

目 录

第一章 武术基本理论概述	(1)
第一节 武术运动的起源与发展	(1)
第二节 武术运动的分类与派别	(11)
第三节 武术运动的价值与特点	(17)
第二章 武术健身理论	(31)
第一节 武术健身的基本理论	(31)
第二节 武术健身的原则与方法	(38)
第三章 武术教学	(45)
第一节 武术教学体系	(45)
第二节 武术教学的课程设置	(48)
第三节 武术教学的原则与方法	(53)
第四节 武术教学的组织与实施	(64)
第四章 武术健身综合保障体系	(66)
第一节 武术健身的营养补充	(66)
第二节 武术健身的疲劳与恢复	(70)
第三节 武术健身的损伤与预防	(76)
第五章 武术健身基本套路	(82)
第一节 武术健身基本功练习	(82)
第二节 武术健身基本动作练习	(90)
第三节 武术健身组合动作练习	(108)
第四节 武术健身套路练习	(115)
第六章 武术健身之刀术	(119)
第一节 刀术概述	(119)
第二节 刀术基本动作练习	(123)
第三节 初级刀术健身套路	(134)
第四节 刀术练习要点	(144)
第七章 武术健身之枪术	(146)
第一节 枪术概述	(146)
第二节 枪术基本动作练习	(148)
第三节 初级枪术健身套路	(151)

第四节	枪术练习要点	(164)
第八章	武术健身之棍术	(165)
第一节	棍术概述	(165)
第二节	棍术基本动作练习	(167)
第三节	初级棍术健身套路	(173)
第四节	棍术练习要点	(190)
第九章	武术健身之剑术	(191)
第一节	剑术概述	(191)
第二节	剑术基本动作练习	(194)
第三节	初级太极剑健身套路	(205)
第四节	剑术练习要点	(235)
第十章	武术健身之拳术	(236)
第一节	拳术概述	(236)
第二节	初级太极拳健身套路	(238)
第三节	初级长拳健身套路	(251)
第十一章	武术健身损伤的控制及预防	(269)
第一节	武术健身中常见损伤及处理方法	(269)
第二节	武术防卫中常见损伤及处理方法	(274)
第十二章	武术健身与安全防卫	(276)
第一节	安全防卫部位分析	(276)
第二节	安全防卫的方式	(279)
第三节	我国刑法关于正当防卫的规定	(280)
第四节	安全防卫中武器的有效运用	(284)
第十三章	武术安全防卫技战术应用	(286)
第一节	安全防卫的心理与意识	(286)
第二节	武术安全防卫技术的应用	(289)
第三节	武术安全防卫战术的应用	(291)
第四节	武术安全防卫基本技战术训练	(295)
第十四章	武术安全防卫常识的普及和应用	(299)
第一节	财务工作人员安全防卫常识	(299)
第二节	机关办公室人员安全防卫常识	(303)
第三节	酒店物流等服务人员安全防卫常识	(307)
第十五章	武术评判与鉴赏	(310)
第一节	武术套路竞赛规则与裁判法(简介)	(310)
第二节	武术散打竞赛规则与裁判法(简介)	(314)
第三节	武术表演与欣赏	(318)
参考文献		(321)

第一章 武术基本理论概述

第一节 武术运动的起源与发展

一、武术运动的起源

武术运动的起源可以分为两个阶段,即萌芽阶段与形成阶段。

(一)萌芽阶段

武术从孕育到形成,经历了一个极其漫长的历史过程。它的产生与人类的劳动过程密切相关,是人类为获取生活资料而同大自然进行斗争的过程中萌芽的,虽然原始社会末期的部落战争对武术格斗技能的形成有着重要影响,但武术产生的根源是劳动。

原始社会的生产力水平非常低下,自然环境十分恶劣,人类为了生存,不得不与野兽做斗争,依靠群体的力量与自然界战斗。人类在狩猎的生产活动中,与野兽搏斗时不仅靠拳打、脚踢、躲闪等徒手动作,还需要拿起石头、木棒与野兽抗争,在这些过程中逐渐积累了劈、砍、刺的技能。这种基于本能的、自发的、原始形态的搏斗技能是还没有脱离生产技能范畴的低级技能,但逐渐形成了一定的击刺技巧、攻防姿态与动作。但是,这种在人与兽斗争的过程中积累起来的技巧与方法,不能称为武术的萌芽。因为只有人与人的搏杀格斗,才能使攻与防这一对矛盾体的技术不断演化与提高,才符合技击的逻辑本质。武术最初的相互搏杀技能为其形成奠定了物质基础。

旧石器时代晚期,打制石器等生产工具有了较大发展,尖状石器、石球、石手斧、骨角加工的矛等器具也开始不断出现。到了新石器时代,由于人们的不断创新,大量的石斧、石铲、石刀和骨制的鱼叉、箭镞,甚至铜钺、铜斧等都被人们广泛应用到生活中,在使用技术经验上也得到了很大的进步,这时,武术的雏形已初步显现,主要是以创造锋利工具的能动性、使用工具方法的主动性、运用格斗技术的自觉性为标志的。

