

中华武术“打、育、玩”一体化的演进规律与发展策略

姜飞¹, 王勇², 罗应景³, 夏虹¹, 杨建营³

(1.武汉体育学院 武术学院, 湖北 武汉 430079; 2.杭州师范大学 体育学院, 浙江 杭州 311121;
3.华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200241)

摘 要:为促进中华武术发展符合时代规律,运用文献资料、访问调查等方法,探讨中华武术演进规律,提出中华武术“打、育、玩”一体化的发展方略,即应以“玩的形式”“打的手段”实现“育的目标”。研究认为:中华武术在当今时代的发展并不符合其演进规律,出现“‘打的手段’处于弱化阶段,‘育的目标’处于背离阶段,‘玩的形式’处于被忽视阶段”现象。从学校武术教育的视角,提出中华武术构建“打、育、玩”一体化发展策略:改革“无打”的教学模式,促进“打育玩一体化”模式形成;创新“打”的教学内容,加快“打育玩一体化”融合。

关键词:民族传统体育;中华武术;演进规律;打、育、玩

中图分类号:G852 文献标志码:A 文章编号:1006-7116(2022)04-0092-06

Evolution regularity and development strategy of the integration in "fighting, education and play" for Chinese Wushu

JIANG Fei¹, WANG Yong², LUO Yingjing³, XIA Hong¹, YANG Jianying³

(1.School of Wushu, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China;

2.School of Physical Education, Hangzhou Normal University, Hangzhou 311121, China;

3.School of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China)

Abstract: In order to promote the development of Chinese Wushu conforming to regularity of the era, using the methods of literature and interview survey, analyzing and summarizing the evolution regularity of Chinese Wushu from the ancient time to now, putting forward the development strategy of integration in "fighting, education and play" for Chinese Wushu, meaning to use "the form of play" and "the way of fighting" to realize "the goal of education". The study finds that: the development of Chinese Wushu not conforms the regularity of evolution in the modern era, and "the way of fighting" is at the weakening stage, "the goal of education" is at the deviating stage, "the form of play" is at the ignoring stage. This article puts forward the development strategies for Chinese Wushu in building the integration of "fighting, education and play" from the angle of Wushu education at school: reforming the teaching mode of "no fighting" and promoting the formation of the integration in "fighting, education and play"; innovating the teaching content of "fighting" and accelerating the combination of integration in "fighting, education and play".

Keywords: traditional national sports; Chinese Wushu; evolution regularity; fighting, education and play

习近平总书记强调,要有“洞察事物发展规律的能力”^[1],这意味着事物的发展往往都有一定规律可循,所以才需要去洞察,一旦违背规律,很可能就会产生问题。央视纪录片《藏着的武林》逐帧将中华武术已

经陷入“岌岌可危”这一现状层层剥开。武术界必须清晰认识到,中华武术的传承与发展,极有可能违背其发展规律,才衍生出一系列的问题。所以,从洞察中华武术传承和发展的规律入手,回顾中华武术发展

收稿日期:2021-12-08

基金项目:国家社会科学基金项目“中华优秀传统文化拳种的传承发展体系研究”(19BTY113)。

作者简介:姜飞(1978-),男,副教授,硕士,研究方向:武术与民族传统体育,运动训练。E-mail:263623393@qq.com 通信作者:王勇

要素的阶段性演进与融合历程,期许能为中华武术在当代的发展提供一条新的思路。

1 中华武术的演进规律

1.1 以“打的手段”实现“打的目的”

在中华民族早期,祖先为在恶劣的自然环境中延续后代,就必须与“禽兽”进行搏斗,“在云南的沧源崖画上,就描有人与野兽搏打的场面。应该说,这是人类最初掌握的搏杀技能”^[2]。追根溯源,“打”才是诱导中华武术在混沌中形成“胚胎雏形”的第一动力,而武术产生目的便是为了“打”。

春秋战国之时,诸子蜂起、百家争鸣。有学者指出:“本来就是以‘打’为目的的武术在当时那种‘天行健,君子以自强不息’的精神影响下,一直保持极为‘刚健’的文化特色”^[3]。“自强不息、厚德载物”的民族精神就此嵌进中华武术的“灵魂”,成为中华武术的“精神指引”,但“打”的手段与目的仍未改变。

秦始皇统一六国,战国自此结束,封建帝制形成。在其后的发展过程中,因为制度与文化的影响,武术为自身的传承和发展,产生程式化的套路。从技术上讲,套路是为传授、技艺、训练,将实践中的技击动作进行筛选、加工、汇编而成。训练的目的在于实用,训练的成果必须用于实战。虽然后来武术出现“徒支虚架”“以图人前美观”的武术技艺,但始终没有代替中华武术发展的主流——“打的手段”。在这一时期,几乎一切与武术有关的研究活动都以提高攻防能力为目的,即以“打”为目的。

综上所述,贯穿整个以冷兵器为主的古代武术发展史,无论是国家层面服务于军阵格杀的武术,还是民间服务于个体私斗的武术,都是以“打为手段”实现“打的目的”。

1.2 以“打的手段”实现“育的目的”

