股肱”等。

随着朝代的不断更迭，中国进入了殷商时期，这一时期的武术训练更加的

专业化，尤以田猎最为出名。但这时的田猎并不是人们单纯地获取食物，它是指一项具有军事意义的活动。有关对田猎的记载，人们可以从殷商时期的甲骨文中找到踪迹。这一时期的青铜冶炼技术空前发展，制造出的器具也具有较强的杀伤力。

西周时期，统治阶级将“六艺”作为巩固政权、统治人们的工具。“六艺”中的“射”“御”要求学习者不仅要学会射箭，而且要学会驾驶战车，这两项任务都与传统武术的发展紧密相连。其中，“六艺”中的“乐”也是通过做击刺的舞蹈动作展现出来的。后来人们通常将其称为“打四门”，古代的“六艺”对后世研究武术套路和发展具有重要参考意义。当时，一些武术学校还可以专门请能力突出的将帅讲解武术套路，武术教育在当时得到了初步的发展。

到了春秋战国时期，我国开始由奴隶社会进入封建社会，在这个兵火战乱不断的时期，练兵习武得到了繁荣发展。当时的各诸侯国纷纷将培养优秀的军事人才和高素质的将帅作为重点发展方向，取得了不少成就。

## （二）传统武术在我国古代的发展

传统武术是在中国劳动人们的日常生活实践中产生的，它历经了数千年的发展，已经成为人们生活中不可分割的一部分。中国传统文化是在继承中国文化优秀理论的基础上，兼收道、儒、佛教思想精髓发展而来的。随着人们物质生活得到不断满足，人们开逐渐意识到精神生活的重要性。传统武术作为精神生活的一部分，已经在继承了中国传统文化的基础上，顺应时代发展特点，融合了当代武术特色，成为当代人们喜爱的体育项目之一。同时，武术运动也开始成为兼具健身和娱乐为一体的民间传统运动。

武术文化具有浓郁的中华民族优秀文化的特点，在不断的历史发展阶段，武术文化也呈现出了不一样的时代特点。

### 1. 夏商周时期

夏商周时期是传统武术发展的萌芽期，当时的武术运动通常被认为是人们日常生活发展的产物，因此当时的武术具有广泛的群众基础。

夏朝时期，由于人们处于原始社会时期，因此当时的武术也只是被用来狩