

·民族传统体育·

从通臂到通备

——略论通备武学的起源

马明达

(暨南大学 历史系, 广东 广州 510632)

摘 要:从对通臂、通背、通备三者的比较入手,通过对通臂演变过程的深刻剖析,以大量的文献资料为佐证,结合亲身经历,论述了武术从通臂到通备的发展历程,以及通备发展和传播的历史轨迹,突出展示了通备所蕴含的文化内涵。

关 键 词:武术;通臂;通备

中图分类号:G852 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)06-0033-05

From Tongbi to Tongbei

——on origin of Tongbei wuxue

MA Ming-da

(Department of History, Jinan University, Guangzhou 510632, China)

Abstract: After comparing the difference among Tongbi, Tongbei and Tongbei, analyzing deeply the evolvement of Tongbi, citing lots of literature and combining the author's experience, the paper discusses the growing course of wushu from Tongbi to Tongbei and the developing and spreading historical track of Tongbei. The paper shows outstanding culture meaning of Tongbei.

Key words: wushu; Tongbi; Tongbei

1 通臂、通背、通备,这是当今武坛上3个十分相似的拳派名称,它们是否相同,彼此有无渊源关系,应该如何区分它们,这是武术爱好者们时常提起的问题,也是武术史上一个值得探讨的课题。记得20世纪80年代初,我曾在一篇答日本记者采访的文章中专门谈到过这个问题,当时谈得比较简单,没有引用多少文献资料,但主要观点都摆出来了。^①那时,我谈话的要点是:“通臂”一词出现得很早,“通背”则比较晚近,我个人以为它是从“通臂”一词中衍化出来的,甚至可能是同音讹传,所以在当代人的书中往往将二者混通使用。至于“通备”,原本就是“通臂”。根据清末沧州地区李云标、黄林彪等先贤的传授,曾经是“外称通臂而内称通备”。通臂取其形,通备取其义;也可说前者是具象的、技术层面的,后者则是抽象的,是义理层面的。

从字义上讲,“通备”源自“通臂”,是“通臂”的引伸和升华,这是没有问题的。明清以来的数百年间,我国一些重要的武术流派先后完成了类似的理念升华,于是便有了太极、形意、八卦、八卦、意拳一类哲理化名称的应运而生。这是武

术史上一个非常重要的现象,是武术价值取向发生重要变化的标志。“通备”的出现应该作如是观。

旧拳谱中还有“同备”的写法,如20世纪80年代武术“挖整”中,山西柴印庭捐献的一个抄本拳谱,就叫《同备拳谱》,现藏武术院资料室(口袋编号263)。我推测这应该是写谱人的字误,民间武术界口耳相传,常有这种情况出现。

“通备”由来久矣,但正式以“通备”取代“通臂”并不很早。

清宣统二年(1910),先父马凤图奉同盟会“燕支部”之命,与李瑞东、李存义、李书文、叶云表等人在天津创办中华武士会时,有鉴于社会上流传着多种通臂(背)拳,往往有同有异,各执一说,容易混淆。于是,先父与萧公辅、黄双亭等先生商议后,决定正式揭出“通备”名号。从此,不论对内对外只用“通备”,不再沿用“通臂”一词。这样做,一是为了与诸家通臂拳有所区别;二是“通备”字义较“通臂”深长,更多一些文化蕴含;第三,最重要的是,作为一个表达某种武学理念的词汇,它具有突破一家一派狭隘藩篱的特点,更适宜于作为一个体系概念。先父生前经常谈到当时这一字之易的

收稿日期:2001-03-07

作者简介:马明达(1943-),男,回族,河北省沧州市人,教授,博士生导师,研究方向:中国文化史、民族体育史。

深远意义,对之相当欣赏,自认为是平生得意之作。自此伊始,先父高扬“通备”大旗,汲汲致力于通备武学体系的不断丰富与完善,致力于通备武学思想的建构与弘廓,致力于通备武学人材的培养和一系列古典武艺精萃的整理和传播。如果就以1910年作为通备武学勃然兴起的起点,星河流转,逝者如斯,尔来已是整整90个春秋了!

