

武术套路运动的创新方法及理论基础

龚双安, 王兴林, 李宏印

(陕西理工学院 体育系, 陕西 汉中 723001)

摘要: 武术是人类以艺术思维的方式观照世界并与主体创新意识相结合的产物。武术是以取胜为宗旨, 创新和超越精神是武术运动的根本动力; 武术套路运动的创新突出了写实、夸张、假借和象征性的基本特点。

关键词: 武术套路; 方法论; 创新规律

中图分类号: G852 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2006)02-0082-04

Methodology and theoretical foundation for innovating Wushu routine exercises

GONG Shuang-an, WANG Xing-lin, LI Hong-yin

(Department of Physical Education, Shaanxi University of Technology, Hanzhong 723001, China)

Abstract: Wushu is the product of human being's observation of the world by means of artistic thinking coupled with subjective innovative consciousness. By applying methods such as literature data approach and logic analysis, the authors studied the criteria and methodology for innovating Wushu routine exercises, and revealed the following findings: Wushu based its goal on winning; innovating and exceeding spirit was the fundamental driving force for Wushu exercises; basic characteristics of Wushu, such as its realistic, exaggerative, imitative and symbolic nature, were highlighted in the innovation of Wushu routine exercises. The authors expatiated on the concept, classification, principle and characteristics of Wushu methodologically, so as to provide a reference for probing into the pattern of and channels for innovating Wushu exercises.

Key words: Wushu routine; methodology; innovation pattern

我们的祖先留给后代武术界的财富, 不仅是前人所创造出的 130 个拳种, 最宝贵的实际是这些有形东西中蕴涵和折射出的具有永恒生命力的创新方法。在中国武术史上, 众多先贤所取得的显赫成果, 主要是对武术运动创新方法的探索和研究。迄今为止, 我们所领悟到的不过是他们常常运用的一些源自于感性认识基础上的、零乱的、口口相传式的言传身教, 在学术领域中有关武术套路运动创新方法的理论研究尚属空白, 这与我国武术运动的发展现状极不相称。武术套路运动创新理论的缺失和滞后, 已严重地影响着当代武术实践的进步与发展。为此, 我们试图对武术套路运动创新方法的基本概念、类别、原理和特点进行探讨。

1 武术套路运动基本特征的科学根据

1.1 武术套路运动的特性

攻防手段合理性、实效性、技击性、艺术性与创新性的和谐统一, 是历史赋予武术套路运动这一物化载体的主题思想, 它是武术套路运动的核心, 作为表达这一特殊思想的方法论, 惟有与其主题思想的构成因子形成必然联系才具有意

义。由于套路运动是攻防合理性和实效性的一种艺术再现形式, 所以, 人类在表现其思想过程中所运用的创新方法势必与艺术活动保持着共通的关系, 这是人类思维以艺术的方式观照世界而进入到与本体自律性结合阶段的根本途径^[1], 同时也是武术运动之所以能够与人文意义上的追求形成共鸣的理论基础。马贤达先生继承和创新出的翻子、劈挂拳风格之所以能够震撼武术界的, 不仅因为他的表现能够独辟蹊径, 令人耳目一新, 更重要的是他在技术结构和战术特点方面完美地运用了艺术夸张的创新方法, 使人们感受到了人类创新能力的巨大威力和艺术美的深刻涵义。这既是他对技击取胜目标执着追求的高度体现, 又是他(包括武术界的许多典范)一贯注重技击美的艺术技巧性(方法)与个人条件和文化素养以及性格等要素之和谐性的集中反映。而在其内在层中所折射出的无疑是创新和超越精神, 创新和超越精神是竞技武术充分展示榜样作用的主导因素, 也是竞技武术真正实现与人类关怀意义上的追求保持一致性的实质之所在。研究其方法论的意义, 重在为世界人民全面地认识武术运动的价值、把握创新规律和开发利用自身资源指明方向、创造

