第一章　散打概述

武术是以套路与对抗两种形式表现的传统民族体育，散打是对抗形式的一种,又称散手,古称相搏、手搏、下弁、白打、拍张、手战等。散打是一项互以对方技击动作为转移的斗智、较技的对抗性竞赛项目。

体现武术攻防格斗特点的形式有散打，推手、长兵、短兵等。目前，主要是通过散打的运动形式直观地表现，因此，散打是武术的重要组成部分与运动形式。从技术角度分析散打运动与实用技击基本是一致的，但从体育的观念出发，散打运动受到竞赛规则的制约，以不伤害对手为前提，再充分发挥各流派技法。例如：散打中对有些传统实用的武术技法（二龙戏珠、擒拿方法等）作了严格的限制，并规定了击打部位和保护方法。而武术实用搏击术是以杀伤对手、减弱对手战斗力为主要目的，技术与战术不受任何规则的限制，这种形式目前只能在一些特殊的部门才得以开展。所以，散手与实用格斗是有本质区别的。前者是属于体育范畴，是人们锻炼身体的一种形式，后者则是以击败对手为目的的实用技术。

散打——武术的一种对抗形式，是指两人按照一定的规则要求运用各流派的踢、打、摔等技术来进行对抗的一种徒手格斗运动。

第一节　散打简史

原始社会期间，人们为了生存与获取生活资料，在实践中悟出了拳打、脚踢、绊摔、擒拿、跌扑等动作。私有制产生后,在氏族社会、部落之间的战争时有发生，使用武力成了掠夺财富的最主要的

需要全本请访问 www.ertongbook.com

手段。如人与兽斗、人与人斗的本能活动，经过漫长的岁月和积累，一旦从本能的自卫活动过渡到有意识的技击交流时，便会产生质的飞跃。这种质的飞跃是散手的萌芽。部落战争中远则运用弓箭、投掷器，近则用玉、石、木、骨作为武器。手中的武器被打掉，自然是赤手空拳的搏斗。因而，求生的本能向人们提出了军事技能的要求，提出了对部落的成员先进行军事技能训练的任务。这种有意识的组织传授活动对“相搏”技术的产生和发展有着重要影响，从封建社会西汉时期的储具园雕《格斗》上看，就生动地展现了徒手搏斗的场景，但此时的散打是出于人的自卫本能，还未进入有目的、有计划，有组织的体育活动范畴。

《礼记·王制》载“凡执技论力，适四方赢股肱、决射御”，表明当时已经有了用“执技论力”“赢股肱”来决定胜负的相搏之术。

到了商周时期，散打有了新的发展，首先在商代，武舞与练武逐渐分化，攻防格斗技术已被单独拿出来训练士兵。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矛盾、阶级斗争，使奴隶主越来越重视对本阶段子弟和奴隶进行军事技能训练和体质锻练，统治者还规定了专门的训练时间——“三时务农，一时练武”，故“征则有威，守则有财”。《礼记》练武内容有射箭与对抗攻防技术，此时习武已成为人们有意识、有目的、有组织的活动。

春秋战国是奴隶制向封建制转变的时期。社会变革带来了政治、军事、经济、文化、教育、体育等方面的变化与发展，手搏技击和技艺已初步形成。

这个时期，武术发展到了一个新阶段，春秋战国时期，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，齐恒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、枭雄以为己用。管仲亦曾在齐国招募全国有“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，军队的训

练有了新的发展，无论形式、内容还是规模都远远超越了商周，当时练习的主要内容是徒手与器械的攻防格斗技术，已失去攻防意义的武舞受到韩非子等人的抨击而逐渐趋于表演形式。

在民间，当时习武成风，有些人喜爱与人对抗，就连做梦也是如此，听说有高手就设法请来进行较量。《国语》记载了赵简子听说牛谈有力，就把他请来与其臣 李室周比赛，结果李室周败给牛谈。相搏取胜，除了技术外，在《荀子·议兵营》和《资治通鉴》中还记载了战术的应用："用手臂捍头目而覆脑腹也""沂而袭之与先掠而后击之""岂手臂不救也"从中可以看出徒手相搏已有指上打下、声东击西的佯攻战术的运用。

此时，散打的体育性质逐渐被人们认识，正如孙子曾指出"搏刺捍强士体"意指击刺、搏斗（散打等）除了较量对抗外，还有增强体质的功能与作用，散打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、三国时期正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发展创造了条件。