众所周知,现在,通备在国内外有许多不同的叫法,如“通备武学”、“通备武艺”、“马氏通备武学”、“通备拳”、“马家拳”、“马氏武艺”等等,名目虽多,其实质则一也。我们抛开各种名称的成因不谈,最重要的是:通备不是一个拳种,不是一个通常意义上的门派,而是一个武术类别,一个内容宏博、结构严整的武术体系,也可以说是一个汲取各家之长加以整合熔铸后形成的综合性的武学体系。正由于此,我们更乐意使用“通备武学”这个词。由于半个多世纪以来,这个体系主要由马凤图的家庭成员和重要门人担当传播任务,这种情况延续了三、四代人,所以人们往往在“通备”前面加上“马氏”二字。其实这并不是马凤图的本意,不是他所赞成的。

2 为追本溯源,我们有必要探索一下“通臂”一词的来源。

如前所言,“通臂”一词的出现是非常古老的。以我目前之所见,“通臂”一词最早见于《墨子》专讲的守城战术的《备城门》一篇中。《备城门》提到一种守城战具,叫“转射机”,实际就是一种用于城射的大型弩机,史学前辈岑仲勉先生说可能就是隋代的“旋机弩”,^②我以为这是对的。《备城门》说,这种长达六尺的弩机,“中凿夫之为通臂,臂长至桓。”也就是说因为它的弩臂中间是贯通的,所以叫做“通臂”。汉代刘熙《释名》说:“弩,怒也,有执怒也。其柄曰臂,似人臂也。”汉代人对于“弩臂”所指部位有不同说法,我的理解是,弩用于发矢的主体部分叫“臂”,是取象于人的两臂。而弩臂不同于人臂的要点,在它左右两臂的中间是贯通的,因为只有左右贯通为一个整体,才能在一张一弛中最大限度的发挥其张力,聚全力于矢锋,穿坚透韧,一发毙敌。

弓、弩的张力和它力量传动的特殊规律,以及它的严格的操作规范等,对古代人在很多方面都有启发,对武艺之道产生了深远影响。“通备劲”的形成就从中受到启发,由弓弯的张弛引伸出来的某些劲力规律,至今仍被通备武学所遵循、阐扬。先父平生最喜欢以弓力的聚合与释放来讲解通备劲道,讲解某些复杂的动力运用程序和法则。

古人以弩臂为“通臂”,还很可能与对“猿”的崇拜有关系,里面蕴藏着极富趣味的武术文化现象。

中国人对猿的崇拜出现得极早。

首先,古人以猿比喻君子。《艺文类聚》卷90引葛洪《抱朴子》:“周穆王南征,一军尽化,君子为猿为鹤,小人为虫为沙。”自此,猿成了君子的象征,文学作品中多有所见。北周庾信《哀江南赋》云:“小人则将及水火,君子则方成猿鹤。”李自诗《古风》之二十八云:“君子变猿鹤,小人为沙虫。”

其次,道家(或神仙家)认为猿是长寿动物,所以很早就出现了猿的动作的模仿,后来,猿是导引仿生的主要对象之一。西汉时,董仲舒在《春秋繁露》中说过:“猿似猴,大而

黑,长前臂,所以寿者好行其气也。”汉代道士君倩所设计的导引动作中有所谓“猿经鸱顾,引挽腰体,动诸关节,以求难老也。”著名的马王堆西汉墓出土的《导引图》,以及张家山汉墓出土的《引书》,这些珍贵的古代导引资料中,都有模仿猿呼、猿据、猿行的动作。三国时,华佗加以总结,成为他的“五禽戏”之一的“猿戏”。^③

再次,猿敏捷而长臂,传说中又有“通臂”的功能,于是成为武艺家们模拟和向往的对象。

猿公与越女试剑的故事是大家十分熟悉的,出于《吴越春秋》。越王勾践图谋对吴国用兵报仇,大夫范蠡向他推荐了一位精通剑戟的越国处女,“越王乃使使聘之,问以剑戟之术。处女将北见于王,道逢一翁,自称曰袁公,问于处女:‘吾闻子善剑,愿一见之。’女曰:‘妾不敢有所隐,惟公试之。’于是,袁公即杖竹,竹枝上颞,桥末堕地,女即捷末。袁公操其本而刺处女。女应,即入之。三人,处女因举杖击之,袁公则飞上树,变为白猿,遂别去。”以下就是大家所熟悉的越女论剑一段文字,不必再引了。