条件。

1.2 武术套路运动的定量性因子

武术套路运动是由一定量的攻防动作连接组成,攻防动作是人体运动时的姿势、轨迹和力度三元素在时间和空间范畴内融合成一个整体的客观反映式,是一种技击美的技巧性的人体运动。由于套路运动是由多种攻防作用的动作构成,另外人体从事攻防运动练习时的体能因素受时间的影响与限制,所以,前人对套路练习的完成时间做出了50~80s或4~10min的科学划分和规定。根据时间和动作量值的关系揭示出这样的规律:(1)套路运动的规定时间和攻防动作的数量是其量化内容中的基本因素,作为反映体能水平的基本指标,实质上是定量分析原理的逻辑统一。(2)单位时间内的动作数量与体能和难度呈正比、与动作的运动幅度成反比。(3)与物理性质保持一致性的定量指标,具体是由动作结构——单个与多个;方向变化——单向与多向;旋转——单轴与多轴的度量值3种类型构成。上述3种规律中的构成因素,是检验套路运动技术水平和体能水平的物理性质的必然联系,也是评价套路运动技术和体能水平的量化性质的科学根据。

1.3 武术套路运动特征的客观性和主观性根据

追根探源,武林先辈们在创造武术套路运动时,其思维活动实质是实践精神、艺术和理论(科学知识的总结和提炼)的反映,是在客观世界和主观精神的积极融合、浸透、提炼中展示出的一种文化现象。从主体的精神世界加以考察,首先可以肯定的是,套路运动的内容是人类生产实践中的一种有效手段。在武术的萌芽时期,创作者把生产活动和战争中取胜的手段延伸到日常生活的实践性再现和准备,并从中加以总结和完美,以达到战胜其他群体,满足生存和生活资料的需要,这无疑是早期武术运动创造者的首要目的。随着人类社会的进步,武术运动成为人类社会分工中的一项职能和文化交流的工具,并快步地跨越到健康教育以及竞技体育的舞台,成为人类社会文化活动的一个重要组成部分,它是人类以艺术、实践和科学理论的思维方式对旧的意识形态和生产形态进行考察和改造中发展起来的。我们考察武术,认识武术本体的自律性,一个关键的哲学和美学命题,是不仅需要把武术作为意识形态来考察,同时还需要把武术作为一种生产形态来考察。我们认为,武术套路运动是以取胜为宗旨,是以技击动作为内容,技击动作作为套路运动的基本内容,只有审美地融入其思想范畴体系中才有艺术价值,只有广泛地吸纳人类的实践经验才具有文化价值,才容易被人类广泛接受而促进其发展。

人类对于武术运动客观现象的评价,主要是通过思维形式来揭示主观和客体的真正关系,必须把思维形式和它的内容密切联系起来加以研究,即不仅从思想上考察那种通常列入外部形式的东西,同时也从思想上考察内容^[2],套路运动的形式是某种战术特征和内容更全面、更充分、更密切地联系着的形式。就拳术套路运动的形态而言,它是通过肢体的姿势、轨迹和力度在时空中的变化来体现进攻与防守及其取胜精神的运动现象,取胜精神是武术范畴体系中的永恒真

理,武术运动的范畴体系是由表层的动作结构、中层的运动素质和潜在层的创新与超越精神三部分组成的综合体。表层的价值,是主体的知识修养和特长(形式多样即特长)结合的客观形态,它既有规范性和定量性,同时更具有自由性,这种自由性,实际是孕育创新精神的源泉。中层的价值,是由表层的内容结构与体能结合表现出的战术特征来反映,其中表明结构决定特征的规律,它的价值尺度惟有通过主观判断来解释。潜在层的价值,是表层和中层紧密结合、高度发展的远景与理想的追求,它是文明的客观形态与进步的主观理想相结合的学说,也是武术具有发展、繁荣即文化价值的逻辑基础。辩证逻辑要求武术套路运动形式是具有攻防作用的形式,是活生生的、实实在在的战术内容的形式,是和取胜目的蕴涵的创新与超越精神不可分割地联系着的形式,这是我们的祖先和后现代人从文化的视野关怀、指导、评价、创造武术套路运动的根本意义。

2 武术套路运动创新方法的概念、分类、原理与基本特点

2.1 写实法

(1)概念:写实法是一种侧重真实再现客观现实状况的创新方法。它的基本特征是再现性和逼真性,即以肢体最简捷、最省时的动作结构来达到攻防的作用。

(2)写实法的结构和分类:按照身体部位进攻与防守活动的比重分为手法、腿法和综合3种形式。

(3)写实法必须具备的条件:自身特长比较集中、显著;气质类型、性格特征与自身特长形成极具独立性和实用性的联系;技术结构要素和运动素质的开发与制人或不受制于人的主导思想高度结合,无半点虚夸。一定量的时间和动作的组织结构是维护其运动秩序的基本要求。