秦统一六国后，"收天下之兵"客观上限制了民间的练武活动，但此时正是"手搏、角抵"——武术徒手对抗项目发展的最佳时期，武术徒手对抗在当时却极盛行。"手搏"是一种从相搏发展而来的攻防性很强的技击术，当时非常流行，并已具有明显的体育性质。1975 年在湖北江陵县凤凰山出土的秦墓中发现一木篦，弧形背面有彩绘的"手搏"比赛场面，上有三个男子着短裤，腰间束带，足穿翘头鞋，右边两人在进行"手搏"比赛，左边一人双手前伸，作裁判状，台上挂有帷幕飘带表示比赛在台上进行。

汉初的统治者为抵御匈奴，鼓励习武，大大促进民间练武活动，并出现了一个新名词——"武艺"。同时，出现了许多不同风格的技击流派，这里武艺是徒手和器械对抗与套路的总称。当时，它

既包括有徒手的角抵、手搏以及斗剑等对抗，也包括对练等套路运动。

与汉代相比两晋南北朝时期是一个衰落时期，但该时期武术仍有一定发展。两晋南北朝时期实行府兵制，选士的标准对武艺有很高要求。据《通典·兵典》记载：“选士之科……引强彻扎戈链剑击，便于利用，挺身捕虏，骞旗斩将，堪陷阵者，矫捷如飞，窃城越堑，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兵器，既能“若飞”般地疾跑，也能攀登跳跃，长途负重行军。这不但对技术的要求高，还对身体素质如速度、耐力、力量诸方面皆有严格的要求。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，武术对抗的形式虽然得到广大人民的喜爱，统治阶级则把对抗当作追求刺激和消遣玩赏的内容，违背其内在规律，致使其面目全非，破坏了其正常发展。

隋唐五代时期是武术大发展时期，手搏、角抵倍受重视，尤其是唐代武举制的实行，大大促进了武术的发展，练武之风盛行，武艺出众者如“猛殿之士”“矫捷之士”“疾足之士”大量出现，并出现了职业教授武艺的人。民间武术蓬勃兴起，武术体育性质更加明显，相扑、角抵、手搏有了进一步的规格。据《通鉴纪事本末·刘氏据广明》卷二十六载“：汉主好搏，弘熙令指挥使陈道痒引之力士刘思潮等五人习手搏于晋府，汉王闻而悦之与诸王宴于长春宫，观手搏，至夕罢宴”，有的君王不仅喜好角抵戏成癖，还亲自参加角抵比赛活动，说明在上流社会已有广泛的市场。唐代书肇在《驾幸明楼武艺绝伦赋序》中记叙了在散打比赛开始时双方“拜首稽首，足足蹈蹈”，在比赛中“左旋右抽，擢两肩于敏手，奋髯增气，示众目以余威”的生动形象。

从隋唐五代的手搏、角抵比赛可看出大体规则如下：

1. 不按体重分级；
2. 主要用踢、打、摔的技法；
3. 活动场地多在方形台上进行；
4. 没有护具，比赛时多赤身短裤；
5. 犯规处罚不明显；
6. 获胜者给予重奖。

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”“英田备社”“角抵社”等，《宋史·兵志》说：“手搏虽不切于用（指用于战场），而亦习其身臂。”散打的健身性和娱乐性的功能，这点从宋朝到明朝的著作中都有反映。宋人调露子认为：“上古之人淳素，以食饱饮足，或以前肱为格击，手赤来取胜负”。《梦粱录》说：“每年春秋两季，禁中教场，量试武艺。”飞枪砍柳，走马舞刀，百艺俱全。”据《宋义》载宋太祖赵匡胤就有一身好武艺；“手搏”已在群众中喜闻乐见，成为文化生活的组成部分之一。

元代，由于统治者的禁武，武术一度陷入了衰落发展期：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”“答”等刑罚，连民间私藏武器也要治罪。武艺多是冒生命危险以秘密家传方式在暗中传授。

