

一、武术简史

武术起源的物质基础是什么

武术是中国传统文化中的一枝奇葩，是一种以技击为内容，通过套路、搏斗等运动形式，来增强体质、培养意志的民族传统体育。

武术在我国有悠久的历史，它起源于远古祖先的生产劳动中。在原始社会里，人少兽多，工具简陋，生产力低下，人们只得结成群体才能与自然搏斗。狩猎是原始人群的主要生产活动，简陋的生产工具如砍砸器、木棍等同时也是狩猎武器。在狩猎中，人们不仅依靠拳打、脚踢、躲闪等徒手动作，而且还利用武器做出劈、砍、刺的动作。这些动作是一种原始形态的攻防格斗技术，还没脱离生产技能的范畴，只能算一种本能的自卫活动。但是，没有这些活动，武术就失去了赖以形成的物质基础。

有意识的武术萌芽活动是怎样产生的

在氏族社会，部落之间经常发生战争，使用武力成为一种最主要的掠夺财富的手段。武器随作战需要而不断改进，弓箭、投掷器、刀斧出现了。战场上的搏斗经验不断得到总结。在胜利或休息时，人们把战斗中比较成功的一击、一刺、一拳、一

腿，为示威或炫耀而重新表演一番，这便是原始舞的重要起源之一。而这种舞蹈起了模仿和训练攻防格斗技术的作用，频繁的战斗使以舞为形式的经验愈积愈多，攻防格斗技术逐渐发生了质的飞跃，经验开始上升为有意识的活动，武术萌芽产生了。

原始社会时期的武术有什么特点

原始社会时期的武术产生于原始社会人与兽斗、人与人斗的生产劳动中。这时的武术很原始，还没有进入有目的、有计划、有组织的体育活动范畴。

商周时期的武术有哪些发展和特点

武术，在商周时期有了新的发展。

首先，在商代，武舞与练武逐渐分化。原始社会的舞是胜敌经验即兴表演，本身包含攻防格斗技术。武王伐纣就是用武舞来训练士兵、鼓舞士气的，但其中的动作倾向于实战。也就是说，武舞中练舞的成分增多了；艺术成分较多的武舞，逐渐向娱乐性舞蹈转化。

其次，在周代，练武成为教育的一项重要内容，并有了专门的训练时间和内容。奴隶社会尖锐的民族、阶级矛盾，使奴隶主越来越重视对本阶级子弟和奴隶进行军事技能的训练和体质锻炼。周代设立的“庠”、“序”等学校中，把射、御、习舞干戈列为教育内容，并且有了比赛的形式（射箭方面）。统治者还规定了专门训练时间，“三时务农，一时练武”。练武内容有射箭、器械攻防等技术。

再次，商周时随青铜的发展和作战的需要，铜兵器大量出现，武器使用方法也相应得以提高。商代已有了铜矛、铜戈、铜

斧、铜钺，周代已有了铜戟、铜盾、铜刀、铜剑。这些兵器是总结当时车战、步兵战的攻防效果，不断改进和创新而来的。同时，有了一种兵器，就必然出现该种兵器的使用方法和防守方法。这些方法虽然是些简单的劈刺勾抹，却为后来的武术发展打下了基础。

最后，当时的五行说、八卦说，为以后武术的发展提供了哲学基础，后来的形意拳、八卦掌就附会了前两者的学说。

从以上的发展过程可以看出，商周时期，武术已开始成为人们有意识、有目的、有组织的活动。

春秋战国时期武术有哪些发展和特点

春秋战国时期,武术发展到了一个新阶段。

1. 春秋战国之际，诸侯争霸，攻伐激烈。为争雄称霸，各国都很重视“拳勇”、“技击”对军队战斗力的影响，重视技击术在战场上的应用。齐桓公曾于春秋两季举行全国性比较武功的“角试”，来选拔天下豪杰俊雄。管仲亦曾在齐招募全国有“拳勇股肱之力，筋骨秀出众者”，来训练军队。齐国正是靠重视拳勇、技击而首先争霸诸侯的。军队的习武练兵有了新的发展，无论在形式、内容还是规模上都远远超过了商周。当时的习练内容主要是以技击为主的攻防格斗技术，已失去攻防意义的武舞受到如韩非等人的抨击逐渐趋于向舞的转化。