(4)写实法的特点和作用:结构简朴无华,整个运动姿势的重心变化基本趋向一致,套路结构中的重复动作较多,跳跃动作少;在动作与动作的连接上,通常是以步型不变的上肢变化、上肢不变的下肢变化、同侧上下肢的同步变化为主的3种运动形式;在上肢与上、下肢间的运动轨迹、顺序和用力方向上,体现出相对、同步和异步的3种运动方式;在比例方面具有独立性和多样性的变化规律;运动时关节和肌肉的运动轴心处于固定不变的位置,上肢运动分为一次发力和二次发力两种类型:其一,是利用肢体关节和肌肉的屈伸依次由上至下的快速转换,突出作用力产生的反作用力作用,以获取击打部位的最大力量;其二,是通过肘关节的微屈使人体臂部的动能和势能处于最佳组合状态,从而实现在攻防之间的迅速转换。上述的两种类型是通过上下肢关节的伸展和微屈度来区分,在动作幅度和速度方面各自都反映出均衡性和统一性,在动作的运动轨迹和速度方面分别表现出发力明快、动作规整、曲直分明、迅疾刚爆、轻重交替和屈曲为主、速度劲力相对均匀的运动特点,具体是以快速的匀加速和匀减速,以及匀速的运动力学原理为根据;在动作的发力上讲究收缩和舒张的谐调、对称;在动作的幅度与时间变化和配合上,注重节奏均衡性,强调进攻与防守的双重作用,突

出了近身短打、稳扎稳打、借力打力的战术风格。练习者可以选择其中的某一动作进行减速、加速或二人间的格斗实战练习,不同群体可根据自身的条件和需要自主性的选择快、慢、单个、组合、套路等方式进行练习,这种自由性练习方式在阐释其拳种特征上发挥着异曲同工的功效,对增强人体健康水平和提高身体素质有着积极的作用。例如,太极拳、形意拳、八卦掌、南拳、八极拳、戳脚等。

2.2 夸张法

(1)概念:夸张法是主体为达到某种战术效果的需要,充分借助想象与变形,对肢体运动轨迹、结构、布局、速度、幅度等方面着意扩大和缩小的创新方法。其基本特征是:表现性和虚幻性。

(2)夸张法的结构和分类:以身体各个部位运动能力的全面开发与跳跃、跌摔、翻滚等技术形式的充分结合来反映。按照素质特征可划分为速度力量型和综合型。前者强调速度,是以手法、腿法、步法等技能的相对独立为依托,突出了猛冲猛打、以快制慢、以长制短、以力大打力小的主动进攻战术;后者讲究动作的力度、间歇、旋转、张弛、快慢、强弱、刚柔的对比性,是综合素质和技术技巧的有机结合,突出了以多制少、声东击西、稳扎稳打、攻防兼备的双重作用,如,架掌、抡臂、里合腿等动作练习时强调力达梢节,在对方已有防守之时,仍然依靠身体动作姿势的舒展和力达梢节的作用力来攻击对方。

(3)夸张法必须具备的条件:创作者通常采用拟物、拟人、拟景、拟情、比喻、对比等方法来渲染某一运动环节的技术风格,或者整个运动过程的战术特征。该方法运用的效果与文化修养、武学知识的理解、综合素质和专项素质的开发利用程度有着密切的关系。