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。

从历史角度来看，虽然武术被禁，但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》：“晓起出门，童自分棚立乞观手搏，主者曰‘山中故事，试之多绝技’，正规的比武叫打擂台。擂台叫做‘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。比赛时；‘当思搏法，此临时着也，敌强宜用抽御，敌均宜用裆抄，敌弱宜用冲燥’，反映了比赛中攻守进退的战术研究和着实的招法及多样化，从形式上看，更接近体育的要求。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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”“团”“馆”中习武，利用各种形式传授武术，形式多样的拳种不断出现并得到人民群众的喜爱。

各类人物“操练武艺”，由于不同拳种风格各异，打法不一，因而经常通过比武较量发展技艺，“打擂”在民间广为流传，诸如春节或其他节日宴会，擂主在公开场合搭上擂台，迎战所有的挑战者，这种比赛不用先报名，来自各地的拳师只需地方同意就可以上台比武，此时，练习散打也比较盛行，楚南有兄弟两人请来拳师学艺，其妹在楼上偷看，……哥哥被拳师打倒，于是她与拳师斗，交手很久，妹飞起一脚，踢中拳师要害（清·采衡子《虫鸣浸录》）。

清代开始形成整体观的武术理论，不少拳种是从人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了武术的发展与提高，使技击技艺的发展日益精粹和完善。

民国初年，习武开禁，拳技之风蓬勃一时，当时有以技击名震天下的秘踪拳创始人霍元甲。民间也出现许多拳术社、武术会、武士会。其中上海的“精武体育会”最为庞大。它在许多省都设有分会，并传播到香港、东南亚一带，在继承与发展武术传统上起到了积极作用。

国民党统治时期，1927 年在南京成立了“中央国术馆”，后来相继在 24 个省市建立了国术馆，县级国术馆达 300 多个。各省当局在训练军队时，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、学院或师范专科把武术作为一门必修课程，但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，培养了大批武术专业人才。

1928 年 10 月 28 日，中央国术馆在南京举办“第一届国术国考”，比赛时间为期 10 天，参加者是国术馆的教师与学生，国考设有散打比赛，采取双败淘汰制，三局两胜。比赛在长方形的场地上进行，对抗不限流派，不以体重分级，临时抽签分组比赛，其规则要

求不带任何护具,凡用手、肘、脚、膝击中对手任何部位得一点;凡击中对方眼、喉、裆者为犯规。犯规三次,取消比赛资格;严重者,一次取消资格。

1933 年,中央国术馆在南京举办“第二届国术国考”。大部分省市都派代表队参加。由于参赛人数不限,有的代表队多达百人。项目有男、女短兵,中国式摔跤和国际拳击。散打则以点到为止,没有时间限制;凡用手脚踢中对手任何一部位都得一点,更有甚者有些选手为了在比赛中多得点只用脚尖踢中对方,以手摸到对方的头发也算得一点,由于当时赛场规则不规范的原因,故导制双方皆不轻易出动作,在场上躲躲闪闪、跳来蹦去,就如同当时报纸评说‘国术场成了斗鸡场。”

1933 年,在南京举办的“全国运动大会”仍设有散打项目,比赛以性别分组按体重分级,并用打棒球的护胸和踢足球的护腿为护具,头和裆部是禁区。击中禁区者算作犯规,将对方击倒胜一局,三局两胜制,比赛没有时间限制。队员为了将对手打倒取胜,比赛近似摔跤,一对选手比赛有的竟达一小时以上,当时报纸上又评论“国术场成了斗牛场”。

鉴于近百年来武术界各门派间相互诋毁、互相评论的现状,为纵观武术全貌,1929 年由中央国术馆副馆长李景材书面写信到全国各国术馆及国术团体“发起举行第一次全国性的国术表演及比赛大会”。在征得一致赞同后,由浙江省国术馆在杭州承办了“国术游艺大会”,从 12 个省 4 个特别市中经过认真选拔,总计有男、女代表共 345 人参加大会,其中参加散打的有 125 人,大会评判委员会 26 人,监(检)察委员会 37 人,参加比赛的代表必须要有保送单位和保送人,如在看了他们的表演后,经过鉴定确认功夫太差,技艺不精者,即劝其不要参加对抗比试。知难而退的也可参加表演。大会首先进行武术套路表演,随后进行散打比赛。比赛分为四组,参加比赛者均着大会统一的短装,扎腰带分为红白两色。擂台高 1.3m,长 20m,宽 18.6m 比赛双方在擂台中央划定的粉圈上

