

·民族传统体育·

武术套路教学改革的新思路

邱丕相¹, 杨建营²

(1.上海体育学院 武术学院, 上海 200438; 2.浙江工业大学 体育军训部, 浙江 杭州 310014)

摘 要: 根据“弘扬民族精神”与“构建和谐社会”的时代要求和中小学武术教育的实际需要, 提出民族传统体育专业普修课套路内容改革应立足于“提高学生防身自卫”能力。根据目标定位, 建议在套路编排方面, 以精选的代表性拳种的精华组合为主要内容, 以中国独有的抱拳礼为起收势和衔接点; 在套路训练方面, 以求取劲力为立足点, 并兼顾动作的规范和攻防意识; 在教学方面, 采用先进行单势技法、组合技法学习, 再进行对抗性练习, 最后进行套路串接的模式。

关 键 词: 民族传统体育; 武术套路; 教学改革

中图分类号: G852; G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2007)07-0066-03

New ideas for the reform of Wushu routine teaching

QIU Pi-xiang¹, YANG Jian-ying²

(1.Wushu College, Shanghai University of Sports, Shanghai 200438, China; 2.Department of Physical Education and Military Training, Zhejiang University of Technology, Hangzhou 310014, China)

Abstract: According the contemporary requirements of “promoting national spirit” and “constructing a harmonious society” as well as the actual needs of elementary and middle schools for Wushu education, the authors put forward that the reform of routine contents in the common course for the traditional national sports major should be carried out with focus on the main objective of “enhancing students’ ability to protect themselves”. According to objective orientation, the authors offered the following suggestions: in terms of routine setup, we should base the main contents on the essential combos of representative martial arts carefully selected, and base the initial posture, ending posture and transitional posture on the exclusive Chinese fist clenching courtesy; in terms of routine training, we should seek for the power of expression, and concurrently take care of move standardization as well as offense and defense awareness; in terms of teaching, we should adopt the mode of learning single move techniques and combo move techniques first, then doing an antagonistic exercise, and finally putting series moves into a complete routine.

Key words: traditional national sports; Wushu routine; teaching reform

2004年4月2日,中宣部、教育部联合出台了《中小学开展弘扬和培育民族精神教育实施纲要》,要求新学期开始,中小学要将民族精神教育内容纳入各学科,体育课适量增加中国武术等内容^[1]。中小学武术教学的实施无疑靠广大体育教师,特别是民族传统体育专业培养出来的武术教师,这就对各体育院系民族传统体育专业的师资培养提出了更高的要求。

在20世纪90年代后期,已有不少研究涉及到了中小学武术教育的方方面面,涉及最多的是中小学武术教育存在的问题^[2]。目前中小学武术教育已经千疮

百孔,陈腐的学校武术教育体系已经造成了“学生喜欢武术,不喜欢武术课”的尴尬境况。诚如有专家指出的:“武术在中小学,已名存实亡”^[3]。笔者在浙江省教育厅科研项目《浙江省农村中小学开展民族传统体育项目现状与对策研究》(编号:20051421)中的调查结果印证了以上论点。学校武术之所以出现如此的尴尬局面,根本问题在于长期以来没有对其给予合理定位。建国后的一段时期内,武术的开展限制了与技击有关的许多内容,只允许套路形式开展,并将武术套路定位于“中国古代的自由体操或艺术体操”^[4]。

收稿日期: 2007-08-13

作者简介: 邱丕相(1943-),男,教授,博士研究生导师,研究方向:武术文化、武术教育。

据此武术套路逐渐朝表现艺术性的方向发展。初级长拳、初级器械、24式太极拳等学校武术的内容正是在这样的大环境影响下形成的。由于“多年来我们理论上未能有效地区分开竞技武术与学校武术的差异，实践上也多以武术训练法代替武术教学，而形成了‘基本功规范化套路’的教学模式”^[2]，这种教学定位的错误逐渐使武术失去了固有的技击功能。学生不能学以致用是失去兴趣的主要原因。另外，作为以表现艺术性为主导方向的武术套路，对动作的规范性要求极高，学生“即使吃了苦也摸不着武术的边、入不了武术的门”^[2]，这也是使学生学武术感到枯燥而厌学的原因之一。

鉴于这种状况，从中小学教育的师资源头——民族传统体育专业的师资培养入手，是彻底改变这种状况的捷径。为此，我们一方面可以改革招生制度，增招传统武术方面的特长生^[5]，另一方面彻底改革武术教学体系，使之真正适应中小学武术开展的需要。本文仅就普修课武术套路改革进行探讨。