(4)夸张法的特点和作用:它是通过体态语言为媒介,是建立在人体结构的可能性之上,是通过身体的动作——能量与力——去表现格斗中占据主动权和优势地位之观念的、最富有人情感和冲动的艺术,是一种抒发着技击美之意境和体现着不同人创作技巧和能力的艺术再现,所以具有表现性和较大的自由^[2]。其内容丰富、组织结构富有灵活性、战术思想生动鲜明,动作舒展大方、重复性少;整个套路运动的重心起伏明显,注重攻守进退、刚柔虚实、动静疾徐等矛盾的对比性与和谐性;讲究从弧线(直线)运动变直线(弧线)运动时的瞬间停顿,以获取变向运动与作用力转换的一致,即与力学运动原理的统一;肢体运动时的关节轴心与动作的变化范围呈正比关系,动作方向与作用力相反,动作幅度的变化十分显著,不统一;整个运动的速度变化遵循匀加速的力学原理,每一动作的运动轨迹既有瞬间加速(快中求快),又有快中(求定、静)突然静止两种规律;在动作与动作的连接和变化上,注重(肌肉向心收缩与离心延展、作用力与反作用力的转换)通顺与协调;在上肢与上下肢间的运动轨迹、顺序和用力方向上,体现出相对、同步和异步的3种类型的比例具有独立性和综合性之特点,独立性是利用肢体左与右、上与下、展与收、前与后、高与低等矛盾要素的辩证规律进行多样性的集中,它着重利用了前一动作拉长肌肉的离心收缩所产生

的弹性能量作用,来提高下一动作肌肉收缩的力量与速度^[3],突出攻防实践中的制胜要素——速度与力量的作用;综合性是以同步、异步和相对的动作结构与变化的结合来发挥多点进攻的作用,全面地协调进攻和防守意义在速度与距离和时间方面的矛盾。其中融入了一部分为体现体能和动作连接所需要的过渡性动作,即所谓无技击作用的花饰动作,整个运动具有虚实分明、快速多变、节奏鲜明的精神风貌;突出了以快制慢、猛冲猛打、以力大打力小、以动制静、以多制少、放长击远、声东击西的战术特征;使得其形式结构和运动技术变化在意味着审美情趣的同时,并进一步地实现着与创新和超越精神的结合,这不仅是人类知识修养、自身素质、创新精神与人类社会发展需要有机结合的根本体现,而且是武术实现竞技体育之榜样意义的最终要求,由此而决定了人们对传统武术中诸多类似特征的最佳表现年龄,应该是青少年阶段,这是不容置疑的事实,而这些对体能要求比较高的拳种,是人类对自身潜在能力与人体运动原理的高度把握与利用,也是人类对武术运动的特性,即进攻和防守的战术性与主体运动能力所进行的一种极致性的结合与开发,进而跨越创新和超越精神层面的根本体现。例如,翻子拳、劈挂拳、通臂拳、查拳、华拳、炮拳、红拳、八卦掌、少林拳、自选类、象形类等拳种与器械类(器械的特点,实质是器械的特殊结构与人体运动能力的结合和延伸,明确拳术运动的创新原理,器械类则迎刃而解)。

2.3 假借法

(1)概念:假借法是彼此有关系的事物之间的相互替换,在习武中是借用身体间的击拍、身体与地面接触的受力和动作停顿的负荷来表达战术特征即调整体能的方法。

(2)假借法的分类:按运动特点分为静力型和动力型两种形式。静力型是指肌肉和关节保持在相对静止的状态,该类型对身体内在分子结构与能量因素的改善具有积极作用,具体是通过1~3s的停顿时间来反映;动力型是指肌肉和关节始终处于快速位移的运动状态,是指对攻防过程中所产生接触面的适应能力的练习方式,分为自身的击拍和跌摔两种练习形式,是以增强身体抗击打能力为主的练习手段。

(3)假借法必须具备的条件:具备进攻与防守的有效性,是以改变对方位置移动和变形为宗旨,是在肢体与肢体、肢体与地面的作用下完成的,是以改善作用力与反作用力二者间接触面的适应能力为目的。突出作用力与反作用力的最大化和运动速度的最快化,是优秀技击家的锐利武器之一。利用套路运动作为磨练其武器作用的形式务必体现出以下两方面的意义,一方面是通过动作的快速变化来增强本体作用力与反作用力接触面的抗击打能力。例如,单拍脚、扑步抡拍掌、砸拳、顶肘、里合腿、外摆腿等肢体与肢体,肢体与地面的受力性的跌、扑、滚翻等动作,其本质意义在于提高身体受力面的抗击打能力,同时利用前一动作拉长肌肉所产生的弹性能量,提高下一动作肌肉收缩的力量与速度。另一方面是通过动作静止性的停顿来调整战术、补充氧债和加强内力训练。动力性的方法论要求突出速度的疾快,重在提高身体接触面的耐受力,所以适应于青壮年练习。静力性的方法论