相对而立，待评判长鸣第一声笛后，各上前互行一鞠躬礼，再鸣笛即开始比赛。由检察委员两名执红、白旗在台上管理引导比赛，必要时制止犯规动作的使用，由于赛场规则漏洞百出，因而只能边打边修改。最后决赛时，评鉴两委员会共议：拳脚一律解放，踢击各部位均可。”决赛结果，共录取了王子平、朱国禄等前 10 名。

1936 年，中国武术旅游团访问东南亚等地，该时期同时还举办过各种形式的短期训练班，开展研究工作，并出版了不少国术书。民国年间拳技之风蓬勃一时。

新中国成立之后，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。1949 年，朱德同志指出：“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，但在研究发展的重点上，先将武术套路运动形式作为推广、表演和竞赛的重点，散打在民间仍有流传但皆属自发性质。60 年代由于极左路线思想影响“双百方针”受到了严重的破坏。在这种时代背景下，《武术》（体育学院本科讲义）将武术定义为“武术是以拳术、器械、套路和有关锻炼方法所组成的民族体育形式，它具有强筋壮骨、增强健康、锻炼意志的作用，也是我国具有悠久历史的一项民族文化遗产。”由于当时的历史背景，对抗形式（散打等）都从武术中弃之不提了。此时，无人敢言及技击，武术工作者都恐怕戴上一顶“唯技击论”的帽子。当时，只要提及散打对抗，就有人说“野蛮”运动有损健康，“不安全”，等等。武术运动成为单一的套路表演，作为武术运动的核心——技击，不敢论及，但此时的套路却得到了长足的发展。1966—1976 年，“文化大革命”使新中国的武术发展进一步走向畸形。武术绝对不准谈“技击”和“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。

1978年，党的第十一届三中全会以后，文化界出现百花齐放、百家争鸣的大好形势。在这万象更新的时代，武术开始在全国又

广泛地发展起来。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，举办武术表演赛等。1979 年 3 月随着全国‘武术热’的兴起，为了破除迷信、玄学，使武术攻防格斗技术在比赛的实践中得到检验和发展；丰富武术套路的内容，加强攻防意识，提高套路演练质量，吸引更多的青少年参加武术活动，全面继承和发展武术这一宝贵文化遗产。以及随着国内的改革开放的到来和与国际的文化交流范围逐渐扩展，国外的拳击、空手道、泰国拳、载拳道、跆拳道、自由搏击等搏击技术不断地深入我国，然而，此时的武术对抗形式在国内已多年未开展，相当一部分教练对散打等对抗形式都未接触过，更谈不上了解。鉴于国内外的形势所逼，散打项目又必须迅速开展起来，于是武术界本着先开展起来、逐步完善的思路由武术界内抽出一部分人进行对抗项目的开展与普及。这种对抗(散打)要求具备易开展、易普及，就必须具备易学习等特点，并要得到充分的安全保证，因而只能谋求一种新形式来表现武术技击术的实用价值，经过各方面努力和当时的条件所限，散打的技术框架基本被定格了。国家体委决定首先由浙江的体委、北京体院和武汉体院三个单位进行武术对抗项目的试点训练，以取得经验后再全面展开；同年 5 月，在南宁市举行的全国武术观摩交流大会上，由上述试点单位汇报表演，在同年 10 月举行的第四届全运会期间，国家体委又调浙江省和北京体院散打代表队赴石家庄与河北省体委选拔组成的散打队进行公开表演。

1980 年 5 月，在太原市举行的全国武术观察交流大会上，进行散打表演的省市越来越多，北京体院与武汉体院还进行了内部交流与相互学习。同年 10 月，在昆明市举行的全国武术表演期间，国家体委调集了散打试点单位的有关人员开始制订全国散打竞赛规则，经过广泛的听取意见后，制定了《全国散手竞赛规则》征求意见稿。1981 年 5 月，在沈阳市举行的全国武术观摩交流大会上，北京体院与武汉体院进行了第一次公开表演赛。1982 年 1 月，国家体委又调集了北京、山东、河北、广东、北京体院和武汉体