猿公试剑的故事产生在春秋后期的越地,应该不是偶然的。

吴越之地不但盛产制作精良的宝剑,而且民风尚勇,民多剑瘢。^④吴越是春秋时代剑文化的发祥地,这是学界一致的看法。吴越地多猿类,关于白猿的神话则可能受了楚国的影响。《艺文类聚》卷95引《吕氏春秋》云:“荆王有神白猿。王自射之,则搏树而熙。使养由基射之,始调弓矫矢,未发,猿拥树而号。”又引《淮南子》云:“楚王亡其猿,而林木为之残。”吴越与荆楚地理相接,文化相近,越国的白猿神话很可能源于楚国。有发达的剑文化,又有神秘的白猿传说,于是便有了猿公试剑的故事的产生。另外,弩的产地也是在吴越,这已被考古资料所充分证明。剑、弩崛起于相同的地缘文化和人文背景下,很可能“通臂”成了剑、弩、猿三者的联结带,成了一个多种文化形式融合的交汇点。

古人在武艺之道上对猿的崇拜,除了因为猿的灵巧敏捷,主要是古人认为猿不仅臂长,还能左右互通,伸缩自如,认为猿有“通肩”或“通臂”的特殊功能。对手搏家而言,这种功能当然是太美妙了,它正是人们在手搏实践中所汲汲追求的技术优势。正是出于这种崇拜和向往的心理,古人常以“猿臂”来形容英雄人物的双臂,最著名的例子便是汉代的“飞将军”李广。《史记·李广传》说李广:“为人长,猿臂,其善射亦天性也,虽其子孙他人学者莫能及广。”汉代如淳的注释说:“臂如猿,通肩。”^⑤显然,“通肩”是“通臂”的异写。自汉代以后,“猿臂善射”成了史籍中经常见到的词语,例不胜数。梁山好汉中有“通臂猿侯健”其人,此处“通臂猿”三个字的武艺象征意义十分清楚。“猿臂”甚至被引伸为一种兵法的比喻,唐代名将李光弼曾说:“胜则出,败则守,表里相应,贼不得西,此猿臂之势也。”^⑥

细心的观察者早就指出,猿并没有“通臂”的功能。宋代诗人范成大说,“猿有金丝、玉面、纯黑三种,无所谓通臂也”。^⑦明代学者郎瑛以博学闻世,他也说过:“吾友王济为横州判官时,朝命取猿,因知猿无通臂者。”^⑧然而,这并不影响“通臂猿”的传说继续流行,甚至为许多博学多识的学者所信

从。清初学者王士禛(渔洋)在《池北偶谈》卷18《明宣宗画》条中说：“予尝见明宣宗画黑猿一轴，有御笔题云：‘镇守广西都督山云所进。’图中有一横木，猿臂挂其上，不解何谓。一日，予门人常熟钱玉友良择从粤东来，云：‘岭外有黑猿，大不盈尺，二臂相通，寐则臂挂于横木上，一臂渐缩，一臂渐长，所谓通臂猿也。’乃如画贵格物也。”

我相信我国古代武艺家们对“通臂”境界的追求很早就产生了，并逐步发展成为一个技术理念，在徒搏与兵器的训练和实践中起着某种指导作用。从对“通臂”功能的不断追求中，又衍生出以“通臂”功效为核心的技术流派，形成一种技击风格。顾名思义，其技击要点是充分发挥两臂的长度和力度，以此作为克敌致胜的主要方法。这正是通备武学的主体拳种劈挂拳的基本风格。有资料证明，劈挂拳在明代已发展成为一种相当闻名的拳术流派，而且我还相信，它是明代武术诸多流派中比较成熟和发达的流派之一。

明代文学家兼武艺家唐顺之在《峨眉道人拳歌》中，说峨眉道人的拳法“乃是深山白猿授”，又说这位道人的拳法特点是“百折连腰尽无骨，一撇通身皆是手”。^⑨于此可见白猿神话故事流传之久，我相信，峨眉道人托名白猿传授的拳法也应属于当时的通臂拳法一类。

明末清初，黄宗羲、黄百家父子积极为内家拳家、抗清义士王征南树碑立传，黄百家在《王征南先生传》中记述了王征南拳法的要点，成为极其重要的明清武术资料。他说王征南有练手三十五法和练步十八法，都“总摄于六路与十段锦之中，各有歌诀。”而这个六路歌诀的第一句是：“佑神通臂最为高，斗门深锁转英豪。”黄百家为六路写的注解中进一步说“通臂，长拳也”。^⑩这些都明白无误地告诉我们，王征南所传的六路拳法在门类上属于通臂，而通臂属于与短打相并列的“长拳”类别。这是非常珍贵的历史信息，对我们诠释后来被大大渲染了的内、外家之说有着十分重要的意义。

