

# 社会发展背景下传统太极拳应用的失衡与复兴

张得保

(深圳大学 体育部, 广东 深圳 518060)

**摘要:** 运用文献资料、历史研究、逻辑分析等方法, 从太极拳传播源头入手, 按照历史发展的纵向进行梳理。研究认为: 太极拳早期传播与发展中, 技击技术的应用是主要动因, 养生功能是传播者根据现实需要, 对自身习练实践感知领悟的理论解读与宣传, 后来才被现代科学研究给予证明; 早期传播对象与区域的局限、太极拳自身特点与传授周期较长、历史事件的重创与毁灭、发展导向的失误、科学研究领域的片面等是导致太极拳应用失衡的主要原因。针对太极拳养生功能的科学研究与开发、太极拳核心技击技术应用的日渐失传与忽视等问题, 提出了挖掘整理太极拳技击应用精髓、开创太极拳现代训练新模式、扩大青少年习练群体形成系统的教育培养体系、坚持正确的发展导向、规范赛事市场化管理制度等复兴太极拳“技击技术”应用的具体思路。

**关键词:** 民族传统体育; 太极拳; 社会发展; 技击技术

**中图分类号:** G852 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2020)03-0058-06

## The unbalance and revival of traditional Taijiquan application in the context of social development

ZHANG De-bao

(School of Physical Education, Shenzhen University, Shenzhen 518060, China)

**Abstract:** By using methods such literature survey, historical research, logic analysis and experience summarization, starting with the source of Taijiquan communication, and collating the information according to the vertical direction of historical development, the author concluded the followings: In early Taijiquan communication and development, boxing technique application was the main motivation, the health keeping function was the communicators' theoretical interpretation and promotion of their own practical perception and apprehension according to realistic needs, and later proven by modern scientific research; the limitations of early communication objects and areas, Taijiquan's own characteristics and its long teaching period, the devastation and destruction caused by historical events, the mistakes of development orientation, and the one-sided of scientific research areas, were the main causes for the unbalance of Taijiquan application. Aiming at the scientific research and development of Taijiquan's health keeping function, and that Taijiquan's core boxing technique application has been lost and neglected gradually, the authors put forward the following specific ideas for reviving Taijiquan "boxing technique" application: dig up and collate the essentials of Taijiquan boxing application; open up a new Taijiquan modern training mode; expand the education and cultivation system of the teenager practicing group formation system; adhere to the correct development orientation; standardize the competition marketization management system, etc.

**Key words:** traditional national sports; Taijiquan; social development; boxing technique

改革开放以来, 中国竞技体育取得了举世瞩目的巨大成就, 在取得辉煌成绩的同时, 中国政府提出了

从体育大国向体育强国的战略转变。中共中央办公厅、国务院办公厅、国家体育总局相继出台了《全民健身

收稿日期: 2020-03-10

作者简介: 张得保(1967-), 男, 副教授, 博士, 硕士研究生导师, 研究方向: 体育教育与运动训练、民族传统体育传承与发展。

E-mail: 525862493@qq.com

规划纲要》《体育发展“十三五”规划》《“健康中国2030”规划纲要》《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》等重要指导性文件。文件中明确指出：“扶持推广太极拳、健身气功等民族民俗民间传统运动项目。”<sup>[1]</sup>习近平总书记在党的十九大报告中更加明确地指出：“没有高度的文化自信，没有文化的繁荣兴盛，就没有中华民族伟大复兴”“不忘本来才能开辟未来，善于继承才能更好创新。”<sup>[2]</sup>2020年新年伊始，《中国体育报》刊登了题为《中国传统体育文化的发展和与创新》的文章，提出：“发展传统体育，抢救濒危传统体育项目，把传统体育项目纳入全民健身工程。”<sup>[3]</sup>发展传统体育，已成为中国特色社会主义进入新时代发展的必然要求。