需要全本请访问 www.ertongbook.com

院等六个单位的有关人员在北京召开了全国散打竞技规则研究会,制定了《散手竞技规则》(初稿),并按这一“规则”在北京举行了全国武术散手邀请赛。

自此,武术散打本着“积极、稳妥”的精神,每年都举行一次全国性的武术对抗性项目(散打)竞技表演,在实践的基础上不断地进行新的探索,总结经验充实并完善规则,终于在 1987 年全国武术对抗项目表演中采用了设台比武的办法,从而确定了以擂台为民族特色的武术对抗项目竞赛形式。

武术散打运动的开展,深受群众尤其是青少年的喜爱,同时也得到了各省、市、区体委领导的大力支持,参加散打比试的单位不断增加,而且各地也相继举行了全国性的武术散手邀清赛,在成都、重庆、郑州、沧州、武当山等地都举行过规模较大的比赛,深受广大观众的欢迎。中国人民武装警察部队肩负着保卫国家和人民安全的光荣使命,从组建开始,他们就十分重视在部队开展武术活动,经常举办一些散打比赛,1985 年在南宁举行了首届全国公安武警系统武术散打比赛,从此武术散打成为公安武警系统每年一次的比赛项目。另外,广州、上海、郑州等大城市常组队与香港、澳门进行友好比赛,都取得了很好的成绩。

在中国武术研究院、中国武术协会主办的 1988 年国际武术节上,首次举行了国际武术散手擂台邀请赛,来自 15 个国家和地区的共 60 名运动员参加了为期三天的激烈角逐,中国队获得了 7 个级别中 5 个级别的冠军,这一竞赛形式和办法很快被参加比赛的许多外国朋友们所接受,反映说:“中国散打安全,有特色。”

1989 年,散打被批准为体育正式竞赛项目,这是武术散打发展史上的一个新的阶段。

1990 年,武术散打运动在不断总结经验的基础上使竞赛规则渐趋完善,促进了技术水平的较快发展,根据竞赛活动的需要,经国家体委制定出版了《武术散手竞赛规则》。

1996 年,武术散打运动的发展进入了一个新的时期,本着立

足国内、走向世界的宗旨，把散打发展成一个更适应国际、国内较大规模的比赛。通过竞技的实践，将规则不断完善，从而促进散打技术水平得到了最大限度的发展，经国家体育委员会审定，出台了《武术散手竞赛规则》的新规则。

1998 年，武术散打运动得到进一步发展，与国际接触更加频繁，为了更快地把散打列为国际正规比赛项目，经国家体育总会审定出台了《武术散手竞赛规则》最新规则。

1999 年，为了使武术散打进一步规范化并突出民族特色，经国家体育总会武术管理中心决定，将散手名称正式改为散打，并在比赛中脱掉护具，使武术技击术以一个更好的形象出现在世界体育大舞台上。

在武术工作者的共同努力下，散打将进一步被广泛开展，运动技术水平将不断提高，武术散打必将走向奥运会赛场。

第二节　散打的现状及发展

现代武术散打从其技术结构的自身来观察，在一定程度上修正了传统技击的不足，这是一种新生事物，虽在许多方面仍显得稚弱，但是其生命力异常活跃，并正在被人们开掘。正因为这样，我们有必要谈谈其不足，论证一下其前景。目前，我们许多人还未完全意识到现代武术散打技术和传统武术实用技术是中华武术实用性的不同表现，那种由主观臆断，以传统来约束现代武术散打技术的发展，好像不这样就失去了中国武术属性的认识是片面的，此类状况约束了现代武术散打的自身发展，导制其在观念、技术上的不足表现得尤为充分。

所谓观念的不足，是因为人们忙于技术上整理规范，没有去做观念上的清理和创造工作。历史在前进，文化在进步，观念在更新，同样武术也会体现出新的个性和特点。如果观念上显得杂乱无章，结果致使散打技术和观念之间的关系出现“倒挂”。落后的

观念拖了技术的后腿，现实的散打技术的形式取决于不断的技术碰撞，技术由最初的多样性，按适者生存的规律自然淘汰，渐渐形成了现代武术散打结构，其技术表现出一种自生性。人们没有用技术的变化去研究技术观念的转化，失去了人们观念中的主观能动性的控制，使散打技术的超前发展如同赶牛车上路与开汽车上路一样同是上路，但技术、观念是不一样的，应随变化而变化。