此外，与早期太极拳有关系的山西洪洞县通背拳，依我看也属通臂拳系统，它甚至与我们的通备大架子之间有着某种关系。在西北地区，主要是兰州市，也早就流传着叫“通背”的拳种，流传时间应不少于百年。至于在华北地区，几乎处处都有以通背或通臂命名的拳种，而且差不多都讲述着白猿传拳的故事。

如上所引，在马凤图正式以“通备”取代“通臂”之前和之后的若干岁月里，民国修《沧县志》曾明确记载晚清通备武学的代表人物李云标是练“通臂”的，《盐山新志》说他被人称为“铁臂燕子”，这些都透露出李氏的武学本源。李云标、黄林彪以后，在沧州当地，通备武学更趋凋敝，几乎很少有人知道其底蕴，而一般传习者也径自以“通臂”为名号，或称“通臂劈挂拳”。自20世纪20年代末，马凤图定居陇上，他的武术活动主要在西北地区，经过几十年的传播与宣传，“通备”二字终于为陇右广大武术爱好者所熟悉。至于其它地区，包括沧州地区，许多人对它不熟悉，不了解，往往以为“通备”是“通臂”或“通背”的误写。

3 根据先父马凤图先生的传授，当年黄林彪先生对“通备”二字有16个字的阐释，这就是著名的《通备释义》16字，即：

“理象会通，体用俱备；通神达化，备万贯一。”

据黄先生说，这16个字是李云标先生亲传给他的。据说，这16个字曾被通备武学在沧州地区的第一位传播者潘文学先生张贴在盐山县学的讲堂上，并经常加以讲解，后来由潘的高足李云标、萧和成等人口传下来。前后8个字中都嵌有“通备”二字，这可一目了然。

我在前面讲到，“通备”两个字的字义已超出了一般的技术范畴，具有了某种哲理性，主要根据就是这16个字。显而易见，《释义》所表达的是一种武学理念，我以为既可以将它理解为通备武学的宗旨，也可以是它所崇尚的一种武学意境。所以，自李、黄二位武术家以来，通备武学的主要传播者们都把这16个字视为本门的微言精义之所在，是必须时时诵读的箴言。

下面我们对这16个字的来路和蕴义试加诠释。为行文方便，不妨先从“通神达化，备万贯一”讲起。

“通神达化”是指一种很高的技术境界，指武术家在练功和实践中所追求的最高水平，即平时大家常说的所谓“化境”。“备万贯一”一句，极言取材之富之广，是讲要以兼收并蓄的武学气度，汲取众家之长为我所用；“贯一”应脱自孔子的“吾道以一贯之”，是讲融会贯通的效应，可以理解为重加熔铸，由博返约。“通神达化”是目标，是最佳的武艺境界；“备万贯一”是基础，也是前提。二者相辅相成，互为因果。

当年，我曾经多次与先父一起讨论“通神达化，备万贯一”8个字的形成和来源，对之有过多种推测，终究因为没有确实可信的资料而有所感叹。20世纪80年代末，我在“踏破铁鞋”之后竟在不经意中见到一份珍贵的资料，使长期以来萦绕我怀的疑问得到相当程度的破解。

1989年元月，受武术院领导徐才先生和理论处长夏柏华先生之托，我曾经用了近10天的时间，系统审读了20世纪80年代全国武术挖掘整理工作中所获得的约400多个编号的武术古籍和稿本、抄本等。有编号为264的一本拳谱抄本，名曰《通臂拳谱》，其内容由两部分组成，前半部分是《通臂拳谱》，后半部分是《弹弓谱》，谱内钤有“林道生藏”的印记。后来我才知道，这本拳谱是大连市通背拳家林道生先生捐献的。林先生是当代著名通背拳家修剑痴(1882—1959)的弟子，从修氏习武凡12年。

《通臂拳谱》应属修剑痴先生的收藏品，而非他亲自所撰，因为修先生自己写的谱一直用“通背”而不用“通臂”。此外，谱的内容与修先生所传习的通背拳械也不相合。我认为这是一本古谱的传抄本，谱文撰写于何时，传抄者是谁，这些问题都有待进一步考证。