要求肌肉与关节务必在一定时间下的张力和重力负荷的积极影响。动力性与静力性既有综合性也有独立性,主要由自身的认识水平、身体素质,以及战术特征与创新动机的运用程度所决定,假借法只有与技击需要相吻合才有意义。否则,假借就是无意义的,终将受到武学界的排斥和否定。

(4)假借法的特点与作用:假借法是利用肢体的拍、打、摔等方法所产生的声响来提升武术运动的折服力。就武术运动的功法而言,它是人们对攻防实践活动过程中相关因素的理性积累和概括,通过在运动结构链中的融合,不仅为武术套路运动特性所需要素质(格斗取胜的基础条件,是由健康身体和接触部位高度的耐受力所构成)的提高开辟了途径,而且为战术的意味性、象征性和观赏性注入了活力。

2.4 象征法

(1)概念:所谓象征法,是侧重以暗示之方式寄寓超越形象自身的审美意蕴,通过套路运动的练习方式为载体来反映格斗取胜能力与水平的创作方法。其基本特征是寓意性和朦胧性。它是主体通过肢体语言表达技击作用、特点和身体素质的一种艺术手段,是人类智能和体能在时空范围的无限延伸和升华。

(2)象征法的分类:主要指套路运动形式。

(3)象征法应具备的条件:以人体解剖学、运动生物力学、美学和文学等与技击取胜目的相关知识的有机统一为基础,以一定时间量和动作结构的生物运动链状形式为媒介,通过身体语言来反映格斗能力、战术特征与积极进取的精神,整个运动形式务必表现出格斗制胜的战术思想。

(4)象征法的特点和作用:象征法是人类实践活动和认识客观世界的高度概括与提炼,是人类文化活动的最基本方式之一,是武术内涵通过主体个性化和艺术化所折射出的意象形式。

在一定时期内,人类对套路运动的创新,对许多技击素材和资源的开发利用,还将继续保持在实践认识的主渠道上。作为对实践经验的继承、总结、加工和提炼的认识论和方法论,将会伴随着人类对体育价值观认识的深入,散打与套路训练环节的沟通和优化而发生深刻地变化,越来越容易被人类所理解和掌握,越来越接近真理。人类对武术套路运动技击性的表达、鉴赏和评价,必将由单一的实践检验视角向理性考察相结合的层面转移。而肇始于生存需要环境中

的血腥方式,最终必将由原始阶段的一元论向体育文明和社会进步之多元论的、创新和超越的精神世界转变。这不仅是竞技体育的文明性和人类社会发展的进步性与需要性所决定的,同时也是武术套路运动发展史已经证明的事实,并且还是现代竞技武术运动参与者正在开拓和抉择的方向。

3 结论

(1)武术之所以具有群星荟萃、百花争艳的发展局面与远景,实质是后人以前人创造和界定的事物性质为根据而进行的继承和创造中发展起来的。由于在套路运动原创时就已经是一种间接性的本质属性的实践再现,格斗中的取胜目的和特点的身体运动练习式,理应成为武术套路运动生产关系中的构成因素。在其生产关系构成因素中最具决定性和发展性的生产力或者说根本动力,实际是主体需要和能力的开发与事物性质的多样化融合。而在其形式潜在层中所对应的内容是人类创新和超越精神,创新和超越精神是推动各项事物发展的不懈动力。我们对武术套路运动创新方法等相关问题做出了尝试性的探索,其意义在于为武术套路运动的特性与根本动力之间搭建起了一座桥梁。

(2)对套路运动技术水平的评价,应坚持定量根据与物理属性相统一、战术特征的联袂要素与主观判断相结合,这是武术套路运动的特性和创新规律与人类认识方式的必然联系。

(3)坚持以武术运动的创新方法为依托,加强对武术运动方法论的研究和传播,当人类对武术特性与创新方法的和谐统一性有所掌握之时,公平公正原则也就具有了坚实的基础,武术也就迈上了发展的快车道。

参考文献:

- [1] 孙美兰. 艺术概论[M]. 北京:高等教育出版社,1989:1-22.
- [2] 华 岗. 规律论[M]. 北京:人民出版社,1982:377-382.
- [3] 周 越,张绍岩. 不同专项运动员骨骼肌弹性能利用率的比较[J]. 体育科学,2001,21(4):75-80.

[编辑:李寿荣]