技术的不足,主要原因在于散打技术一直处于‘ 散 ’的状态,没有整理，传统的技术不是被积极吸收，而是强制性挤入，这些挤入技术不是对抗性而是程式化的。诸如从前就要求散打者必须会一些武术套路，再则人们对传统的武术绝招总表现出一种不舍之性，对现在的技术缺乏信心,对外来技术的吸收、整理、消化等方面,也都存在不同程度的问题，这种做法使散打技术发展缺乏明确的方向，影响了技术的进步，自身的技击理论又表现出不够完善、不够系统的特点。

由于散打技术观念和技术本身尚未最后定型，散打技术被很多人认为是游离于传统武术与外来搏击术之间的技术，但这即是散打的自我属性，散打技术作为现代武术实用的主体，它是发展中国武术技击术的必然趋势，它是受整个社会发展的制约的。

首先，现代武术散打技术形成趋势说明中国武术实用技术的发展，它可以以自己独特的技术结构充实中国武术的实用技术，并与传统武术、现代武术共同构成中国武术的技击框架，同时正确吸收国外技击术的精华。其次，现代武术散打技术的发生是以竞技体育为前提的，它的趋势更具有体育文化的广泛性和生命力。

总之，现代武术散打技术不是我们以往认识的那样，只是传统武术的实战功夫。它是中国武术发展到今天，在新的历史条件下，在新的文化氛围中，武术自身发展的内容，对于这一点，我们应该清醒地认识到，只有这样，我们才能使之日臻完善，得到更大程度的发展。

第三节　正确认识武术的概念与特点

在我们接触到本书时，我认为很有必要统一我们对武术的认识，无论你是学生还是教练，是专业武术工作者还是业余爱好者，都必须将武术的正确理解作为前提，这一点很重要。只有认识正确了，才能为今后的学习与训练指明方向。

中华武术博大精深，千百年来，中国传统文化“为实用而知识”的实用观和“知行合一”的思想造成了人们只图眼前利益，为技术而技术，对武术的理论研究甚微，没有建立一套系统而完整的理论体系，对武术的概念和一些基本问题也还处于争论阶段。因而武术的发展在当今仍然处于一个庞杂无章的状态，这给武术工作者的研究带来了巨大的困难，也使武术的发展和推广始终不能有一个质的飞跃。

那么，我们应该怎样去认识武术这门古老而又年轻的学科呢？首先，我们必须清楚地认识到，技击特点是武术诸类特点的核心，任何表现都不同层次地在为这个核心服务。所以，无论在武术研究上碰到怎样的问题，都应毫不犹豫地与技击联系在一起，离开了技击来谈论武术的有关问题，必将是缘木求鱼的行为；攻防技击特点是武术的基本内容，由于技击特点决定了武术的基本内容，也就决定了武术的运动形式，武术的内容是以技击特点为存在的，无论是从健身手段还是文化形式去研究，都不能离开技击这一个特点。因而，技击特点是衡量武术各种现象的唯一标准，它的主要表现有以下三个方面。

一、武术的体育形式由技击内容来表现

武术最初的产生与发展都与军事紧密相连，技击的特性是显而易见的。在对抗中，其目的在于杀伤、制服对方，技击的效果是衡量技击方法和有关因素的唯一标准。如今武术作为一项体育运

动，技术上仍不失攻防技击的特性，寓技击于对抗与套路的运动之中。

博击形式更直接地将技击特点表现出来，在技术上与实用技击基本上是一致的。但它作为一项体育运动，就必然受到竞赛规则的制约，在不伤害对方的基础上尽量发挥其本身的技击特点为原则,如在对抗中对一些刁、拿、锁、扣等的技法进行了限制,对技击方法和击打部位都进行严格的规定，以保证参赛者的安全和比赛的顺利进行。因此，技击更直观地表现了搏击运动的体育特征。

套路运动是武术的一个特有表现形式，它的动作来源是技击对抗的原形动作。由于练习套路者目的不尽相同，使不少动作在技术规格、运动幅度等方面更倾向写意。为了套路的表演效果，穿插了一些不一定具有攻防技击含义的非武术动作和一些技击阈值很高的写意动作,但仍然是突出表现踢、打、摔、拿、击、刺诸法的。因而套路的动作从根本上看仍然是以技击为核心，技击特点决定了套路的主要内容。

二、内外合一、形神兼备的民族风格

在武术技击过程中，只有将所用动作的技击阈值降低到最低点，这样才能使自己在技击过程中立于不败之地。然而，要降低阈值并非易事，必须做到内在的心、神、意等心态和气息的运动与外在的手、眼、身法、步等形体活动高度统一,使内与外、形与神成为一个整体。