《通臂拳谱》前面有一篇短序，其云：

“费大环，乃大明万历年人，其祖翰林出身，道德高重，胸藏万卷。其时，天下大乱。流寇四起，人民涂炭，由于无力抵抗，惻然心伤。故创治此拳，秘传后世，既能防护己身，又可除暴安良。因猿猴动作敏捷，非常灵巧，乃仿其意，制成拳法，动如猿捷，急似电迅；弃远就近，柔以克刚；随机变化，奥妙非常。久练眼明耳聪，身轻脚快，益寿延年。练此拳者，须沉心静气，深司其理，久则贯通。勿半途而废，才不负创者之

苦心耳。”

这是一篇写得不错的序,文从字顺,言简义赅,看得出作者有一定文化素养,水平比之出自一般民间习武者的拳谱要强很多,这一点也可以从该谱的其它拳、枪、棍歌诀中得到印证。但根据文白相间的文字风格判断,序作者似不是很早,大致应该是一位晚清或民国年间的人。我考虑这本拳谱是有人对流传资料做了加工后写成的,就是说它的资料比较早,而编成这本拳谱则比较晚。谱中的确保存了一些属于明清武艺的内容和词语,有些词语与我们所练的劈挂拳及枪、棍相同,很是耐人玩味。序中所提到的明末费大环其人,我至今还没找到他的出处,但我相信他是一个真实可信的历史人物,我也相信一定会在浩如烟海的明清文献中找到他踪影。我平生所见拳谱之类不算少了,大都以某个历史名人或神话小说人物为创始者,附会假托之迹昭然;费大环名不见经传,不是名人,并无依托附会的价值,这是此谱来源可信的一个佐证。序称费大环因猿猴的敏捷灵巧而创制通臂拳法之说,与一般通臂或通背拳家的说法相同。而我相信这本拳谱所记述的史事和技术都是渊源有自的东西,不是晚近以来浅学浮慕之徒编造的假古董。

特别值得注意的是,该谱序言之后有一篇叫做《通臂拳论》的短文,这篇文章乃是通臂与通备一脉相承的重要证据。兹摘录如下,请读者一起审读:

“通者,通达也。非神而不能通,非化而不能达;神化之功,方得通达之妙。备者,备用也。备为概之全体,用为动之总旨。得其全体之总目,通达之神化,方应通备之名。知善之至妙而不虚耳。以此故,为之通备五路者,乃左、右、中、前、后之运,故为五路通备也。”

题目是《通臂拳论》,而内容却围绕着“通备”两个字展开,这应该就是“外称通臂而内称通备”。这告诉我们,“外称通臂内称通备”不仅确实存在过,而且时间上可能比李云标、黄林彪二位先贤在世的咸丰、同治年代还要早。同时,拳论的核心是论证“非神而不能通,非化而不能达”的理念,其概念可概括为“通神达化”4个字。“备万贯一”4个字虽未明确出现,但“备者,备用也”,及“备为概之全体,用为动之总旨”一句,实际已有了“备万贯一”的寓义。所以,这篇仅仅96个字的短文,可以看成是对“通神达化,备万贯一”思想的阐释,也可以看成是由“通臂”衍生出“通备”的重要的文献证明。

对通备武学而言,《通臂拳论》堪称经典性文字,对之还需要做更深入更细密的考证索解工作,这显然不是本文所能容纳的。

4 先父生前曾不断指出,通备武学的早期传播者们很可能受到清初主要产生在河北省的颜、李学派的影响。这首先反映在潘文学文武两科授徒的特殊教学方式上;其次,“理象会同,体用俱备”8个字明显具有的颜、李思想特点;最后,也是最重要的一点,黄林彪先生平生好读颜元、李恕谷的著作,时常以颜、李学派文武并重的学说相标榜,他总爱以“文通武备”来解释“通备”,喜欢引用颜习斋的话说,“文武缺一岂道乎?”这对先父生前影响很大,自然也一直影响到我们。