武术通过战争启发而真正萌芽。在原始社会末期,人们开始为了自己的信仰、土地发起战争,在一些古书中都有记载,如《吕氏春秋·荡兵》记载:未有蚩尤之时,民固剥林木以战矣。争斗之所自来者久矣,不可禁,不可止。”战争使得人与兽搏斗的工具和技能开始向人与人搏杀格斗的工具和技能转化,战争同时有力地促进了器械的制作以及技击技术的产生和发展。如《世本》记载:“蚩尤作‘五兵’:即戈、殳、戟、酋矛、夷矛”。不断创新的兵器也带动了技术的不断丰富和发展。正是因为斗争才促使了兵器的不断进步,兵器的使用技能逐渐从生产技术中分离出来,成为一门独立的社会技能。

对武术运动形成的影响除器械的发展创新这一因素外,还有当时人们的一些传统观念

和行为这一关键因素。如在原始社会狩猎、战争等活动之前或之后,一般要跳“武舞”,据史籍记载:大禹时期三苗部族多次反叛,屡次征伐也未能使之降服。后来,禹停止进攻,让士兵持斧和盾进行操练,请三苗部族的人观看“干戚舞”,结果三苗部族被“干戚舞”雄浑的力量所慑服,立即臣服于大禹。“干戚舞”是古代武舞中的一种。武舞主要是模拟狩猎或战争场景,人们在武舞中幻想以这些击刺杀伐的动作来产生一种超自然的力量,以战胜对手和敌人。从实际效果来看,武舞与现在的军事演习的意义具有很大的相似性。武舞融知识、技能、身体训练和习惯培养等为一体,将用于实战格杀的经验按一定程式来演练,为后来武术套路的形成奠定了基础,是古代武术由感性认识升华为理性认识的表现。

在很多原始社会的风俗中,我们也可以看到原始武舞的影子,如云南纳西族的祭神武舞“东巴跳”,数十上百人手持武器而狂舞。从现代出土的一些原始岩画、器具上也可以看到一些当时社会的真实写照。

上述这些因素对武术运动的形成起着举足轻重的作用,也为武术运动的形成奠定了坚实的基础。

(二)形成阶段

武术在原始社会的斗争中开始萌芽发展,并构成了原始文化的重要组成部分,但它还没进入有目的、有计划、有组织的体育活动范畴,因而进入阶级社会以后,真正的武术才开始逐渐形成。在阶级社会连绵不断的战争、家族的私斗中,人们逐渐开始模仿、传授并习练一击、一刺、一拳、一腿。因此,战场上的搏斗经验得到不断总结,武术进一步向实用化、规范化方向发展,兵器和武艺也都有了较大程度的变化,武术体系开始逐步形成。

奴隶制的崩溃打破了奴隶主、贵族在军队和教育方面对武技的垄断。“士”阶层和“游侠”的出现标志着武技开始走向民间。军事武艺逐步流入民间,武术技艺开始以个体性为基础向多样化发展,为了提高武术技能,习武者比武艺时很讲究攻防技巧,进攻、防守、反攻、佯攻等打法也不断开始出现。此外,武术理论也随着武术技术的发展与完善开始形成。

二、武术的概念

武术是一项以技击动作为主要内容,以功法、套路和搏斗为运动形式,注重内外兼修的民族传统体育项目,发展到现在已有几千年的历史。在漫长的发展历史过程中,逐渐形成了内容丰富、价值广泛、文化色彩浓厚的我国所特有的体育文化形态,中华传统武术经历了数不清的坎坷与挫折,始终顽强地在中国大地上传承并发扬光大,是中国传统文化的重要组成部分。

远古时代,生产力极为低下,原始先民用最早的技击术来与野兽和敌人进行搏斗,以达求生之目的。随着社会生产力的逐步提高,人们在满足了最基本的生存需要以后,就开始有了更多的精神生活的需求,此时武术以其独特的御敌自卫功能和健身和娱乐价值受到人们的欢迎和喜爱。但当时技击之术仍然主要用于格斗,无论是民族战争、阶级之间的战争,还是少数人之间的搏斗,都是以短兵相接的格斗为主。

“武术”一词最早见于南朝《文选》颜延年《皇太子释奠会》诗中:“偃闭武术,阐扬文令。”在不词历史时期,武术一词的内涵也不尽相同。颜延年诗中“武术”一词意指停止武战,发扬

文治,并非反映今之武术的概念。现在的武术则多指强身、自卫的技击技术。武术强烈地反映出中国传统文化的特点,这表现为:它的运动形式可分为套路运动和格斗运动两大部分;它的拳理充分体现了中国传统哲学思想;它的用武之道体现了传统的伦理观念;它的基本理论和中国传统医学、养生学密切相关。可以说武术是集防身、健身、修身养性于一体的体育运动。下面就研究一下武术的概念。