1 武术套路教学改革的定位

武术套路是“为适应传授、训练和记忆而产生和存在的”^[6]，也就是说，最原始的武术套路的价值功能在于传授、训练和记忆技击动作，可以推知，当时的套路就是一些技击组合的串接。在长期的历史发展过程中，套路的内容逐渐丰富，除以上价值功能外，又增添了新的价值功能，即表现习武者的武术能力。这种“表现”的主流是表现习武者的功力（一般表现为劲力）和所掌握的招式，同时，也存在表现动作艺术性的旁支，这是受中国传统文化善于“将技术艺术化”的特点影响所致。许多传统的武术套路偏重于表现功力，但是，以现代竞技武术套路为主流的现代武术却偏重表现武术的艺术性。长期以来，学校武术也侧重于表现武术的艺术性。

对中小学的学生学习武术动机的调查结果表明：排在第一位的是“防身自卫”，其次是强身健体，而想通过武术来表现艺术美的寥寥无几。鉴于这样的事实，当前的学校武术改革要完成一个转变：由追求动作艺术美的主体价值转变到提高防卫能力的主体价值。只有完成这个重大转变，才能真正满足广大学生对武术的实际需要。可以将中小学武术在价值功能上定位于让学生通过追求“增强防卫能力”的目标（而非以前的“追求动作的艺术性”），来实现增强体质、增进健康的目的。在此目标指引下的各种武术对抗活动也更有利于培养学生勇于拼搏、自强不息的民族精神。

在2007年5月15~17日于山东济南召开的全国高等院校武术套路教学改革研讨会上，有专家强调：“我们怎样教我们民族传统体育专业的学生，我们的学生以后就怎么教中小學生”。民族传统体育专业学生毕业后不是做运动员，我们不应再按培养运动员的模式进行，而应根据中小学校的实际需要进行新的定位。据上述中小学武术的目标定位，民族传统体育专业套路普修内容改革也要立足于“提高学生防身自卫”能力的主要目标而进行，也就是说，改革后武术套路的内容要尽可能贴近攻防技击，服务于攻防对抗，作为一种表现性的技术，以展示劲力和招法为主，而非表现动作艺术性。

2 武术套路教学改革的具体设计

1)在套路编排方面，首先精选一些流传较广、有一定影响的武术拳种，然后从每一拳种中选取几个最能反映该拳种精华，又简单实用的组合，以此为素材组建一个新的武术套路。套路的起势和收势可以选择中国武术特有的抱拳礼，在各个组合的衔接上，可将风格相似、便于串接的组合编排在一起，难以连接之处也可以抱拳礼过渡。很多传统的武术套路是为了便于各拳种的技击方法的传授、记忆和训练而形成，招法是构成各拳种套路的基本要素。新编武术套路同样应以招法为基本要素来构建，但是，这些招法不是一般的招法，而是取材于中国武术的代表性拳种的精华，这样的新套路最能代表中国武术。由于人体具有相同的基本结构，故各拳种的招法具有相似之处，因此，每一拳种应该多推荐几个代表性组合以供选择，在套路编排时根据整体需要再进行取舍。抱拳礼是中国武术特有的礼节，如果新编套路能以之起势，以之衔接，以之收势，那么该套路不仅突出了武术的礼仪，而且将是一个更具传统文化特色，更能体现时代精神的新套路。

2)在套路技术训练方面，建议将立足点放在劲力上，并兼顾动作的规范和攻防意识。很多学者曾论证：套路可以作为攻防技击的基础，笔者也赞同这种观点，特别是很多传统的武术套路。但是，对攻防技击而言，套路最主要的作用是什么？有学者认为是记载招法，实际上，在真正的攻防对抗中，有用武之地的只有有限的几招，而很多拳种或72式，或81式，或108式，这么多招法熟练记忆都需要很长时间，又何以形成条件反射，在实战中应用自如呢！——记载招法只是套路一个方面，但不是主要方面。对攻防技击而言套路最主要的作用是获得劲力，劲力不同于一般意义上的力，它更强调人体对自身各方面力的控制和把

握程度。求整是练习劲力最基础,也是最重要的环节,很多习武者练习套路的主要目的是为了求得整体协调。一般的武术套路都是势势相承,包含各个方向的各种动作,长期进行这样的招式转换练习可以使身体更加协调,从而达到“周身合一”的效果。