2. 铁制兵器出现并逐渐代替了铜制兵器，使用武器的技术方法也有了进一步发展。春秋战国时期，步骑兵战逐渐代替了笨重的车战；冶炼技术的进步使铁制兵器代替了铜制兵器。与这些变化相适应的是兵器形制的变化：长兵器明显变短，重量减轻，可以发挥一些劈、拦、扫等技击动作；短兵器由短变长，

可以更好地发挥利刃的长处。这时还出现了机弩。武器的改进和创新,使武艺的内容、方法更加丰富充实起来。

3. 春秋战国时期,武术的体育性质逐渐被人们所认识,武术在民间开始广泛流传。孙子曾指出“搏刺强士体”,意即击刺、搏斗除了较量武艺外,还有增强体质的作用。当时,武术在民间广泛流传,出现了许多如欧阳子、干将莫邪等制剑匠师和如越女、袁公、鲁石公等技艺高超的剑术家,其中越戈的剑术理论已达到了很高的水平。

4. 武术已有了“相搏”和“斗剑”的比赛雏形。春秋战国时期,“相搏”普遍流行。相搏时,拳打脚踢,连摔带拿,凡以巧斗力制力制服对方就算得。它不但在摔法、打法、拿法上有了突破,而且形成了为比赛打基础的“套路”。这些套路,攻防突出,既可以把比较完整的招数拆散在比武时用,也可组成短套练习。这是武术的一个新发展。斗剑是当时盛行的另一种比赛形式。奴隶主为观赏作乐而让他们培养的职业斗剑士上场相击,每次比赛直到一方刺死另一方才分胜负。因此,可以说这种比赛的体育性质并不明显,仅属于雏形。

5. 春秋战国时期,武器向多样化发展。当时主要兵器有“五兵”“五刃”“五剑”,内容大同小异。“五兵”为戈、殳、戟、酋矛、夷矛。“五刃”为刀、剑、矛、戟、矢。剑和弓弩在当时极为盛行。佩剑、斗剑成一时之风尚;“射”被作为“六艺”之一,射箭能手辈出。

从以上论述可以看出,武术在春秋战国有进一步的发展。它已不像早先那样仅满足人们的生存需要,而是逐渐成为人们一种享受的需要。武术开始成为人类文化的一个组成部分,是中国进入文明时代的标志之一。

秦汉三国时期的武术有哪些发展和特点

秦汉三国处于封建国家上升时期，统一的多民族国家的建立，经济、政治、文化的发展，使人民在较长时间内处于相对安静的环境中，为武术逐渐由单纯军事型向竞技方面的发展创造了条件。

秦统一六国后“收天下兵”，客观上限制了民间练武活动。但一种新的武术徒手对抗项目——“角抵”却在秦朝盛行。角抵是比赛双方用“相搏”中的摔法凭体力摔倒对方来分胜负，在当时手中无兵器的民间盛行。秦朝还出现了新武器如铁椎、匕首等。

汉初统治者为了抵御匈奴，鼓励边民习武，大大促进了民间练武活动。同时军队针对匈奴骑战特点而改进了作战方式，扩大了兵种种类。与之相适应的是武器的变化，形制和用法上有了新的突破。“五兵”有了新内容，即成为“弓、弩、戟、盾、刀剑”。

汉代出现“武艺”这个名称，出现了许多武术家及不同风格的流派。武艺是徒手或器械进攻、格斗技术与套路的总称。当时它既包括有徒手的角抵、手搏以及斗剑等多种兵器的用法，也包括有与攻防格斗技术紧密相连的舞剑、舞戟、对练等套路运动，其中“角抵”在汉武帝时得以极力提倡，盛行国内。“元封三年春，作角抵戏，三百里内皆观。”（《汉书》）“手搏”是一种从相搏发展而来的攻防性很强的技击术，在当时也很流行。手搏和角抵，竞技性很强，有时还有裁判，已具有明显的体育性质。剑术仍盛行于汉，佩剑仍成一时之风尚，“汉自天子至百官无不佩剑”。剑舞开始脱离纯舞形式，攻防格斗性很强的套路出