(一) 武术概念的内涵与外延

1. 武术概念的内涵

武术在古代主要作为一种格斗的技术而存在,无论是少数人之间的搏斗、较艺,还是大规模军事阵战中的厮杀,都离不开这种技术。可以说,武术的内容和形式,始终都是围绕着“技击”这一根本性而不断发展和变化的。武术最主要的特点是其动作具有攻防技击价值,这也是其本质属性,许多具有这一本质属性的格斗技术聚集在一起,就构成了武术。

(1) 从字形上分析

“武”字可拆分为“止”“戈”二字,常任侠在《中国古典艺术》一书中提出:“武字甲骨文篆文均从戈从止,金文亦从戈,作人持戈、持干、持戈前进的样子”。

许慎在《说文解字》中说:“夫武,定功戢兵,故止戈为武。”意思是打了胜仗,收兵回营。“戈”是兵器,“止”是停止之意,整个武字是停止打仗之意,但实际上这种解释并非“武”字本意。据《说文解字注》段玉裁中议,“止下基。象艸(草)木出有趾。故以止为足”。“以止为人足之称与以子为人之称正同”,也就是说草木为止,引申为人足为止,足即指人也。古代文字专家都认为止是足,足亦指人也,所以常任侠在《中国古典艺术》一文中理解为像人持戈前进或者荷戈出征打仗的意思,是有其文字依据的。“止”在用法上有禁止、阻止之意,戈就是搏击中的武器,寓有矛盾之意。

“衍”从行术声《说文解字》,把“术”写到行中就成了“衍”,而在甲骨文、金文以及战国的陶文中的“术”的写法,均像四通八达的街中的十字之道,如此看来,“术”的含义是后人引申的,引申为技术方法的意思。

因此,按“武”“术”二字的字形演化、引申的内涵议,“武术”即搏击的方法和手段。

(2) 从字义上分析

对“武”字含义的解释大体可分为两种:一为“威力服人”之意;二是“讲武论勇”之意。《辞海》注释为:“干戈军旅之事、术即整军经武的方法和技术。《韩非子·定法》中曰:“术者,……操杀生之柄,课群臣之能者也。”《礼记·乡饮酒义》中说:“古之学术道者,将以得身也。”因此,武术从字义上来分析,是指一种击、力、技、法的方法。

(3) 从武术的内容上分析

武术的本质特征是技击,其套路和对抗运动形式,均充满了攻防技击的内容。《礼记》中称此内容为“执技论力”,《荀子》和《汉书》中又叫“技击”,自汉以后又称“手搏”之技,《纪效新书·拳经捷要篇》写到“学拳要身法活便,手法便利,脚步轻固,进退得宜。腿可飞腾,而其妙也;颠番倒插,而其猛也;披劈横拳,而其快也;活捉朝天,而其柔也。知当斜闪……”俗云:“拳打不知,是迅雷不及掩耳,所谓不招不架,只是一下,犯了招架,就有十下。”渤海马三在武术文稿中总结岳山派八极拳时称八极拳就有六大开、四大法、八大招、十二路、六肘头

等,光招法就有大招、小招、虚招、实招、单招、活招、绝招、变招、攻招、巧招等 12 种之多,这已充分说明武术中的攻防内容是非常丰富的,其本质特征已显而易见。

后来,随着火器的使用和进步,武术在实战中的作用日渐减弱,武术技击开始向着近于健身 养生的方向发展,至今已发展成为一种现代体育运动项目,但其技术仍保持着技击的含义和特点,并能使练习者掌握一定的攻防技击技术和能力。

2. 武术概念的外延

从武术概念的外延来看,武术包括不同运动形式和不同演练特点的所有武术项目。总体上可划分为套路和格斗两个部分。

武术套路运动主要包括拳术套路、器械套路、对练套路和集体演练。套路运动包括不同拳种,不同流派的套路,并包括徒手或使用器械,单人、双人至多人的练习等许多不同形式,但其共同特点是将一些武术动作按照一定顺序编排起来,进行演练。即使是对练套路,也是练习者按预先编排的动作顺序进行假设性的攻防实战练习。

(2) 格斗运动是二人在一定条件下,按照一定的规则,自由地运用某些攻防技击方法进行的身体对抗。练习者的动作是依据对抗时双方攻防的实际情况相机而用的,攻防动作没有固定的顺序。

除此之外,武术还有一些功法练习和单势练习。因为在武术训练中人们往往要根据套路或格斗的不同需要,有所侧重地选用一些功法和单势作为训练的辅助手段,实际上这些内容是附属于套路练习或格斗练习的,而不是武术的主要运动形式。