太极拳是中华民族传统文化载体的重要组成，它集合了中华几千年传统文化中的哲、儒、道、兵、医等多学科知识精髓，是中国传统武术中的一枝奇葩，在近200年的传承过程中，形成了不同门派的技术风格。由于社会发展与时代变迁等历史原因，其应用功能发生了质的变化，在养生功能逐渐被科学研究挖掘证实的情况下，核心技击技术的应用日渐式微，蜕变成了太极操、太极舞蹈等。如不及时拯救，其传统核心技击精髓将丢失殆尽，失去其固有色。

## 1 太极拳应用失衡的演变历程

### 1.1 太极拳最初的核心应用是技击

历史资料证明，中国传统文化中的“太极”两字最早出现在《易·系辞上》，太极阴阳理论在春秋战国时期就已经被人们普遍接受，而“太极拳”一词，是武氏太极拳创始人武禹襄在1853年前后所得王宗岳的《太极拳论》中才提到的，“至今，在《太极拳论》之前没有出现“太极拳”三字连在一起的任何文献资料”<sup>[4][23]</sup>。太极拳的历史是从清朝乾隆嘉庆年间开始，至今约200多年的历史，民国纂修的《清史稿》也证明了这一点：清中叶，河北有太极拳，云其法出于山西王宗岳，至清末习练者颇众云<sup>[5]</sup>。《太极拳论》是太极拳习练者的纲领性文件，通篇300多字，详细地从太极拳推手技击的理论、练习步骤与方法，讲到与同类技击术的差别及提高太极拳技击术应注意的重要事项，通篇所讲全是太极拳技击概要，没有一个字能与“养生”联系在一起。被称为陈氏太极拳的创始人陈王廷的七言《拳经总歌》共22句歌诀，其中基本上都是写太极拳在实战中的攻防技术与策略，“技击性非常强，而且歌诀中没有一句涉及养生”，太极养生“典无出处”<sup>[6]</sup>。

杨氏太极拳宗师杨露禅(1799—1874)在京城传艺

期间，与人比武从无败绩，因武艺高超无敌，世称“杨无敌”。武氏太极拳创始人武禹襄，“相传他手臂有三百斤之力，而犹多招门客择其力大有勇者与之相扑，以验技巧”<sup>[7]</sup>，他的外甥第二代宗师李亦畬也常常“招至乡勇，而自验其术”<sup>[8]</sup>。从清末至民国时期，正是太极拳开始传播与发展的鼎盛时期，传统武术拳种一般采用“打练结合”的模式<sup>[9]</sup>。杨、武、陈等各家门徒，立播、打播、比武、夺冠的事情皆有记载，多是靠太极拳技击实战的真本事，依技服人。正如有些学者所言：“中国武术为实用而创，以技击为本，武术的一切环节都是为了技击这个最终目标展开运作的。”<sup>[10]</sup>太极拳的早期传播中，技击是核心，拳论拳理是最好的佐证。

### 1.2 养生功能是太极拳随时代发展的衍生

中国古典文献，关于养生的理论书籍流传下来的不算少数，《黄帝内经》是其中的代表。20世纪70年代中国长沙马王堆三号汉墓出土的竹简“养生方”释文和导引健身图谱，证明了中国从春秋战国、西汉就有了导引等养身方法的史实。而只有200年左右的太极拳，是靠出类拔萃技击技术为核心要素进行传播的，早期对养生功能根本没有明确的认识。学者郭志禹<sup>[6]</sup>在其研究中，通过查阅大量古典养生文献典籍也明确指出：“未见传统养身文论中有太极拳养生一类的记载。”