现。剑术有单人及双人套路的舞练，也有对抗性的斗剑。当时使用的武器还有铁环柄刀、长戟、手戟、戈、矛、殳、斧、大刀、狼牙棒等。

从以上武术的发展历史，我们可以看出秦汉三国时期，武术发展的一些基本特征：

1. 武术逐渐由单纯军事技术向竞技方面发展，出现了“角抵”、“手搏”等形式的武术竞技比赛，武术体育性质已很明显。
2. 汉代是武艺大发展时期，已出现了“武艺”名称，并形成多种技术风格的流派。
3. 武术对抗性攻防技术，如“手搏”、“角抵”、击剑等技术大为提高，武术套路得到了充分发展；“舞剑”、“舞钺”有了单练对练的套路。
4. 象形拳术开始在汉代出现，已发现有模拟动物或吸取动物动作特点并结合攻防方法的拳种。这对后来象形拳、形意拳等拳种都有深远的影响。

两晋南北朝时期武术有哪些发展和特点

与汉代相比，两晋南北朝时期的武术发展是一个衰落期，但该时期武术仍有一定的发展。

两晋南北朝实行府兵制，选士的标准对武艺有很高的要求。据《通典·兵典》记载：“选士之科……引强彻札、戈铤剑击，便于利用，挺身捕虏，寡旗斩将，堪陷阵者；矫捷若飞，竄城越堑，出入无形，堪窥战者；往返三百里不及暮至者，破格舒钩或负六百斤行五十步、四百斤行百步者。”既要学会拳术的搏斗擒拿技术，也要善射并会使用长短武器；既能“若飞”般地疾跑，也能攀登跳跃，长途负重行军。这对武术技巧和速度、耐

力、力量诸方面皆有严格要求。士兵练武有专门场地,《晋书·礼志》云:“成帝咸和中,诏内外诸军戏兵于南郊之场,故其地因名斗场。”除士兵练武外,来自劳动人民的“部曲”,平时从事农业生产,战时则替主人作战,他们是“秋冬习战阵,春夏修田桑”。

晋时,练武已有了口诀要求。葛洪在《抱朴子·外篇自序》中自称“少尝学射”,“又曾受刀盾及单刀双戟,皆有口诀要术,以待取人,乃有秘法,其巧入神”。南朝时还有了“武术”这个词。肖统《文选》中《皇太子释奠会》诗曰:“偃闭武术,阐扬文令。”当时系指停止战争,提倡文教,以后才指强身自卫等技击专用术语。

两晋南北朝后期,儒、道、佛日趋合流,玄学盛行,官僚贵族迷恋奢侈生活,信奉宗教,追求长生不老之术,其消极影响在一定程度上阻碍了武术的发展。比如,剑本为防身利器,汉有佩剑之制,但“自晋以来,始有木剑代刃剑”(《宋代·礼志》),使佩剑成了一种装饰。当时仗剑使法一类的邪说也麻痹了不少人,致使习武斗剑之风大不如前,然而“相扑”却很流行。相扑始于西晋,流行于南北朝,敦煌有北周壁画“相扑图”(290窟),得到广大人民的喜爱。由于统治阶级把相扑作为追求刺激性情和消遣玩赏的内容,致使其面目全非,破坏了其正常发展。

隋唐五代时期的武术有哪些发展和特点

隋唐五代是武术大发展时期。尤其是唐代武举制的实行,大大促进了武术的发展。武举制的内容有“长垛、马射、平射、简射、马枪、翘关、负重、身材之选”(《资治通鉴》),通过考试

来选拔人才，致使唐以后习武成风。具体说来，隋唐五代武术的发展变化表现在以下几个方面：

1. 枪法获得长足的发展

隋代，枪成为步骑兵的主要武器，因此枪术的发展较快。《隋书·经籍志》收有南北朝流传下来的枪法书《马槊谱》的名目，可惜该书早已亡佚。

唐代，枪是军中的主要武器，为“木千金斗”。《事物纪原》称之为“白杆枪”，又《宋会要》：“曰槊也，唐羽林所执，制同槊而铁刃，上缀朱丝拂”。这说明是铁枪头，木枪杆。木杆具有韧性，练起来既柔且刚，为发展各种枪法提供了物质条件。