(二) 武术概念的演变

1932 年,《国民体育实施方案》中在论及武术时说:“国术原我国民族固有之身体活动力法,一方面可以供给自卫技能,一方面亦作锻炼体格之工具。”当时,随着武术技击实战功能的减弱和 20 世纪 20 年代前后西方体育进入中国,人们开始更多地从身心锻炼、审美情趣等方面来挖掘武术的体育价值;同时也不完全定武术的技击特点和功能。所以在上述概念中既强调武术“可供 给自卫功能”,又说武术“可作锻炼体格之工具”。这是与当时中国的民族危机日益深重,提出的“强国强种”“御侮图存”的口号相一致的,同样也是与孙中山在《精武本纪序》中所述“我国人曩昔仅袭得他人物质文明之粗末,遂自弃其本体固有之技能以为无用,岂非大失计耶……不知求自卫之道,则不适于生存”的思想相一致的。这些表述都说明了武术的技击特点,界说明了它的体育 性质,还说明武术是“我国民族固有之身体活动方法”,这与武术的上属概念,即中国传统体育项目是一致的。

1957 年,在北京举行的“关于武术性质问题的讨论”上,21 位与会者进行了两天的热烈讨论。主要的观点认为:武术具有技击的性质和特点;现代武术是指一项体育运动,是以健身为目的的;武术是中华民族文化遗产的一部分,是民族形式体育的内容之一,具有重要的健身和健心价值。

20 世纪 50 年代,曾有人提出“武术即是技击”的观点,当时这是一种具有一定代表性的看法。后来被当作“唯技击论”受到了批判。

作为我国首部全面讲解武术的带有权权威性质的教材,《体育学院本科讲义·武术》于 1961 年正式出版,它将武术的概念表述为:“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、增进健康、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;其中强调了武术是一种“民族形式体育”,涉及了武术的运动形式,即“拳术、器械套路和有关的锻炼方法”,甚至还涉及了武术的社会功能。但在上述论述中引人注目的是没有提到武术的技击特点,在社会功能中也没有提及可使练习者掌握一定的攻防技能。虽然在教材后面的论述中提到“武术的第二个特点在于它是从攻防技术中提炼组成的民族体育项目”,但在围绕此点所展开的论证中也尽量淡化武术的技击特点。对照 1957 年的“关于武术性质问题的讨论”和当时其他的文献可知,这反映了在批判“唯技击论”以后的 60 年代初,人们对武术概念的认识。

1978 年,《体育系通用教材·武术》一书中,对武术概念的表述出现了许多新的内容:“武术,是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗动作为素材,按照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾相互变化的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、训练格斗技能的民族形式的体育运动。”这本教材一方面明确指出武术是一种“民族形式的体育运动”,具有“增强体质、培养意志”的社会功能;另一方面也明确指出了武术的技击特点,并用具体的、有代表性的技击方法来表述,强调武术以“攻防格斗动作为素材”,它所说的“矛盾相互变化的规律”也是武术攻防技术的变化规律。文中还提出了“训练格斗技能”的功能。既强调武术的技击特点,又说明武术的上属概念是“民族形式的体育运动”,从而确定了现代武术的体育属性,较好地解决了二者的关系。

1983 年出版的《体育系通用教材,武术》中,对武术的概念又有了新的补充:“武术是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材,遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等规律组成套路,或在一定条件下遵照一定的规则,两人斗智较力,形成搏斗,以此来增强体质、培养意志,训练格斗技能的体育运动。这实际上已包含了武术概念的全部内容,为人们研究武术的概念提供了基本思想。

长久以来,武术没有一个公认的统一的概念,在一定程度上影响了武术理论研究的进行和实践活动的开展。为此 1988 年召开的武术学术专题研讨会,使武术界对武术的概念有了一个明确而统一的认识,将武术的概念表述为:“武术是以技击动作为主要内容,以套路和格斗为运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。”这是武术理论研究的一个重要成果。

三、武术运动的发展

(一)古代武术运动的发展

奴隶社会时期,武术是统治阶级专属的军事技能,在这个时期武术也得到了更进一步的发展。在每个历史时期,武术的发展都有各自的特点,具体发展历程如下所述。

夏朝是中国进入奴隶制社会的标志,奴隶主之间的战争推动了武术的发展与进步。当时的战争方式主要是车战,这对当时的冶炼技术提出挑战,必须要做出精良的青铜兵器才能配备军队,因此,武术器械技术得到了很大程度的发展。另外,当时还出现了“序”和“校”等以武术为主的教育机构,进行各种武技的传习和演练。

殷商时期,出现了“田猎”,田猎就是人们驱驰车马、弯弓骑射,它最初是人类谋生的手段,后来演变为一项具有军事意义的活动。田猎的目的是训练各种武器的使用及驭马驾车

技术。田猎是集身体、技术、战术训练为一体的综合训练,殷商甲骨文中关于田猎的记录有很多。随着青铜冶炼技术的发展,精良兵器(矛、戈、戟、斧、钺、刀、剑等)开始出现,大大增强了武术的杀伤力。

西周时期统治阶级为了维护自己的利益,开始对贵族子弟进行礼、乐、射、御、书、数即“六艺”训练,这也是武术教育的雏形。“六艺”中的“乐”“射”“御”等训练内容与武术有直接的关系。“射”“御”分别指射箭和驾驶战车,“乐”则是周朝开国时期的一种舞蹈,这种舞蹈是在东南西北四方各做四次击刺的动作,后来成为武术基础套路和传统套路中的“打四门”套路。