值得一提的是独具特色的太极拳套路。很多学者通过调查、实践、实验、论证等各种方法对以慢练为主的太极拳套路进行了健身方面各种优点的概括和总结,但是,对于太极拳为何采用慢练的方式却鲜有论述。实际上,太极拳套路之所以慢练,最初的主要目的是求取整体协调,从而在技击对抗中能进行整体劲力的发放。太极拳为什么以太极命名?因为“太极就是一,是大一,绝对的一,整体的一,没有二的”^[7],而太极拳练习达到的首要目标就是整体协调,周身合一。“太极”和“太极拳”就是统一在“一”上。现代生理学已经证实,长期进行松静、徐缓的运动可以提高神经系统对肌肉的控制能力,也就是提高整体协调能力,这些在几百年前就被太极拳师以体验、感悟的方式而获知了。很多人形容技艺高深的拳师练习时身体“一动无不动”,这正是长期习练后整体协调的结果。当然,劲力的练习,在求整的基础上,还要进一步练习速度和脆快,也就是求取发力的一瞬间的最大的速度变化——加速度,通过套路练习也有一定的效果。总之,劲力练习应该是新编套路练习的主旨,它是贯穿于精选出来的各个拳种组合的一条红线。除了劲力以外,还应强调动作规范和攻防意识。这里的动作规范并非像竞技武术套路的横平竖直,而是从攻防对抗角度出发的攻防结合,比如下肢进攻时上肢的防护,左拳进攻时右拳的防护,等等。很多竞技武术套路运动员练时很起劲,就是不知在表达什么,这是缺乏对动作攻防含义深层理解的结果,新编套路应彻底改变这种局面,真正达到“练时无人胜有人”的境界。

3)在教学方式方面,建议采用先进行单势单招的学习,并进行拆招喂手的模拟攻防练习,在此基础上进行技法学习,最后进行套路串接。以前的武术普修套路教学模式总是过分强调套路,结果事倍功半,学生囫圇吞枣,不仅不能领会动作的含义而且考试后整个忘光,这对武术的传承非但无益,反而有害,因为这些学生以后要面对的中小学生对武术的接触和理解仅限于这些一知半解的教师传授的枯燥无味的内容,这对武术发展产生的负面影响是无法估量的,如果我们改变过去“基本功、基本动作、套路、器械”

等的教学顺序,先从散招入手^[8],进行单势技法、组合技法学习,不仅学生易于学习,还有助于学生领会动作的含义,为攻防对抗打好基础。在此基础上再进行对抗性练习,有助于学生进一步体会动作,在练习过程中形成条件反射,学以致用。最后进行套路的串接有助于学生整体把握,也便于以后的自我练习,同时也可使学生对武术的技术体系和发展脉络形成清晰的认识。这种安排方式符合武术技法学习的基本规律,便于学生更深刻地理解武术技法的形成、传承和发展,充分体现了“淡化套路、突出方法、强调运用”指导思想。在具体课程安排上,应尽量安排在比较长的时段,切忌半学期完成一个套路教学,彻底改变学生“学得快、忘得快”的局面。

总之,民族传统体育专业套路普修内容的改革,应着眼于今后中小学武术教学的实际,彻底改变受竞技武术的框架和思维模式影响的现状,彻底抛开老的运行模式,开辟新的思路,根据武术运动的规律来设计内容体系,使武术教学真正体现“淡化套路、突出方法、强调运用”^[9]的指导思想,使学校武术真正成为“培育民族精神”的具体实践途径。

参考文献:

- [1] 武术将成为中小学生必修课[J].武当,2004(5):43.
- [2] 邱丕相.“温总理,你会武术吗?”引发的思考[J].武术科学,2004(2):1-2.
- [3] 《关于武术教育发展的研究》课题组.改革学校武术教育 弘扬中华民族精神[J].中华武术,2005(7):4-5.
- [4] 毛伯浩.武术的表演和竞技[J].新体育,1956(24):10-11.
- [5] 邱丕相,翁信辉.传统武术发展的新思路——关于民族传统体育专业对传统武术人才招生改革的思考[J].体育文化导刊,2005(5):54-56.
- [6] 温力.武术传统技术体系和训练体系的形成[J].武汉体育学院学报,1997,31(2):13-17.
- [7] 吕绍纲.周易阐微[M].长春:吉林大学出版社,1990:65.
- [8] 邱丕相,戴国斌.弘扬民族精神中的武术教育[J].哈尔滨体育学院学报,2005,23(4):1-3.
- [9] 邱丕相,王国志.当代武术教育改革的几点思考[J].体育学刊,2006,13(2):76-78.

[编辑:李寿荣]