枪术也有舞练的形式。陆龟蒙在《巴渝舞》的《矛俞》中描述的“手盘风，头皆分……上指李慧灭”等等都是些枪术动作。当时枪术才有了比舞形式。《旧唐书》曾记载尉迟敬德与元吉的比量。除此，还有用竹稍交战以为娱乐的，但因无严格规则，仍没完全免除伤害事故。

2. 剑术逐渐脱离军事实用性而向套路技术迅速发展，剑舞盛行

《太平御览》（卷五）有“公孙大娘善舞剑”的记载。杜甫曾写诗描述曰：昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方，……耀如羿射九日落，娇如群帝骖龙翔，来如雷霆收震怒，罢如江海凝青光……”这只有连续快速的撩、挂、云等动作，才能达到这种效果。

剑术在战场上逐渐消失，但在民间却得到发展，这说明除击法外，健身、艺术给了剑术以生命力。李白、杜甫在青年时皆学过剑。著名剑术家裴旻的舞剑与当时李白诗歌、张旭草书并称唐之“三绝”。

3. 陌刀的出现及其广泛应用

刀术，在唐代成了战阵的重要武器。《唐元典》武库条令，有刀制无剑制，其中有仪刀、鄣刀、横刀和陌刀四种。仪刀为木制，逐渐成为仪仗队装饰品。步兵主要使用横刀和陌刀，其中陌刀得以广泛应用。“陌刀，长刀也，步兵所持。”在唐代，陌刀为勇而多力的人所用并在战阵中发挥巨大威力。如《册府元龟》中有：“前军之士，皆执长刀如墙而进，所向披靡。”

4. 对弓箭的重视及射术理论的发展

弓弩为隋唐五代军队中主要的对远武器，很受各朝统治者重视。《太平广记》曾记载一位高超的射箭能手君漠，他的射术水平已很高。论射的著作亦很多，唐王珣有《射经》，张守忠有《射记》，任权有《弓箭论》，可惜后者失传，只有前者保留至今。

5. 广泛开展的角力活动

隋唐时，盛行角抵；五代时，民间盛行手搏，并且开始出现“相扑棚”。宋代调露子撰写的《角力记》就有该时期角力和手搏的记载。

隋唐武术总体上看有以下三个特点：

1. 科举制促进了练武活动，武艺出众者如“猛殿之士”、“矫捷之士”、“疾足之士”大量出现，并出现了职业教习武艺的人。民间武术蓬勃兴起。

2. 在武器上“废长兴短”、“以铁代铜”，是武器发展的大转折时期。步骑兵大发展，战场上的戈戟逐渐被淘汰，剑作为军事技术被刀所代替，但作为套路演练仍发展着。高超的剑术套路技术在唐代很受欢迎，舞剑还有音乐伴奏。这对后世套路发展有着重要影响。枪术的发展也较快。

3. 武术的体育性质更加明显。相扑、角抵、手搏有了进

步的规格，竞技性剑术、刀术、枪术比赛也大量出现。

宋元时期的武术有哪些发展和特点

宋元时期，由于不同统治阶级的尚武和禁武，武术的发展较为曲折。

我国的武术源远流长，宋代是形成的重要时期。唐代以前的武术和武艺混和，到了宋代就开始明显地分枝，标志着武术的形成。具体表现在：1. 武术作为社会的娱乐活动，已独立地存在。2. 社会上已有了以表演武艺为生的专业艺人。3. 武艺有实用的“教法格”图像，武术有固定的表演套路。

两宋时，尚武的社会风气促进了武术的发展。《梦梁录》说：“每年春秋两季，禁中教场，呈试武艺，飞枪砍柳，走马舞刀，百艺俱全。”据《宋史》载，宋太祖赵匡胤就有一身武艺。

两宋时期，由于内受封建军阀统治，外受强敌侵扰，民间练武成风，开始出现练武组织“锦标社”、“英略社”、“角抵社”等。《宋史·兵志》载：“自澶渊讲和以来，百姓自相结社，为弓箭，不论家业高下，户出一人。”由于有了“社”的组织，就为武术的交流、传授、发展创造了有利条件。不少群众自愿结社，“自置裹头无刃枪、竹标排、木弓刀、蒿矢等习武艺”（《宋史》）。