颜、李学派是顺、康年间由颜元(习斋)及其高足李恕谷所创立的一个以反对宋明理学为主旨的学术流派。颜、李学派为宗旨之一是文武并重,倡言文武缺一非道。颜元坚持习武,有很高的武术修养,他57岁时,曾在河南商水与侠士李木天折竹为刀进行比试,击中木天手腕。这是有名的武史掌故,曾被毛泽东写入《体育之研究》。颜、李思想的核心,就是主动不主静,主实践不主虚文,主实文实行、体用结合。颜习斋曾说:“一身动则一身强,一家动则一家强,一国动则一国强,天下动则天下强。”具体到人的养生之道与精神修养,他主张:“养生莫善于习动,夙兴夜寐,振作精神,寻事去作。行之有常,并不困疲,日益精壮。但说静,思将养,使日就懦弱。”他强调“常动则筋骨竦,气脉舒。”他的弟子们以武术为必修课程,一面读书,一面演练射礼、打拳及刀剑武艺。康熙三十三年(1694),颜习斋应聘主持河南肥乡的漳南书院,他制定的书院制度除了经史课目外,还特别设置“武备”一门,立孙、吴兵法及射、御、技击等课目,意在造就文武兼备的人才。讲课之外,他每天亲自带领学生“习礼、习射、习书数,举石超距,技击歌舞。”书院充满了勃勃生机。这在中国书院史上是前所未有的,是一次勇敢而极富意义的尝试。^①

就目前所知,潘文学是通备武学在沧州地区的第一位传播者,但我们对他的生平事迹知之甚少。仅据黄林彪先生遗言,潘文学约当道光、咸丰之际曾任盐山县的教谕,并主持过县学或盐山书院。他遵循孔子“用文事者必有武备”的思想,在书院创设文武分科授徒的制度,两科学生文武兼修而各有侧重。一时人材济济,学风大变,李云标、萧和成、于保麟、安廷相等人都是武科生徒而兼有文才者,其中尤以李、萧二人出类拔萃。文武分科授徒是当时非常罕见的教学方式,而且在视武艺为末技的社会环境里,也必定不能为世俗所认同。潘文学敢于这样标新立异,说明他不同于一般俗儒,乃是一位有思想的人物,从中可以看到颜、李学派对他的影响。加上他所倡言的“理象会通,体用俱备”也明显具有颜、李思想特点。所以,黄林彪先生认为潘文学是一位颜、李学派的遵奉者,应该是有依据的。至于黄先生自己,他平生最好读颜、李的书,知人论世好用颜、李的话。先父说,黄先生总是以颜、李的宗奉者自居,这来自李、萧二公的传授,追其渊源,自然应该出自潘文学。

关于潘文学其人以及通备武学与颜、李学派的关系,因目前史料不足,使我们难以展开论述,更不敢遽做定论,今后仍将需要努力探索。如果以马凤图学术倾向而言,他是一位颜、李之学的汲汲追随者,这是确定无疑的。他曾经在一首诗里明确地宣称:“我师颜李宗通备,一炉而冶含万有。”先父对陆、王之学也颇多研究,但远不及对颜、李的学说感情深用心专,《四存编》和《习斋记馀》等是他时时披览的书,圈圈点点,读了不知道多少次。他更是喜欢称引颜、李和颜习斋晚年弟子王昆绳的学说,经常背诵王昆绳《兵论》中借用拳术讲解兵法的一段文字。他努力传扬“文武缺一岂道乎”的观点,强调“不读书万卷,难做通备人”。他相信雍、乾以后逐渐冷下来的颜、李之学,绝不会就此消亡,除了还有极少数学者坚守颜、李营垒外,在民间,特别是在河北(下转第39页)

顽强的意志、训练格斗技能的体育运动。作为对抗性体育运动,该项目有严格的比赛规则和必要的护具,保障了运动的安全性,对发展学生灵敏性、开发学生灵活应变思维及训练学生耐力有十分重要的意义。同时学生掌握散打技术对将来在复杂的社会环境中防身自卫,维护社会治安和献身国防事业也有十分重要的意义。

(2)跆拳道是一项运用手脚技术和身体能力进行自身修炼和搏击格斗的传统体育项目。跆拳道虽然来源于国外,但近20年,跆拳道运动风靡世界,1980年被国际奥委会列为国际性竞技比赛,1986年在汉城第10届亚运会上,跆拳道成为正式比赛项目,1988年第24届奥运会上跆拳道再次被列为正式比赛项目,从此,它发展到世界的每个角落。在中国,跆拳道起步较晚,1992年国家体委同意筹备,1995年中国跆拳道协才成立,但发展速度十分快,现已遍布全国各大城市及几乎所有高等院校。练习跆拳道已经成为大学生们的一种时尚。与散打运动一样,跆拳道运动也有严格的规则,其安全性更高,对发展学生综合素质、特别是腿的灵活性有十分重要的意义。