春秋战国时期是一个诸侯争霸的时代,当时频繁的战事使练兵习武得到空前的重视和发展,铸造工艺也有了很大发展,尤其在吴、越出现了制剑精良的名师大匠。当时不仅盛行击剑,文人佩剑也很流行,武术的格斗技能得到迅速发展。当时,诸侯各国“以兵战为务”,很重视拳技、臂力、筋骨强壮的出众者。

在秦汉时期,武术开始出现拳术、剑术、象形武术等分支,为以后武术体系的发展奠定了基础。秦朝统一了六国,秦始皇为了维持国家的统一和专制皇权实行“禁武”,阻碍了武术的发展,但是秦王朝的时间较短,对武术的消极影响不是很大。汉朝十分重视武备和军事训练,甚至“兵民合一”“劳武结合”,全民的尚武之风盛极一时。由于作战形式的需要,刀开始取代剑在军中的地位,到三国时期,刀已经成为军队中最主要的短兵器。随着剑向民间的流传,剑术在非军事的用途上更为发达,并且刀剑之术以及相扑、角抵活动开始东传日本。这一时期还出现了许多与武术有关的理论著述,如在《汉书·艺文志》中,收录了《手搏》6篇、《剑道》38篇。《史记·太史公自序》中写道“非信廉仁勇,不能传并论剑,与道同符”,习武练剑,“内可以治身,外可以应变,君子比德矣。”这些文献的记录,标志着“武德”在这一时期开始形成,“武德”对与武者的行规范提出了严格的要求。

两晋南北朝时期的特点是民族大融合,武艺在军中和民间都得到了广泛的交流和发展。另外,偏南方的汉族政权多享乐苟安,崇尚声色玩乐,使得娱乐性的武术有了较大发展,如当时流行角抵戏、刀楯与刀剑表演以及武打戏等。同时,武术在与文化的交融中开始与佛教、道教的思想 and 法术结合起来。

唐朝是我国政治、经济、文化空前繁华的时期,统治者推出的“武举制”对当时武术的发展起到了至关重要的作用。这一时期,战阵的主要兵器是枪,剑制也已由刀制取代,剑完全退出了正式战争的舞台。然而剑术在民间却发达起来,并过渡到方法复杂,具有自卫、健身、娱乐、表演等多种功能。唐朝时徒手格斗技艺的角力、角抵、手搏、相扑等混合并用,开展也十分兴盛,并东传日本,对日本武道的发展贡献很大。

唐朝发展和完善了府兵制,并于公元702年建立了武举制,这种用考试选拔武勇人才的方法极大地促进了武术的发展。首先,武举内容的确立是对武术精炼化、规范化研究发展的结果;其次,武举制面向社会各阶层开放,激发了人们的习武热情。重武的举措促成了唐代的尚武任侠之风,甚至文人墨客也崇尚武侠,如诗仙李白就曾写下“抚剑夜吟啸,雄心日千里”的诗句。

在两宋时期,统治者都非常重视武器装备,加上各民族矛盾尖锐,战争频繁,对于军事武

艺的发展起到了很大的推动作用。不仅军事训练规范、系统,而且兵器种类大增,形制复杂,除了常用的弓、弩、刀、枪外,还有铜、棒、鞭、斧等,这为后世民间武术器械的丰富和技艺的提高创造了条件。

为了抵御侵略,反抗压迫,一些民众自发集结形成武艺结社组织,如影响较大的有“弓箭”和“忠义巡社”等。城市也出现了大量的武艺结社组织如“锦标社”“英略社”等。不过不同的是,城市武艺结社以健身娱乐为主要,与现在的俱乐部具有很大的相似性。众多的武艺结社组织,无疑推动了武艺在民间的发展。

宋朝时武艺表演开始盛行,在军中也有武艺表演,如诸军春教时“禁中教场,呈试武艺,飞刀斫柳,走马舞刀,百艺俱呈”,而且由于商业的繁荣,在城市群众性的游艺场所“瓦舍”“勾栏”中,武艺表演也丰富多彩。这些按规定程式、规定动作进行的武艺表演,对后世武术向表演化方向发展具有深远的影响。

元朝的社会发展对武术的发展有重要的影响作用。一方面,元朝为了防止各族人民(主要是汉族)的反抗,在强化朝廷习武练兵的同时,严禁民间习武,并制有禁律,在很大程度上阻碍了武术在民间的发展;另一方面,元代兴盛的文艺戏曲中的武打戏使武术在舞台艺术上发展到一个新高度,客观上奠定了明清武术在舞台艺术上的发展。

明清时期,武术与军事武艺伴随着火器在军中的出现逐渐分离开来,并在更为广阔的民间开花结果,从而迎来了武术的集大成发展时期,使得武术文化在此时期最终形成。明清时期的武术文化特征主要表现为套路、流派、内家拳、内功、武德的形成和发展。