辛亥革命之后,中华民国建立,封建帝制彻底瓦解。这一时期,中国时局内忧外患,诸多革命党人认识到,虽然在军事中热武器取代了武术格杀技艺,但武术仍可以用于培育中华民族“尚武之精神”。如孙中山在《精武本纪序》中特别强调“为务于强种保国有莫大之关系推而言之尚武精神”^[4],中华武术培育民族之精神的价值也第一次被放在“国之大事”的高度。

在西方竞技体育思想的影响下,中华武术在这一时期走上竞技化的道路。1923年由马良、许禹生、唐豪等人联络全国武术界人士在上海举行的全国武术运动大会,是武术竞技化的尝试。由张之江发起成立的中央国术馆于1928年和1933年在南京组织的两届“国术国考”,开创武术竞技对抗赛的先河^[5]。这种“竞技

化”,是通过“打”的手段,以期激发出国民体内原本蕴含的自强不息、奋勇拼搏、勇往直前等民族精神。然而,由于理念与规则的落后,所以“打”的过程和结果极为残酷。在1928年“第一届国术国考”期间,“面带铁丝罩,拳打脚踢,俱无限制”“于是血流满面者有之,断筋骨折者多人”^[4]。通过比赛惨烈程度可知,直到民国时期,中华武术“打”的手段仍未改变,但其目的已经转变为了“培育国民精神”,即“育的目的”。

综上所述,随着时代的发展,中华武术已经从以“‘打的手段’实现‘打的目的’”过渡到了“以‘打的手段’实现‘育的目的’”,并且是在“打”中融入“育”,形成“打、育”一体化的格局。这一过渡和融合,对于中华武术而言,是“质的上升”,表明中华武术从此不再仅仅是被标榜为“野蛮粗暴”的格斗实用之术,更是一种锻炼人内在品质与精神的教育之术。

1.3 以“玩的形式”“打的手段”实现“育的目的”

新中国成立之后,中华武术在比赛过程中所展现“血腥场面”已经与“和平与发展”的主题严重背离,中华武术必须踏上文明化的征程。随着西方体育思想对中国体育发展影响越来越深入,中华武术真正开始“以体育这个‘外’来文化模式为样本的现代化改良帷幕”^[6]。然而,在这个过程中,由于各种原因,曾一度禁止一切武术技击对抗形式,仅仅允许套路表演形式的开展。这种发展现实虽然完全实现文明化,但却从根本上远离技击本质,彻底抛弃“打的手段”,导致“完全违背了武术发展规律”现实,这是进入21世纪的中华武术发展危机四伏、困难重重的真正根源。

中华武术发展的应然之路是在之前以“打的手段”实现“育的目的”的基础上,增加“玩的形式”,让广大青少年在有趣味性的打斗过程中接受武术教育,形成刚健有为的精神、厚德载物的品质、彬彬有礼的习惯。

就体育的本质而言,“体育脱胎于人类的游戏,是本能游戏基础上衍生出来‘有组织’的游戏”^[6],那么,了解游戏,便可以知道体育与其有关项目的发展方向。游戏是人们“空闲时间寻找个人趣味的一桩事情,从游戏开始到游戏结束并不生产任何物质产品,愉悦松弛或者表演展示就是游戏的目的”^[7]。由此可见,中华武术若被作为一个现代化体育项目发展,就必须符合游戏的特征——要有“趣味性”。“趣味性”是中华武术在原有以“打的手段”实现“育的目的”基础上完成现代转型应重点关注的一个问题。否则,就背离了现代体育最本质的东西,导致“空有体育之表,而无体育之实”的现实。

如今,虽然中国综合国力逐渐增强,人民生活日益富足,但解放军少将罗援^[8]曾直截了当地指出:“现

在社会上有个不好的现象,叫做阴柔之气上升,阳刚之气下降。”如果长时间这样“阴盛阳衰”下去,中华民族的伟大复兴之路必将充满坎坷,甚至后继无人。因此,激发和培育“民族精神”、培养青少年的阳刚之气,仍然是当今时代必不可少的。从民国时期中华武术所发挥作用来看,和其余的现代体育项目相比,其最与众不同的价值功能在于:独特积淀和承载中华民族优秀传统文化,能够培育出以坚韧气质而独树一帜的本民族精神。在民族精神缺乏张扬和内化的当下,“育的目的”仍然是中华武术最需要体现的价值,只有通过“打的手段”才能达到目的。

综上所述,在当下时代,中华武术不仅要能以“打的手段”吸引学生,更要能够在“玩的形式”中教授“打”,甚至“玩”比“打”更重要,这样便能将不合时宜的武术内容自动剔除,从而符合“伤害减到最低”标准。但是,光有“打的手段”和“玩的形式”还不够,中华武术还必须承担起身为“国术”的民族使命与社会责任,要能够锻造中华儿女的精神和文化自信。所以,在“打”和“玩”中,要追求“育的目标”。