1)时代变迁，迎合民众才能生存发展。

清末民初，西方坚船利炮入侵，冷兵器为的时代基本结束，以技击技术为核心要义的太极拳的传播，随着时代的变迁，产生了新的主题。由于太极拳在习练过程中引用了道家的“吐纳”呼吸之技，加之传承者中不乏有精通中医的文人学士，譬如武氏太极拳宗师李亦畬、杨氏太极拳名人郑曼青等，太极拳的养生功能开始被传播者提及。太极拳有养生功能的提法成为这一特殊时期自身生存发展的最好路径，也是传播者吸引受众的最好“宣传”。杨氏门徒许禹生、陈微明等在民国时期出版的《太极拳势图解》《太极拳术》等介绍太极拳学的刊印书籍最具代表性，许禹生在自序中写到自己练太极拳：“习未期年，而宿疾尽愈，效至巨矣。”<sup>[11]</sup>。陈微明也现身说法，在《太极拳术》自序中称自己20多岁时“体羸多病”，少年白头，白头发就有十分之三四，通过习练太极拳，“精神发越，大异于前”，并说他的朋友“劳伤痼疾”，经过习练太极拳，“莫不豁然脱体”，把太极拳说成是“诚养生却病之妙术，御侮其余事也”<sup>[12][25]</sup>。

1948年身居海外的董英杰，在香港出版《太极拳释义》一书，也有专门谈及“太极拳能却病延年”和“谈太极拳养生”的两段文字，借用孟子的“苗之将枯(即如人枯瘦)，天油然作云，沛然而雨(即如气血润身)”等语言解释练太极拳人体运动出汗能让肥胖者变

瘦,瘦者变强壮。把太极拳身法中的“涵胸拔背”牵强地解释为“能医疗肺病胃病者”的要领。“每日练三遍太极拳,所有失眠,血压高,肺弱,胃病,腰痛,肾病,贫血等,一扫而空。驼背弯腰,手足不灵,腰腿不随诸般症候,皆有特效,获不可思议之益处”<sup>[1]</sup>。在刊印书籍出版物和拳社学徒的传播下,太极拳俨然成了这一时期能治百病的“良方妙药”。太极拳有养生功能的说法被习练者普遍接受,而这一时期对养生功能的解释,多是习练者对动作本身的感悟、或借以道家的“导引吐纳”、孔孟之道和传统中医的“气血经络”等理论给予阐述的,因毫无科学研究作为依据支撑,这些解释现在读起来多少感觉有些牵强附会,是否属于“幸运者偏差”现象无需考证也无法考证,但对当时太极拳有“养生功能”的传播起到了极好的宣传与推动作用,而是否有益于人体健康及养生功能的科学性的医学、实验研究,基本上查不到相关史料给予佐证。在特殊的地区及时代背景下,传播者为了传承国粹或维持生计,以技击为核心要素的太极拳,主动迎合了社会的需求,加上养生效果的“夸张性”宣传,逐步向“养生功能”倾斜。

## 2) 服务大众, 养生功能在应用失衡中走向极致。

新中国成立以后,1952年6月毛泽东为中华全国体育总会成立题写了“发展体育运动,增强人民体质”的号召,“1956年体育领导部门开始反武术‘唯技击论’,将武术向体操化方向改进,大力提倡全民体育运动”<sup>[5]76</sup>。1956年24式简化太极拳在全国得以推广。中国武术的发展在“去技击化”思想的指导下,太极拳的养身功能被日益重视。1961年杨氏太极拳第五代传人金仁霖,到上海纺织第一医院放射科,测试“腹式顺、逆呼吸的X光透视观察”,该研究证明了太极拳逆腹式呼吸膈肌的“动程”大于顺腹式呼吸,能增

大肺活量,对健身的意义非常大<sup>[12]25</sup>。这是对太极拳有养生功能比较有说服力的一次突破。

十年动乱以后,特别是全民健身运动开展以来,太极拳养生功能的研究如雨后春笋,通过科学研究被逐步挖掘,太极拳的养生功能多通过对比性实验研究给予证实。我国首位航天员杨利伟,设计的“巡天太极”研究,是把太极拳在太空这种特殊环境下习练,对人体生理和心理的调节与影响推向了更深层次<sup>[14]</sup>。特别是2020年2月武汉新冠肺炎疫情期间,方舱内医护人员带领患者进行的太极拳练习,以及钟南山院士通过媒体阐述的太极拳养生保健功能已被世界认可。