虽然在明清之前长期存在着“武舞”或“打套子”,但武术套路的正式出现却自明朝开始。程宗猷的《单刀法选》所绘制的刀、棍等套路演练步法线路图,是至今所见的最早的武术套路图谱。武术套路是中国武术特有的技击术形式之一。

中国武术拳种、流派大都发端于该时期。也形成了风格不一的形意拳、太极拳、八卦掌等内家拳。内家拳直接用中国哲学理论阐释拳理,更全面深刻地反映了中国文化的哲学内涵,重修身养性。

武术与气功导引术本来是各自独立存在并行发展的两种文化现象,早先几乎没有什么联系。然而到了明清时期,特别是清代,在民间的秘密结社组织中两者结合而诞生出武术内功,从而使“内外兼修”成为中国武术区别于世界其他武技的鲜明特征。明清时期所出现的各拳种的拳谱上都记载了对习武者的道德要求,有的甚至具体到技术层面。

无论是理论还是技术,中国武术都带有深刻的伦理型文化的烙印,武术文化的完备形态为后世武术的发展开创了广阔的空间,同时也确立了中国武术在世界武坛的位置。

(二)近代武术运动的发展

武术运动发展到近代由于受到西方强势文化的猛烈冲击,如上时局动荡,武术的发展受到了一定程度的负面影响。但后在“强种强国”理念的号召下,武术曾一度兴盛,同时还开创了武术运动的新局面,使之开始向着科学化、规范化的方向发展。

1. 武术组织的建立

辛亥革命后,一些有志之士开始号召重视武术,很多城市出现大批武术会馆、会社,仅上海就有30多家,北京有20多家,天津有10多家。其他城市也成立了许多武术组织。1910

年精武体育会在上海成立,成为当时影响最大、传播最广、维持时间最长的武术组织,其影响远及海内外。1928年,国民党政府在南京成立了中央国术馆,各省、市、县也相继成立了地方国术馆。这一官方国术馆组织系统对社会上的武术活动进行了积极的行政干预,其决策直接影响着当时武术的总体发展。各类民间的武术组织以及官方的国术馆组织系统的成立,使得武术打破了地域家族的限制,突破了传统的师徒口传身教的方式,武术的生存环境也由农村转向了城市,形成了以城市武术组织为中心,有组织地推广武术,有组织地开展对武术的整理和研究。

武术组织的出现,对武术运动发展的影响是积极而深远的。

2. 武术形式的创新

(1) 武术教育形式创新

武术的教育形式的创新为武术的近代化转型做了有益的尝试。1911年,一批武术名家合作编辑了一本全新的武术教材,并于1914年进行了修订,其名为《中华新武术》。该教材于1917年被定为军警必学之术,1918年被定为全国正式体操。这批武术家创编的新武术,内容上以武术为素材,形式上借用兵式体操的操练特点,分段分节地配以口令,比较适合团体教学和操练,尽管“新武术”的内容较为单调,动作的兵操色彩过重,但是它在一定程度上体现了循序渐进的教学训练原则,为武术进入学校体育课提供了一种较为可行的形式。1915年4月在天津召开的“全国教育联合会”第一次会议上通过决议:“各学校应添授中国旧有武技。”武术被作为一种尚武强国的教育手段推向学校。1918年10月在教育部召开的全国中学校长会议上通过决议:全国中学校一律添习武术。这标志着旧时基本流传于乡村市井的武术正式进入学校,成为学校体育课程中的一项内容。但由于各种原因,各地学校开设武术的情况并不平衡,加之后来的抗日战争,对武术在学校的开展也有较大影响。

(2) 组织各类形式的武术竞赛活动

1923年4月,中华全国武术大会在上海举办,这次大会是中国体育史和武术史上的第一次单项武术运动会。1924年旧中国第3届全运会,首次将武术套路列为表演赛项目,标志着武术运动开始进入综合性运动会中。1928年和1933年,中央国术馆组织举办的两次“国术国考”是近代影响最大的武术比赛。1933年和1935年举办的旧中国第5届、第6届全运会上,武术被列为正式竞赛项目。这些竞赛活动使得武术竞赛规则从无到有,并逐步细化。

(3) 武术观念开始革新,武术理论向科学化方向发展

人们对于武术的认识开始受到西洋体育文化的挑战,这同时也推动了武术向进入学校体育课程和运动竞技场方向发展,开始从体育观的角度来认识武术。同时,一些学者开始实事求是地考证武术的起源和发展,验证武术的健身与技击效果,取得了宝贵的学术成果,促进了武术的科学化发展。