(3)散打、跆拳道作为高校武术选项课的必要性。首先,教育的规律决定了教材内容和教学方式必须要符合学生的愿望和兴趣。从以上华南理工大学武术选项课的问卷调查可知,大多数学生更喜欢这种对抗性强、集身体素质、心理素质和技术素质于一体的运动。其次,这些项目能更好地调动学生学习自觉性和积极性,开拓学生独立思考的思维,培养学生勇敢创新精神。第三,散打、跆拳道动作简单、明了,学生易于接受;不像武术套路那样除要求有一定的速度、力量外,还要注意动作的三型(手型、身型和步型)和四法(手法、眼法、身法和步法)与节奏的协调。第四,便于教师灵活运用教学方法。散打、跆拳道运动除要求学生有较好的身体素质外,对技术的要求也十分讲究;但教学方法很多,如就防守方法来说,同一个进攻动作,有多种不同的防守方法;教师可以运用“讲授法”教学,也可以运用“讨论法”或“问题-发现”法等教学方法进行教学,多让学生独立思考、以培养学生分析问题和解决问题的能力;同时又能加深学生对所学知识的理解和记忆。另外,散打、跆拳道的辅助练习设备也很多,教

师可以灵活运用如拳套、拳靶、脚靶、速度球、沙袋和护具等设备进行教学。这样能充分发挥教师的主导作用,又能很好地调动学生的主动性。第5,也是教师的愿望。相对于套路课而言,散打、跆拳道课没那么辛苦,散打动作少而简单,俗语说散打就九个动作:三拳(直拳、勾拳和摆拳)、三腿(蹬腿、鞭腿和踹腿)和三摔;而一个简单的初级拳就有30多个动作,除有规范的“三型四法”外,还要讲究动作的速度、节奏、劲力的协调。动作难学,也就难教,查阅的各种资料中也普遍反映出教师教武术比教其他任何项目更辛苦。第6,利用散打、跆拳道教学可以提高学生的身体素质,掌握一门技能,学到一定的武术文化,这与完成高校体育任务、实现高校体育目的也相吻合。

随着高校基础课教学改革不断深化,高校体育选项课教学改革的不断完善,原来教学内容已经不能满足学生对体育的要求,如果不及时改变这种过时的内容,以吸引更多的学生来参与武术运动,高校武术发展的路子将越走越窄,高校武术的群众基础就会越来越差。因此,高校武术选项课的改革应以提高学生身体素质为前提,将武术课的内容改为以散打、跆拳道为主,以吸引更多的学生参与。散打的内容设置应以传统散手为基础,重点突出竞技散打的教学,理论课与实践课相结合,使学生既能了解散打的根源,又能体会现代散打的要求。同样,跆拳道的内容设置应包括理论部分、套路教学(可选其中一部分品势套路或段位练功套路教学)、基本技术、实战教学等内容。

参考文献:

- [1] 韩丹.论我国学校体育新世纪的新纪元[J].体育学刊,2000(1):2-5.
- [2] 林宋荣,卢考纯.终身体育与体育兴趣、体育能力[J].体育学刊,2000(2):59-60.
- [3] 易小坚.21世纪普通高校体育专业课程设置趋向的研究[J].体育学刊,2000(3):53-55.

[编辑:周威]

(上接第36页)省的民间一定会有流风余韵传存下来。他认为潘文学、李云标所传播的通备武学,就是清初颜李学派的遗绪,或者说是颜、李学说的影响下形成的。

注释:

- ① 甘肃体育史料专辑[C],1984(4).
- ② 岑仲勉.墨子城守各篇简注[M].中华书局,1987.
- ③ 高大伦.张家山汉简《引书》研究[M].巴蜀出版社,1995.
- ④ 《后汉书》卷24《马援传》.传曰:“吴王好剑客,百姓多创”.

- ⑤ 《史记》卷109《李广传》.
- ⑥ 《新唐书》卷136《李光弼传》.
- ⑦ 范成大.桂海虞衡志.
- ⑧ [明]朗瑛.《七修类稿》卷43《鹿猿条》.
- ⑨ [明]唐顺.《荆川集》卷3《峨眉道人拳歌》.
- ⑩ [清]黄百家.《学箕初稿》卷1.
- ⑪ 马明达.颜李学派与武术.文载说剑丛稿[M].兰州:兰州大学出版社,2000.

[编辑:谭华]