同时，宋代的城市开始出现许多靠献技献艺为生活的“诸色艺人”。设有专门表演场地的呼作“路歧人”。在他们中间有专门表演武术的，其项目有：角抵、使拳、使棒、棹刀、举重、打弹和弩射等。表演武术的女艺人唤作“女觔”，她们经常表演对练的项目。《梦梁录》载：“市相扑者，乃路歧人聚集一等伴侣，以图标手之资，先以女觔数对打套子，令人观睹，然后膂

力者争交。”

这时的武术已有了固定套路。

宋代的武术除单练的“使拳”、“使棒”外，对练的有“打套子”（枪对牌、剑对牌等）。《东京梦华录》载：“数内两人，出阵对武，如击刺之状，一人作奋击之势，一人作僵仆。出场凡五七对，或以枪对牌，剑对牌之类。”此外还有化妆的多人对练，“七人皆披毛文身，着青纱短后之衣……互相格斗击刺”。更有集体对练，“引百人……各执木棹刀一口……两两出阵格斗”。

宋代的兵器种类繁多，武艺向多样化发展。宋代的剑更锋利了，仍为群众所喜爱。刀的形制有了进一步的改造，有手刀、棹刀、屈刀、掩月刀、戟刀、眉尖刀、凤嘴刀、笔刀，被称为“刀八色”。刀术发展很快，大刀关胜等善使大刀的人很多。枪的种类亦很多，常用的有九种：双钩枪、单钩枪、环子枪、素木枪、鸣项枪、锥枪、梭枪、槌枪、大宁笔枪，被称为“枪九色”。枪术得以普及和发展，流派也很多，有东路枪手、河东流派等。岳飞、李全、杨妙真都是宋代使枪好手。宋代的兵器还有棍、斧、戈、鞭、简、杵、槌、长哨子、连珠双铁鞭、三（七、九、十三）节鞭等等。

元代，由于统治者的禁武，武术是一个衰落发展期。为防止人民反抗，统治者对民间的武术百加摧残。民间“聚团围猎”、“弄枪棒”、“习武艺”被一概禁绝（《元典章》）。违此禁令者，则处以“没其家财”、“杖”、“笞”、“处死”等刑罚，连民间私藏武器也要治罪。武艺多以秘密家传方式冒生命危险在暗中传授。

元代统治者只允许军队士兵开展骑、射、摔跤等项目，传统武术在士兵中有所保留。

元代由于戏曲发展的需要，武术被搬上了舞台。“十八般武艺”名称开始出现。元初杨梓在《敬德不服老》中写道：“他十八般武艺都学就，六韬书看得来滑熟。”武术的套路被舞台艺术化，但在手到、眼到、手眼相随的配合上，身法以及套路演练技巧都有所发展提高。

明清时期的武术有哪些发展和特点

武术从宋代逐步地由军事技术分化成为具有健身、娱乐性质的运动项目之后，到了明清时期，这种分化演变更进一步完备成熟并形成了发展的高潮。

明代是武术的集大成和大发展时期，流派林立，不同风格的拳术、器械都得到了发展。武术在该时期建立了完整的体系。

1. 明代人已认识到拳法（武术）虽和武艺不一样，不能用之于战阵，但是可以增强体质，是军队作战取胜的基础。《纪效新书》说：“拳法似无预于大战之技，然活动手足，惯强肢体，此为初学入艺门也。”军队由于常选用那些“真可搏打者”的“真艺”进行训练，反对“左右周旋，满遍花草”；“以图人前之美观而无寓于大战之技”的“花法”“虚套”，从而使武术朝着遏敌制胜的方向发展。

2. 从健身和表演的角度看，“花法”“虚套”受到群众的喜爱。明代开始出现最早的套路形式，套路与“真可搏打者”的技术同样按照自己的发展规律向前发展。套路中有势、有法、有歌诀、有招势的动作图较为详细，也有动与静结合的运动路线图，便于学习领会交流，并对手眼身法步、精神气力功等诸方法都有要求。套路成了练武的主要内容，由于它便于传授、观看、交流，因此吸引了更多的人练习武艺。

3. 明代出现了许多有关武术的著作。武术专著有程宗猷的《耕余剩技》、戚继光的《拳经》和《纪效新书》、高颖的《射学正宗》等不胜枚举。其数量之多，内容之丰富，是过去历代所未有的，这也在一定程度上促进了武术在技术、技击与健身方面的发展。