(三) 现代武术运动的发展

现代武术运动的发展可以从多个角度研究,如武术理论、武术教育体制、武术竞赛体系等。

1. 武术理论研究的发展

武术理论系统而深入的研究是武术发展的一个重要方面,也是其是否成熟的重要标志

之一。

(1) 民间武术理论的发展

1952年,国家体委设立了民族形式体育研究会,主要负责对武术等民族体育开展研究。在党和国家领导人的重视和支持下,武术研究迅速开展起来,在随后的几年时间里,无论是对武术的性质和发展方向等社会科学理论的探讨,还是围绕武术的技术理论和人体生物科学的内容,都有所涉及。十年动乱期间,武术的发展受到严重的限制。1982年,全国武术工作会议明确指出“必须加强武术的科学研究和理论建设。”武术理论研究逐步繁荣起来。1983—1986年在全国开展了规模浩大的武术挖掘整理工作。经过3年的努力,查明了全国源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系的拳种达129个,并出版了挖掘整理工作的成果《中国武术拳械录》。1986年与1987年分别成立的中国武术研究院和中国体育科学学会武术学会(后更名为武术分会),为武术的科学研究带来了组织上的保障。1987年第一次全国武术学术研讨会召开,此后每年召开一次。武术学术研讨会的召开为广大的武术研究者们提供了一个相互交流的平台。另外,武术进入学校,尤其是高等院校,为武术的科学研究在研究队伍上提供了强有力的保障。

(2) 学校武术理论的发展

武术在学校教育的开展也取得了前所未有的发展。1958年,北京体院和上海体院相继设立了武术系,1963年北京体院开始招收武术专业研究生。后受“文化大革命”的影响一度中断。1977年开始恢复高考制度招收武术本科生,1978年又恢复武术研究生的招生工作。1997年,武术学科首先在上海体院开始招收博士研究生。这标志着传统的武术已步入现代科学的殿堂,成为能够培养高层次研究人才的专门学科。

(3) 武术理论体系的构建

随着武术科学研究蒸蒸日上,学术成果大量问世,一些论文还登上了亚运会和奥运会的科学大会学术讲坛,多学科、多层次的立体型研究使武术理论研究更加深入,武术的理论体系框架和技术体系的理论建设初见成效,武术学科体系正在逐步走向科学、严密。值得提出的是,由于武术基础性理论十分薄弱,理论研究的起点较低,加之研究队伍相对其他学科整体素质有待提高等等原因,武术理论研究仍远远落后于实践的需要,在许多方面,现有的武术理论还难以做出应有的科学阐释和理论指向。

2. 武术教育体制的发展

新中国成立后,武术作为学校体育教学内容之一,受到了国家相关教育部门的重视。

1956年,教育部编订并颁布了中国第一部全国通用的《中、小学体育教学大纲》,其中涵盖了关于武术方面的内容。1961年,《全国大、中、小学体育教学大纲》(修订版)中规定,武术在小学体育课中每学期6学时,中学为8学时。20世纪80年代后,武术在学校体育教育中得到进一步重视。国家领导人曾多次要求把武术列入从小学、中学到大学的体育课,学校体育课要把现代体育的教学和民族体育的教学联系起来,应把武术列为达标考核项目。1987年,《全日制小学体育教学大纲》明确把武术列为3~6年级的基本教材之一。1992年的第二次全国武术工作会议上,提出要编写大、中、小学的武术教材,使三分之一的高等院校和中、小学在校生学会一套武术套路。这些措施对于武术在学校的开展起到了较大的

促进作用。高等院校,由于师资、器材、设备等条件较好,教学中能够顺利地贯彻落实教学大纲所规定的武术内容,武术教育取得了理想的教学效果。许多高校还成立了武术协会,开展了形式多样的武术比赛。

体育院校和普通高校的体育系,更是把武术列为必修课程,同时还纷纷开设了武术专项选修课。武术教材建设也逐渐开展起来。根据形势发展的需要,教育部在制定和完善体育教育专业本科课程指导纲要时,将原来的 11 门主干课程变为 9 门主干课程,后来又变为 6 类主干课程。武术(类)课程始终是其中的主干课程之一。