## 1.3 太极拳应用嬗变过程对比

太极拳有养生功能的推广与传播,赢得了中老年群体的高度认可与青睐,整个社会太极拳都在围绕着一个庞大的以中老年人为习练群体的太极拳“圈子”生存发展,导致技击技术应用日渐被这一特殊群体冷落淡化。在“顾此失彼”的大环境下,太极拳“妙手”技击绝技也随着老一代太极名家的去世而日渐减少甚至失传。如杨氏太极拳传至第三代杨澄甫时,由于特殊的时代背景,授徒已经“不再以技击为唯一目标,广行健身养生之道”了<sup>[4]380</sup>。正如一些学者所言:杨露禅传播太极拳地位的建立,靠的是“出手见红”的太极技击真功夫,其后太极拳的传播地位,靠的已不再是真刀真枪的技击实战了,而是推手的“文比”,再后来就是靠前辈的“江湖地位”和“名声”,以及“舞蹈化”“体操化”的行拳走架了。太极拳技击技术的核心地位开始动摇,随岁月变迁每况愈下,养生功能凸显,发展重心偏移,应用失衡。

笔者根据社会背景,运用历史研究方法,依时间发展的纵轴,把太极拳的发展分成以下4个阶段,通过对比,能明显看出其应用嬗变失衡的过程(见表1)。

表1 太极拳应用演变过程

| 阶段                      | 技击技术   | 养生功能   |
|-------------------------|--|--|
| 晚清传播阶段<br>(1840—1911)   | 杨露禅艺成,进京传播太极拳,人称“杨无敌”,太极拳名扬天下,传至二代、三代;武禹襄创武氏太极拳,传李亦畲,再传郝为真等,皆以技击为核心。太极拳技击技术出类拔萃。               | 历史文献及太极拳谱中没有提及太极拳的养生功能,也没有相关科学研究来证明太极拳有养生功能。   |
| 民国传播发展时期<br>(1912—1949) | 太极拳各门派涌现一批掌握太极拳技击技术的佼佼者,太极拳技击技术被社会认可,备受世人推崇。   | 在出版的极少数太极拳谱及读本中提到太极拳有强身健体养生功能,但缺乏现代科学的实验研究佐证。  |
| 社会主义建设时期<br>(1949—1978) | 武术发展推行“去技击化”指导思想,太极拳多为新编的竞技套路表演,太极拳被“体操化”;“推手”追求养生,技击散手淡出人们的视野。                                | 24式太极拳等简化套路的推广与普及;养生功能从理论上被大众接受,单方面追求太极拳养生的“探讨性”研究开始出现;太极拳成为中老年人群体活动的主要形式。                   |
| 改革开放至今<br>(1978至今)      | 太极拳推手比赛开始出现,技击应用挖掘、整理与研究力度不大,缺乏计划性、系统性;太极拳技击应用走上擂台,与职业散打比赛产生差距,舆论导向普遍认为太极拳不能用于技击,太极拳技击应用技术遭质疑。 | 全民健身运动开展以来,关于太极拳养生功能的实验性研究大量涌现,研究对象多为中老年群体,太极拳养生功能被科学研究充分肯定,并被社会大众接受,太极拳因其养生功能在世界范围内更广泛推广普及。 |