4. 明代的武术项目之多也是前代所未有的。该时期的“十八般武艺”有了具体的内容，即“一弓、二弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二铜、十三挝、十四钹、十五叉、十六靶头、十七绵绳套索、十八白打”（《五杂俎》）。朱国桢在《涌幢小品》里，又称为“武艺十八事”，其中有徒手，以及长兵、短兵、软兵等器械。这意味着武术已经规范化了。

5. 对抗性的比武，如手搏、摔跤、器械等也有所发展。袁宏道著《嵩游记》载：“晓起出门，童白分棚立，乞观手搏，主者曰：‘山中故事’，试之多绝技。”正规的比武，叫做打擂台。擂台叫“献台”，裁判叫“布署”。比赛有一定规则，“不许暗算”，先败下台者认输。为了安全，器械比武还要把武器锋芒裹起来，或去掉枪头，各用毡片包裹，蘸了石灰，互相用枪杆厮棚，白点多者为输。这种比赛形式，更加接近体育的要求了。

6. 明代的器械种类繁多，用法也有了很大的进步。棍术很多，除“宋太祖之腾蛇棒”外，还有山东长竿手、紫薇山棍、张家棍、程家棍、贺屠钩竿、少林棍……枪术亦很多，有杨氏犁花枪、沙家枪、马家枪、峨嵋枪等等，据《文献通考》记载，明代枪法有十七家之多。其他形式的器械，也都有不同形式的发展。刀术有单刀、双刀、藤牌刀。此外兵器还有钯、锤、铜等，并且也多以套路形式出现。

清代武术的发展大大超过了前代。武术并没有被统治者禁武所压抑，反而随着白莲教、义和团、太平天国运动的兴起而兴盛起来。人们在练武的组织“社”、“馆”中习武，利用各种形式传授武术。形式多样的拳种出现并得到人民群众的喜爱。

拳术在明代始有内、外家之分。至清，有人根据练功特点，把武术简单地分为内家、外家；也有人把佛门所谓“在家出家是也”而分内家、外家（《少林拳术秘诀》）。此外，还有南派、北派之说，即把长江一带架式小而势紧的拳术称南派，把鲁、豫一带架式大而势宏敞的拳术称北派。也有按山川进行分类的，如武当派、少林派、峨眉派；按流域分类的有长江流域、黄河流域、珠江流域拳派等。以上分类尽管混乱，却反映了清代武术流派的繁多。

清代较大的拳系有几十个，一般流行的套路多达几百种，流派特多。其中明末清初发展起来的有太极拳、形意拳、八卦掌等。

清代开始形成整体观的武术理论。不少拳术是从人的整体出发来研究人体运动的内在联系及运动规律的，长期以来指导和推动着武术的发展和提高。如长拳中的“八法”，讲内外结合，“手、眼、身法、步、精神、气、力、功”，太极拳讲“意、气、力”三者合一，形意拳讲“内三合”“外三合”。

民国时期的武术有哪些发展和特点

民国初年，习武开禁，拳技之风蓬勃一时。当时以技击名震天下的是秘踪拳创始人霍元甲，该时期，民间出现许多拳术社、武士会、武术会，其中以上海的“精武体育会”最为庞大。它在许多省设分会，并传播到香港、东南亚一带，在继承和发

展武术传统上起了积极作用。

国民党统治时期,1927年“中央国术馆”(1926年,改武术为国术)在南京成立,后来相继在24个省市建立了国术馆,县级国术馆达300多个。蒋介石曾下令各省反动当局在训练军队时,将国术列为主要术科,并要求设国术训练机关。原则上规定大学、学院或师范专科,武术作为一门必修课程,中小学体育课中不设武术课。当时武术家受聘在武术馆任教,培养了大批武术专门人才。

解放前,武术组织多如牛毛。当时私人拳社的特点是规模大小不等,组织形式多样,存在时间长短不一,内容投机,商业性明显,竞争激烈,争聘名家任教,在一定程度上促进了武术的发展。当时的武术组织,上海有精武体育会、中华武术会、拳术研究会等26家,南京有中央国术馆、中央国术体育专科学校,山东、江苏、河北等省市也有许多类似组织。