以学生的需要和发展为中心进行武术教学,是一个值得认真研究的问题,尽管武术在各级各类学校的开展取得了一定的成效,但武术在学校的普及和推广还有很长的路要走。

3. 武术竞赛体系的发展

1953 年,全国民族形式体育表演及竞赛大会在天津举行,这次大会以武术为主要内容,标志着武术作为体育项目开始进入竞赛领域。1956 年,武术表演大会在北京举行,共有 12 个省市单位参加。1957 年,在上述两次大会的基础上,国家体委确定了武术为正式比赛项目,1958 年 9 月,有 27 个省市单位参加的全国武术运动会在北京举行。会后,由中国武术协会组织部分专家,起草了中国第一部以长拳、南拳和太极拳为主要竞赛内容的《武术竞赛规则》,并于 1959 年由国家体委正式批准公布施行。于 1959 年 3 月召开的全国青少年武术运动会和 11 月的第 1 届全国运动会的武术比赛分别使用了该规则。这样,武术作为一个体育项目实行竞赛的轮廓和具体办法就大体形成,武术比赛步入了正规化的轨道。在十年动乱期间,我国停止了一切武术比赛。武术的发展停滞,1984 年,在全国武术表演赛逐步走上了以优秀运动队为主的套路比赛。在表演项目逐渐减少的基础上,国家体委将全国武术表演赛改为全国武术比赛,进一步动了武术竞赛的发展。1985 年,国家体委颁布、实施武术运动员等级试行标准,极大地鼓舞了广大武术运动员勤学苦练、不断提高运动技术水平热情。1989 年,为适应武术运动的发展和竞赛工作的需要,国家体委又将全国武术比赛改为全国武术锦标赛,并采取了一系列的改革措施,把武术套路团体赛和个人赛分开进行。套路团体赛采取分级赛和升降级制。这样既为运动员提供了较多的竞争机会,强化了公平竞争的机制,也促进了武术套路训练和技术水平的提高,使武术竞赛进入了一个新的发展阶段,1990 年,武术成为第 11 届亚运会的正式比赛项目。1997 年,武术不仅是第 8 届全运会的正式比赛项目,而且是当时全运会的唯一非奥运会项目。2003 年,为了适应武术运动申报奥运会项目的需要,对《武术(套路)竞赛规则》做了较大的修订,武术比赛评判的客观性得到了进一步的提高。2012 年制定《武术套路竞赛规则与裁判法》,至今仍沿用这一规则。

4. 武术在国际的传播与交流

把中国传统武术推向世界,扩大中国武术在海外的影响,对显示中华民族特有的智慧和力量,发展国际的文化交流,增进世界各国人民之间的友谊,都有深远的意义。

1960 年,中国武术队出访了前捷克斯洛伐克,这是新中国成立后武术代表团的第一次出访。同年年底,中国武术队又随周恩来总理赴缅甸作巡回表演,从此揭开了武术对外交流的序幕。随后,国家和地方曾多次派遣武术团、队到国外表演、访问。这些出访不仅扩大了中国武术在海外的影响,同时也为我国的外交工作做出了贡献。20 世纪 80 年代中后期,随

着我国的改革开放,武术开始真正走向国门,在“要积极稳步地把武术推向世界”方针的指引下,采用“走出去,请进来”的办法,武术运动在越来越多的国家广泛开展起来。1985年8月,国际武术联合会筹备委员会在西安举行的第1届国际武术邀请赛期间成立。随后在国际武联筹委会的影响和推动下,各洲的武术组织也纷纷成立,如1985年欧洲武术协会在意大利成立,1986年南美武术功夫联合会在阿根廷成立,1987年亚洲武术联合会在日本横滨成立,1989年由扎伊尔牵头成立了非洲功夫联合会。1990年10月,国际武术联合会在北京正式成立,自此,武术运动在世界范围内走上了有组织的发展阶段。1999年6月20日,在韩国汉城(今首尔)召开的国际奥委会第109次全会上,承认国际武术联合会为“被承认的联合会”。这表明,武术正式成为国际奥林匹克运动大家庭中的一员。2015年,印度尼西亚举办第13届世界武术锦标赛。通过国际武术比赛形式,推动武术运动的发展。

“源于中国,属于世界”的武术,作为我国优秀的民族文化和良好的运动项目,已经成为沟通我国和世界各国人民的桥梁和友谊的纽带,成为世界其他国家和民族了解中国的一个重要的窗口。

第二节 武术运动的分类与派别

一、武术运动的分类

(一)按功能分类

按功能进行分类,可将武术分为竞技武术、健身武术和实用武术等。

1. 竞技武术

竞技武术正式出现在20世纪50年代以后,至今已形成一个完整的体系。这里所说的竞技武术是指高水平武术竞技,它主要是为了最大限度地发挥个人运动潜能和争取优异成绩而进行的武术训练竞赛活动,具有专业化、职业化、高水平、超负荷、突出竞技性等特点。

竞技武术大致包括竞赛制度、运动队训练体制和技术体系三大部分,以竞技武术为形式的国际性武术比赛有世界武术锦标赛以及洲际性武术比赛。竞技武术在我国国内是以全运会为最高层次,以全国武术锦标赛为龙头,以套路、散打为竞技主要内容的结构模式。套路竞技内容有长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术和其他拳术(第一类为形意拳、八卦、八极,第二类为通背、劈挂、翻子,第三类为地躺拳、象形拳等,第四类为查、华、炮、红、少林拳等)、其他器械(第一类为单器械、第二类为双器械、第三类为软器械)、对练项目(徒手对练、器械对练、徒手与器械对练)、集体项目等;散打竞技是按运动员体重,分为11个级别而进行的实战比赛,以决胜负。在技术发展方向上,套路是以突出竞技特点、提高技术水平和鼓励创新发展为基本内容思想,使技术向“高、难、美、新”的方向发展。散打技术发展是强化体能、技法全面、突出个性、快狠巧准。竞技武术发展的最高目标是进入奥运会。

2. 健身武术

健身武术具有大众性、广泛性、自觉性、灵活性和娱乐性的特点,它是一种旨在强身健体而开展的群众性武术活动。健身武术涵盖的内容广泛,“源流有序,脉络清晰,风格各异,自