各家各派的练功准则都为‘ 内练精、气、神,外练筋、皮、骨 ”,如太极拳的身心合修,要求‘ 以心行气,以气运身 ”形意拳讲究内三合,外三合 ;少林拳要求精、力、气、骨、神等,都说明只有这样才能降低技术阈，才能服务于技击特点。在套路中，往往要求练习者精气、神与外部形体动作紧密相合,完整一气,做到‘ 心动形随 ”;‘ 形断意连,势断气连 ”,以‘ 手、眼、身法、步,精神、气、力、功 ”八法的变化来锻炼心身。这样，技击形式与套路形式才不失其内在的联系，

才能相互服务。

三、广泛的适应性

由于武术技击的风格特点不尽相同，因而形成了相应的许多武术流派，这些武术流派中的内容丰富多样，它们的动作结构、技术要求、运动风格及运动量都有很大的差异，可分别适应人们不同年龄、性别、体质的需要，人们可根据自己的条件和兴趣爱好进行选择练习，较之不少体育运动项目，具有更为广泛的适应性。

武术作为我国传统体育，迄今已有漫长的历史。然而，在它表现出其历史延续性的同时，也必然会表现其阶段性，因而在不同时期，人们对它的认识也不尽相同。了解、分析这个异同，无疑对我们的研究是有意义的。下面把武术自 30 年代正式成为一项近代体育运动项目以来，各时期人们对它的概念认识刊于表 1-1，以使今天的研究能在前人的基础上有所深化。

表 1-1　　不同时期武术概念一览表

时间	出　　处	概念定义	简　　评
1932 年	《国民体育实施方案》，见《体育》第一卷第九期	国术源于我国民族固有之身体活动方法，一方而可以供给自卫技能，一方而可作锻炼体格之工具	指出了武术属于体育范畴所具有的健身、技击两大价值，但未明确其形式和内容
1943 年	《中央国术馆成立十五周年纪念宣言》，见吴文忠的《中国武术发展史》	所谓民族体育者，即我国固有之武术也！源远流长，体用兼备，不独在运动工具相当之价值，且对于自卫上有显著之功效	继承了 30 年代的观点，但把传统体育看作是武术，未免太偏，从逻辑学讲，两者是重属种关系

续表

时间	出　处	概念定义	简　评
1957 年	整理《关于武术性质问题的讨论》一文中诸家意见，见《体育文丛》第五期	武术是民族形式体育的内容之一，具有健身、技击艺术的成分，它可锻炼身体，发展身体素质、增强思想品质，为社会主义建设事业服务。也有人提出武术即是技击	肯定了武术的体育属性，概述了武术的几个社会功能，还注意到了对思想品质的作用，但未论及形式。另外，有的人坚持唯物技击论观点
1961 年	《武术》体育学院本科讲义，人民体育出版社出版	武术是以拳术、器械套路和有关的锻炼方法所组成的民族形式体育，它具有强筋壮骨、增强健康、锻炼意志等作用，也是我国具有悠久历史的一项民族文化遗产	肯定了武术的体育属性及文化特征，阐明了作用，在形式上第一次提出了套路及有关方法，但比较含糊

续表

时间	出　　处	概念定义	简　　评
1978 年	《武术》体育系通用教材，人民体育出版社出版	武术是将踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗动作作为素材，按照攻守、进退、动静、疾徐、刚柔、虚实等矛盾的相互规律编成徒手和器械的各种套路，它是一种增强体质、培养意志、训练格斗技击的民族形式的体育运动	肯定了武术的体育属性，阐明了武术的价值作用，但在形式上仅强调了套路而忽略了其他
1982 年	《大百科全书》体育卷	武术又称国术或武艺，中国传统体育项目，其内容是把踢、打、摔、拿、击、劈、刺等动作按照一定规律组成徒手的和器械的各种攻防格斗功夫，套路和单势练习，是中国人民在长期的社会实践中不断积累起来的一项宝贵的文化遗产	明确了武术的体育属性和文化特征，内容上提出了套路攻防格斗的单势练习，较全面。但总体上把武术与武艺相混，引起概念的模糊

需要全本请访问 www.ertongbook.com