## 2 太极拳应用失衡的内外因素分析

### 2.1 早期传播对象与区域的局限

在太极拳发展的早期阶段,门派保守思想相当严重。当时,陈家沟陈氏拳术不传外姓,河北永年杨露禅能学到陈氏的拳术(当时不叫太极拳)是历史上的一个特例。他专心致志数十年,把学到的技术带回河北永年,河北望族武禹襄“见而好之,常与比较,彼不肯轻以授人”。武禹襄喜好太极拳技,去河南舞阳盐店投陈清平学艺,得王宗岳《太极拳谱》,“精妙始得,神乎技矣”<sup>[5]</sup>,创武氏太极拳,仅与其外甥李亦畬、李启轩一起研习。杨露禅父子进京授拳“打天下”,并开始为王公贵族中传授,太极拳才得以被世人所知,在当时“穷文富武”的社会背景下,受众人数可想而知,“真正得其传者,屈指可数”<sup>[5]8</sup>。杨、武两家太极拳开始时的传播区域只局限在京城达官贵人的院落和永年武李家族中极小的范围之内。传播对象皆为自己的嫡亲至亲、王公贵胄及个别旗人护卫。随着清王朝的灭亡和中华民国的建立,杨氏传至第三代杨澄甫后,为时局所迫,杨氏太极拳加以改良,从北京南下至南京传及贤达名流。期间,杨露禅所授弟子吴全佑创吴氏太极,传播范围逐渐扩大,其受众仍多为社会上层;武氏传至三代李述之、郝为真后,才对外开门收徒,郝为真传孙禄堂,孙禄堂创孙氏太极,传播范围局限在河北永年周边至京城一带区域,人数也是极为有限。尽管太极拳在传播中规模、范围逐渐有所扩大,但由于封建保守思想的根深蒂固,传承线路相对单一,加之要求严格、门槛较高,比如杨氏太极拳“口授穴之存亡论”有“八不传”的门规要求,传承者在达到人品要求的情况下,还需“果其有始有终,不变如一,方可将全体大用之功,授之于徒也”<sup>[6]</sup>。太极拳的核心技击技术多为门派内至亲和极少数天赋较好的“门墙内”弟子能够学到,普通大众很难接触到太极拳的核心技击精髓,大多数习练者只能学到太极拳架等外在的一些“皮毛”而已。

### 2.2 太极拳自身特点及传授周期较长

封建时期,武林中开场收徒多为养家糊口,传统的“教会徒弟,饿死师傅”“宁教十手,不教一口”的保守思想是较多门派武师一直沿袭不变的信条。所以,传授者墨守成规,放慢教授节奏,以维持生计成为了一种普遍现象。太极拳不同于外家拳,有其自身的特点,从学习到拥有功夫过程较长,习练过太极拳推手的人都会清楚的知道,太极拳推手发放是一个相当复杂的运动过程,只有通过长期的“推手”知觉运动,才能建立起“周身一家”的快速灵敏的神经肌肉应急反应通道,与对手一接触,就能通过自己的皮肤肌肉

感知,把信息快速传入神经中枢做出相对应的应急处理,这就是武氏太极拳郝为真宗师所说的:“彼手快不如我意先,彼力大不如我气敛。”<sup>[7]</sup>所以太极拳,是从行拳走架到周身一家,再到推手发劲、散手技击,需要时间和练习的积累,没有一定的量的积累就不可能达到质的飞跃。按照现代运动训练学的理论解释,太极拳的学习与习练,符合运动技能形成的基本规律,所以,要想熟练系统掌握太极拳套路、技能,成为太极拳技击高手,在具备一定天赋的条件下,每天习练2小时,至少也需要3~5年的时间。正如杨氏太极拳第三代宗师杨澄甫在他的《太极拳使用法》中说的一样:太极拳架三个月可以学会,一年可以练熟,五年可以练好,拳理十年终糊涂,焉能知精微奥妙知觉运用?“太极十年不出门”,说的就是太极拳从开始习练至能技击应用的过程和难度。这如同一个足球明星的成长,从少年时期开始练球到成为职业明星,相关研究表明,大约需要1万小时的足球专门性训练,也就是说,每天练习2~3小时左右,至少也需要8~10年的积累,这也是科学界公认的“一万小时定律”。很多人习练太极拳三年两年感觉不到进步与变化,加之遇不到名师言传身教,根本没有机会触碰到太极拳的核心技击技术,心灰意冷中途退场放弃也就不足为奇了。

