少数民族武术

我国是多民族国家，少数民族武术是少数民族文化的一部分，在历史上由于生活和生存的需要，每个民族都或多或少保留有自己独特的武术内容，伴随着少数民族的产生和发展而起源发展，背后蕴藏着颇深的文化内涵，对少数民族的繁衍和发展起着积极的作用。但可惜的是大都未形成本民族武术的完整体系，影响力十分有限，世人所知寥寥。

在古代，少数民族多处在一些人烟稀少、森林密布、毒蛇猛兽成群的地方。恶劣环境里，生活决定了人们必须依靠集体的力量来抵御猛兽的攻击和狩猎野生动物充饥。在采集和狩猎的生产活动中，人们不仅逐渐培养起徒手搏击野兽和追逐野兽的各种技能，而且逐渐掌握了使用天然工具的技能和方法，并把采集、狩猎的格斗技能与经验代代相传，不断地完善，为后代武术技击技术的形成奠定了物质基础。随着人类社会的发展，人们在生产劳动中不断地总结成功经验，从最早使用天然工具到人类自己制造工具，逐渐发展到加工精细、复杂和多样化的工具，在阶级社会中也就变成了战争的武器。

公元前221年，秦统一了六国，修了通往少数民族地区的通道。一些先进的生产技术及铁器等工业品也就输入到了少数民族地区，同时也促进了少数民族地区兵器制造业的发展，兵器的发展促进了武艺的发展。从“使人用剑，不问贵贱，剑不离身”的记载，可说明当时练武已具有较广泛的群众基础，标志着少数民族由无意识的武术行为发展到有初级意识的武术行为。特别是在制造复合武器方面出现了较大的飞跃，那就是弓箭的产生，它增强了人类狩猎和进攻与防卫的技能。

唐宋时期，弓箭已成为少数民族重要的远射武器。武术与战争可谓是同源之水、同本之木，战争是少数民族武术发展和提高的重要原因。当社会的发展进入到阶级社会时，伴随而来的是激烈的部落战争。当一个部落的财产刺激了另一个部落的贪欲时，使用武力就成为掠夺财产的一种手段。部落战争的出现，也就成为武术由狩猎技能进一步发展为军事技能的最重要的因素。战争要求人们掌握一定的武艺技能，而人们为了生存和发展，也总是把战争实践中获得的一切技能进行总结并传授给后人，使习武活动成为有目的、有意识、有组织的社会活动。

少数民族自古就具有强烈的反抗精神，善于用本民族的武艺征服敌人。抵御外族侵略者，促进了边疆各族人民的觉醒，提高了敢于斗争、敢于胜利的民族自信心，锻炼和提高了各族人民的尚武精神和武艺。少数民族武术内容丰富、形式多样。不同的拳种，其内容结构、技术规格与运动特色也不尽相同，但均具有强身健体、防身自卫、锻炼意志、陶冶性情、竞技比赛、娱乐观赏等功能。它经过几千年的历史发展已形成一套完整的武术体系。

各民族之间的武术内容各不相同，但从表现形式上来看，少数民族武术可以分为两大类：徒手和器械。徒手类。少数民族的武术徒手类主要有徒手套路和徒手对练。徒手套路包括单练、对练和集体演练。徒手对练包括散打和推手。如回族中流传较广的有查拳、八极拳、十路弹腿、十二路弹腿、心意六合拳、劈挂拳、通背（臂）拳；土家族有八部神打、茅谷斯拳、十二埋伏拳、鸡形拳、乌龟拳和策手、散打与格斗；畲族有龙尊拳、虎尊拳；瑶族有盘王拳、南太极和对练套路对打拳；苗族有矮拳和对练套路对拳、老鹰抓鸡式等。器械类。少数民族的武术器械繁多，形状各异，可分为持器械套路和持器械对练两大类。持器械又分为四大类：长器械、短器械、双器械、软器械。回族兵器有单头母子棍、双头条子棍、单剑、双剑、沙家杆子、马家枪等。苗族兵器有刀、剑、大刀、流星、二节棍、三叉尖等。土家族武术器械中最富民族特色的有宫天梳、三星针、八角拐、钐刀、烟袋杆、板楯枪、鸡爪棍、鸡公铲等。湖北地区还有板凳拳、傩愿棍、秦家锏等器械。广东省流传梅花双刀、凤影剑、地堂双刀等。

从技术体系上看，少数民族武术又可以分为徒手技术、器械技术和远射技术三个主要部分。徒手技法属短打型，多手法、少腿法，多低姿、少跳跃；器械动作多为近身动作，极少放长击远和大扫转动作。从运动形式上看，无论何种形式的运动，动作幅度较小，多为小跳跃、方位性极强的动作。

少数民族先民们最初习武是为对抗凶猛的野兽求得生存与自保，后来武术成为一种军事技能，到了现代武术已经集军事技术、健身活动以及表演技艺功能于一体，充分地被人们所认识和喜爱，在强身健体的同时，陶冶性情。

武术的功能主要有：育德功能。文以德彰，武以德显，武术的真谛在于重德。武德，即武术道德，实际上就是指从事武术活动的人在社会活动中应遵循的道德规范和应具有的道德情操，包括心性修养、道德作风、精神境界和武术礼仪。武德作为习武者所应具备的一种美德，是一种社会意识形态，它指导人们共同的武术生活及其行为准则和规范，并渗透在习武者的思想和言行中，武德也是表现道德的一种形式。武德吸收了儒家“仁义”思想，强调社会责任感和民族自豪感，以及道家崇尚自由，佛家主张众生平等、爱人爱己、劝人为善和提倡勇猛顽强等品质，要求习武者主持正道，扶弱压邪，这也正是武德的根本所在。育体功能。武术也称国术、功夫或武艺，是中华民族所特有的一种传统体育项目和优秀文化遗产，其历史悠久，源远流长。但随着社会进步，武术在军事中的意义逐渐下降，在健身养性、防病治病这方面的作用却相对突出了，而且越来越被人们重视。它不仅可以使练习者具有健壮的体格，而且使人的身心也得到全面的锻炼。育智功能。武术不仅仅局限于强健身体、培养意志、锻炼人的胆气和自信心，它还能够造就一种精神境界，可以启迪思维、开发智力，使人们从容不迫地面对困难。由于武术套路一般都由几十个动作组成，其动作结构又都较为复杂、多变，这就要求练习时必须具备较好的观察力和记忆力。习武的过程是建立一个完整的动作表象过程，进而记住各个动作的顺序，形成动作的视觉表象，使习武者的观察力和记忆力得到有效锻炼和提高。通过对动作的演练，习武者能够在头脑中系统地重复回忆、想象动作，这个过程不仅能够提高想象力，而且还有助于尽快地消除疲劳。

继承和发展少数民族武术，是尊重和发展少数民族文化的重要组成部分。同时也维护了少数民族传统文化的系统性和完整性。自古以来，少数民族参加武术活动既是精神、物质生活的一种寄托，也是提高少数民族身心健康的有效方法。对各民族拳种的理论和技术作系统的研究整理，促进了少数民族武术的普及和发展。1991年第四届全国少数民族传统体育运动会上，武术被列入民族运动会正式比赛项目，并且制定了相应的竞赛规则与裁判法。