中央国术馆曾于1928年和1933年在南京举办过两届国术国考,进行了拳术、长兵、短兵、散手等比赛。还组织过一些规模较大的武术表演活动,如1929年杭州的“国术游艺大会”、1936年中国武术旅行团访问东南亚等。同时,该时期还举办过各种形式的短期训练班,开展学术研究工作,出版了不少国术书籍。

新中国成立后的武术有哪些发展和特点

新中国的建立,使武术成为社会主义体育事业的一个组成部分,被作为优秀民族文化遗产加以继承和发展,根本改变了过去那种无人过问、任其自流、愚昧落后、不死不活的情景。1949年,朱德指出:“要广泛地采用民间原有的许多体育形式。”1952

年,武术被正式列为推广项目。1954年,各地体育院系开始把武术列为正式课程。

1956—1966年,是中国武术的稳定发展阶段。1956年,国家规定把“武术列为表演项目,定期举行”。同年,北京成立了全国武术协会。在其带动下,全国各省、自治区、直辖市也都建立了武术协会,有不少地方还建立了武术馆、武术社、武术研究会、武术辅导社、业余体校武术班等,形成了一个广泛的体育运动网络。这些武术团体,传授武术,培养骨干,组织表演和比赛,极大地活跃了群众文化生活。

1966—1976年“文化大革命”使新中国的武术发展走向畸形。武术不准谈“技击”“攻防方法”,而“语录拳”“忠字拳”等大量出现,武术处于一种不死不活的“百花凋零”状态。

1977年后,武术在全国又广泛发展起来,开展了许多武术活动,如发掘整理武术遗产,举行全国武术观摩交流大会,举办武术表演比赛等。1989年,国家体委的直属院校——北体、上体、成体设立了武术专业,培养了大批专门的武术人才。

具体地说,新中国武术的成就表现在以下几个方面:

1. 确立了武术为人民服务的方向,武术成为改善人民健康状况,增强人民体质的社会主义体育事业的一部分。

2. 武术遗产的挖掘、整理、研究工作有了很大的发展。1957年,国家体委组织部分武术家整理出一部简化太极拳、甲乙组和初级长拳、刀术、剑术等20多个项目,并鼓励他们著书立说,出版武术专著。1979年,国家体委又发出《关于发掘整理武术遗产的通知》,并取得了巨大成就。

3. 武术工作者的社会地位有了显著提高,旧社会“打拳卖艺”“走江湖”的,现在有许多人已成为人大代表、政协委员

教授、学者。

4. 群众性武术活动蓬勃开展，遍及城乡。武术已成为人民群众业余文化生活的一部分。

5. 武术运动技术大为提高。1957 年武术被列为竞赛项目后，每年都举行全国性比赛。全国武术的整体水平大为提高，表现出拳路新颖，套路内容丰富，动作舒展有力、流畅、快速、准确、工整等特点。

6. 中华武术走向了世界。1987、1989 年先后两次分别在日本、香港举办了亚洲武术锦标赛，并多次派出武术专家出国交流和传授技艺。1990 年，武术首次被列入第十一届‘亚运会’竞赛项目。1991 年 10 月，在北京成功地举办了第一届世界武术锦标赛，有 40 多个国家和地区的 300 多名运动员参加了表演和比赛。中华武术已开始走向世界，名扬天下。

少林武术是怎样形成的

在中国河南省登封县境内，有一座闻名遐迩的中岳嵩山，著名的少林寺就坐落在这里。

少林寺初建于中国南北朝时期，相传魏孝明帝孝昌三年（527）印度高僧菩提达摩来少林寺传授佛教的禅宗，少林寺成为中国佛教禅宗的发源地。据说，禅宗主张静坐修身，禅法叫做“壁观”。由于长期静坐，和尚们不免精神疲倦，又因身居深山老林，经常受到青蛇猛兽的威胁和侵袭，他便根据山林中虎跃猴攀、鸟飞虫爬的动作，并吸收中国劳动人民锻炼身体的各种方法，初创了一些简单舒展筋骨的健身法，从此开创了少林寺僧健身习武之风。以后，少林武术对其他流派特长兼收并蓄，又经历代演练，逐步发展成为一个有拳法、器械各种内容体系