### 2.3 历史事件的重创与毁灭

太极拳自杨露禅进京传播开始,中国经历了清朝、中华民国、新中国3个时代,其间发生了义和团运动、八国联军侵华战争、辛亥革命、军阀内战、抗日战争、解放战争、三反五反、“文化大革命”等数十次大的战争或政治运动,太极拳早期的主要传播地北京和南京,在“八国联军侵华”“南京大屠杀”中,难逃劫难。百年内,战争、运动频繁发生,太极拳相对稳定的传承脉络一再被动摇或破坏,甚至断层,身怀技击绝技的太极拳宗师们,有的在战争中销声匿迹,有的因为历史原因遭批斗、排挤,甚至致死,有的迫于时局或形势压力传授无以为继,有的流亡海外,各派经典拳论不是在战火中流失,就是在政治运动中被毁或付之一炬。这是造成太极拳核心技击精髓大部分失传的直接原因,损失与打击几乎是毁灭性的。

### 2.4 发展导向的失误

新中国成立后,武术运动提出了“去技击化”的指导方针,向着体操化、舞蹈化、竞技比赛套路表演难度化方向发展,太极拳发生了质变。1956年国家体委召集当时国内的一些著名太极拳专家,在杨氏太极拳的基础上,创编了简化24式太极拳,80年代又相继推出42式、48式简化太极拳套路,与广播体操一样,太极拳成为人们工间或业余时间内

休闲养生的保健操,太极拳真正的核心精髓——技击应用逐渐被淡化,掌握太极拳散手技击技术的人越来越少。体育学院武术专业毕业的学生,是中国武术发展与传承的主力军,多数只是会表演高难度的被改良的太极拳套路,不懂太极拳推手,不知道太极拳还能够技击的学生不乏其人,太极拳实用技击技术在教育传承中异化、失传。

## 2.5 研究领域的片面

1978年十一届三中全会后,中国迎来了改革的春天,在邓小平同志为日本太极拳访问团题写的“太极拳好”的感召下,太极拳的国际交流与普及活动也日益频繁,据王俊杰等<sup>[18]</sup>《基于知识图谱的国外太极拳运动研究热点与演化分析》中显示,太极拳已经传播到世界上200多个国家中的150多个,单从1981年至2012年,国外研究太极拳的论文就有414篇,研究对象多为中老年及妇女群体,研究热点主要集中平衡能力、肌肉力量、心率、血压、(心理)压力等与中老年养生及慢性基础性疾病相关的一些指标上。伴随着中国体育事业的飞速发展,太极拳的健身养生功能也得到了国内体育科研工作者的高度重视,特别是北京成功举办2008年奥运会后,全民健身运动蓬勃开展,相关研究大量出现,通过中国知网的搜索查询,仅从2008年至今12年间,国内核心期刊发表的有关太极拳研究的论文就有556篇,而关于太极拳技击技术原理及实验性研究的论文只有17篇,可谓凤毛麟角,大部分都是围绕习练太极拳对身体功能的影响等方面,研究对象的范围多集中在中老年群体,实验样本的采集与选择相对范围较小,太极拳的普及与养生成为研究者的主流课题。众多研究充分肯定长期习练太极拳能改善人体的机能状态,促进神经和内分泌系统的功能;改善心血管、免疫、呼吸和运动系统的功能;通过对各大系统的综合作用,达到其健身和养生的积极效果<sup>[19]</sup>。太极拳养生功能的主流研究趋势,导致了人们对太极拳认识的片面性,多数80、90后的年轻人都错误认为太极拳不能用于技击,太极拳是老年人的专利,是养生拳、老年拳,年轻人不适合习练。太极拳的技击实用性被养生功能的研究导向所遮蔽,在人们心中与养生气功“八段锦”“五禽戏”画上了等号。

## 3 太极拳技击技术应用复兴的建议

太极拳在有史可查的100多年的发展进程中,其技击技术与养生功能,就像拳术自身的“阴阳”特点一样,此消彼长。在上述原因的基础上,随时代发展衍生而出的“养生功能”得到科学研究的充分肯定,技击技术应用日渐衰弱,以致太极拳界被人叫嚣,无

真功夫应战。太极拳原本是以弱胜强的实用拳术,技击应用中蕴含丰富的中华文化精髓,在中华武林拳种林立的历史上备受推崇,独特较强的实用技击技术有史有据毋庸置疑。现在的发展基本上改头换面,成为了太极养生操和老年群体的养生术,推手比赛成了拼气力的“顶牛”。“太极拳的经典和精华都是技击术。什么表演、养生,都不是太极拳的本质。太极拳必须回归技击术”<sup>[48]</sup>。技击技术是太极拳生存与发展的根,失去技击应用技术的太极拳,就等同失去太极拳所承载的哲、儒、道、兵、医等中华几千年优秀文化精髓。为此,研究挖掘太极拳的核心技击技术,使养生与技击协调平衡发展,达到两方面“阴阳相济”,才是保证太极拳强大生命力并广泛传播的根本。

### 3.1 挖掘研究整理太极拳技击精髓, 创编系统规范太极拳技击教材

国家相关部门应组织专业研究人员,摒弃门户偏见,挖掘、收集与整理早期老一辈太极拳家推手、技击的录像视频、文字资料等,打破传统门规,克服保守思想,结合现代物理学、运动生物力学、运动生理学、医学等多学科理论知识,运用先进的运动捕捉系统分析研究核心的技击应用技术,从太极拳的手、眼、身、法、步等基本动作,到行拳走架、推手、散手实战,结合太极拳的八大劲法与应用招法,研究创编系统规范的太极拳实战技击应用教材。

### 3.2 传统训练与现代训练相结合, 开创太极拳训练新模式

太极拳的传统训练方法,除了平时的行拳走架外,有定步、活步推手,辅助性器械练习有增加功力的太极尺、太极大杆等,训练方法效率较低,习练者成长周期较长。太极拳的推手发放与散手技击离不开棚、掤、挤、按、采、捌、肘、靠八大劲法,传统的修炼多以徒手练习为主,为了更好地提高太极拳的劲法功力与训练效果,在传统训练功力方法的基础上,根据八大劲法的发力方向和运动轨迹,引入现代体能训练方法,结合目前最先进的体能训练器材,设计训练动作,进行抗阻训练,如利用战绳练习采劲和捌劲;利用沙袋练习肘劲和靠劲;利用弹力绳练习掤和捌;利用组合器械练习棚、按、挤等,皆能提高太极劲法训练实效,让太极拳的劲法训练走上现代体能训练的快车道,提高太极散手技击和抗击打能力。通过模拟训练、实战训练、比赛,提高真实的技击水平,缩短习练者成才周期,使太极拳技击技术发扬光大。

### 3.3 扩大青少年习练群体, 形成系统的教育培养体系

体育院校传统武术专业院系,除学习太极拳竞赛套路外,应系统开设传统太极拳推手与散手的教学内容,培养太极拳技击专业师资,汲取跆拳道和

散打发展的模式,在传统体育进校园的政策指引下,把太极拳的套路、推手、技击应用等引进大、中、小学体育课堂。借鉴少林寺塔沟武术学校办校模式,鼓励民间创办专门的青少年太极拳培训学校或基地,从青少年抓起,系统进行太极拳的理论与技能学习,增加技击实战教学比重,完善符合太极拳技击理论导向、符合青少年特点的各类赛事,通过各种实战比赛,形成有序的太极拳人才梯队,建立系统的人才教育培养体系。

### 3.4 坚持正确的市场发展导向,建立规范的管理制度

#### 1)传播者的规范管理。

传播者是推动太极拳发展的最直接动因。目前国内太极拳传播队伍庞杂,鱼目混珠,乱象丛生。建议相关部门和协会,建立传播者注册登记制度,对传播传承者制定相关规定要求,去伪存真,严控以商业盈利为目的,打着“某某大师、某某代传人”的招牌,“隔空打人”,故弄玄虚,欺骗社会,欺骗民众,败坏太极拳名声,依法依规取缔不符合太极拳传承资质的传播者。

#### 2)市场化赛事的运作管理。

赛事是项目发展的风向标。太极拳技击市场化赛事的管理,要坚持正确的政治方向,要以发扬中华优秀传统文化,光大太极拳核心技击技术的应用为根本目标,坚决克服和制止两类发展倾向:一是以纯商业盈利为目的的赛事炒作或对社会产生负面作用的宣传导向,在目前太极拳技击领域还没有建立起职业化队伍和比赛的情况下,不提倡业余太极拳选手与职业散打或跨国界综合格斗(MMA)选手同台竞技,造成对太极拳技击实用的误读;二是不能提倡职业的格斗、散手运动员假借“某某太极拳传人”之名,夸大宣传某门某派太极拳是太极拳的正宗,以此来褒扬自己,贬低他人,破坏正常的太极拳技击生态发展环境。

太极拳是中国传统文化的有效载体,其独特的技击技术蕴含着中华几千年多学科门类优秀的思想精髓与哲理,内容丰富,博大精深,是中华民族武学智慧的结晶,是“文化拳、哲学拳、科学拳”。科学研究发现使人类受益的养生功能,只是太极拳发展进程中衍生的产物。“勿使前辈之遗珍失于我手,勿使国术之精神止于我身”,充分解读其包罗万象的传统文化内涵,挖掘开发复兴技击应用核心技术,在传承进程中发展创新,使太极拳的技击应用与养生功能平衡协调发展,才是保持太极拳强大生命力、长远发展的根本出路。

### 参考文献:

- [1] 中共中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[EB/OL]. (2016-10-25) [2019-12-20]. [http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content\\_5124174.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm).
- [2] 中共中央宣传部. 习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要[M]. 北京: 学习出版社, 人民出版社, 2019: 138, 146.
- [3] 汲星徽. 中国传统体育文化的发展和创新[N]. 中国体育报, 2020-01-19.
- [4] 于志钧. 中国太极拳史[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2011.
- [5] 季培刚. 太极往事——晚清以来太极拳的传承谱系[M]. 北京: 中国商业出版社, 2011.
- [6] 郭志禹. 太极拳养生文化考[J]. 上海体育学院学报, 2004, 28(2): 49-52+59.
- [7] 唐豪, 顾留馨. 太极拳研究[M]. 北京: 人民体育出版社, 1999(2013.7 重印): 161.
- [8] 李志红. 廉让堂太极拳传谱精解[M]. 北京: 北京科学技术出版社, 2019: 5.
- [9] 杨建营. 太极拳技术训练体系解析[J]. 体育文化导刊, 2016(5): 76-79.
- [10] 金光辉. 思考体育——关于百多年来中国体育思想演化的梳理和反思[M]. 上海: 上海世界图书出版公司, 2013: 236-237.
- [11] 张立新. 关于民国时期太极拳著作中“序”的研究[J]. 体育学刊, 2013, 20(3): 111-114.
- [12] 陈微明. 陈微明武学辑著[M]. 二水居士, 校注. 北京: 北京科学技术出版社, 2016: 25.
- [13] 董英杰. 董英杰太极拳释义[M]. 杨志英, 校注. 北京: 北京科学技术出版社, 2017.
- [14] 巡天太极! 航天员宫练“太极神功”[EB/OL]. (2016-11-27)[2019-12-10]. [https://www.sohu.com/a/120029718\\_457596](https://www.sohu.com/a/120029718_457596).
- [15] 郭福厚. 太极拳秘诀精注精译[M]. 北京: 人民体育出版社, 2015.
- [16] 佚名. 太极法说[M]. 二水居士, 校注. 北京: 北京科学技术出版社, 2016: 142.
- [17] 郝少如. 武氏太极拳[M]. 北京: 人民体育出版社, 1995: 129.
- [18] 王俊杰, 王培勇, 徐坚, 等. 基于知识图谱的国外太极拳运动研究热点与演化分析[J]. 体育科学, 2012, 32(10): 77-84.
- [19] 王雪芹. 太极拳的生理医学效应研究进展[J]. 中国体育科技, 2011, 47(4): 113-117.