2 “打、育、玩”一体化视角下中华武术的发展现状

2.1 “打的手段”处于弱化阶段

由前文可知,中华武术在新中国成立之前,始终都是以“打”作为手段,从而实现相对应的目的。然而,自 20 世纪 50 年代末以来,武术囿于“以套路为主”的格局,使得中华武术同样也经历弱化其技击“根基”的发展历程^[9]。第一,以“武术套路为主,以格斗对抗为次”的局面已经使得中华传统武术技艺陷入重重危机之中。第二,产生危机困境的原因在于“技击基础”(格斗对抗)被弱化。“技击基础”的弱化也就是“打的手段”弱化。所以,这也再次证明,一旦中华武术发展违背当下规律,是会产生负面问题。前文提到的学生“喜欢武术,却不喜欢武术课”的问题,产生的根本原因也在于“学生心中具有防身功能的武术与现实教学中不具防身功能的武术操、竞技武术套路相比,其内容不一致”^[10]。由此可见,在现在的武术教学中,“打的手段”可能已经不仅是被弱化那么简单,而是被完全丢失,学生在课堂上即使想体验“打”也体验不到。如此违背规律地发展,也难怪中华武术会陷入困境之中。因此,在当下的武术发展中,“打的手段”正处于弱化阶段。

2.2 “育的目标”处于背离阶段

随着改革开放的日益深入,中华武术为与西方竞技体育思想对榫,更加片面追求竞技武术的发展。“竞

技武术套路”和“竞技武术散打”成为中华武术发展的主体内容。在这种背景下,中华武术过分突出竞技化,致使武术运动员朝“冠军”的目标前进,而逐渐陷于“浮躁化”和“功利化”桎梏。由此,中华武术完全迷失“育”的方向。而专业院校则将武术的育人目标仅仅定位培养专业技术人才,完全忽略“强魂”的时代需求。以现代武术散打为例,习练者几乎“把提高实战能力作为唯一目标”,在这种缺乏民族精神的片面化目标指引下,“导致的直接后果是 20 世纪 90 年代高校武术院系及民间武术馆校的散打专业的学生到处惹是生非,有的甚至触犯刑律被判刑”^[1]。这种“触犯刑律”的负面教育形成,都是因为缺乏正确的“育”。在此影响下,中华武术在大众心中的印象始终停留在“底层文化”的阶段,与孩子的礼仪品性、意志品质培养毫无关联。特别是,近年来随着各种民间拳师“约战”事件的频频发生,丑化武术的现象层出不穷,致使武术更进一步成为青少年“反面教育”题材,根本无法承担起传承中华优秀传统文化的重任。因此,当下的武术发展中,“育的目标”正处于背离阶段。

2.3 “玩的形式”处于被忽视阶段

“我们的武术教学就是采用‘基本功—基本动作—套路’这样一个教学模式,整个模式和专业少体校没有多少区别,要求很高,学好很难。教学内容以竞技武术为主”^[11]。这样一种千篇一律的教学模式,学生很难从中感受到趣味性。

另外,竞技武术的退役运动员多数走上与训练时相距甚远的道路,许多专业的武术运动员退役之后基本上都放弃武术习练,几乎不会将专业训练竞技武术作为自己的终身爱好。这一现象与高考之后出现的烧书或者扔书等逆反现象如出一辙。学生们已经烦透机械化的学习历程,心里对学习的内容产生一定阴影,所有最初的美好均已经被抹杀在日积月累的枯燥无味之中,所以一旦到轻松的环境,他们便再也不想学习训练。因此,若是不加商榷地就把这种索然无味的竞技武术训练模式嫁接到大众的学习之中,产生的后果可想而知,甚至会使得大众在短暂的接触之后,对中华武术产生终身的抵制。因此,当下的武术发展中,“玩的形式”正处于背离阶段。

综上所述,无论从“打”的角度,还是从“育”的角度,或是从“玩”的角度,当下武术均朝着与发展规律相反的方向发展,这根本无法实现中华武术在当下时代应该达到的“打、育、玩”一体化发展格局,这也正是中华武术目前出现困境的根本原因。所以,讨论如何完善和构建中华武术“打、育、玩”一体化,成为中华武术能否困境突围的关键。

3 中华武术“打、育、玩”一体化的发展策略

3.1 改革“无打”的教学模式,促进“打育玩一体化”模式形成

中华武术虽然有自己独特的技击特色和发力方式^[12],但在当下的武术教育中,仍出现“学生喜欢武术,却不喜欢武术课”^[13]等问题。深究其因,在于“纯套路”的教学模式^[14]。这种教学模式使学生无法领略到中华武术技击本质的风采。同时,在套路课堂上,“普遍采用‘填鸭式’‘注入式’的教学模式,教学成为学生强行记忆武术套路的过程”^[15]。有的学生学了很快就忘,无法将中华武术作为才艺展示。还有的学生因为身体条件限制,无论如何也学不会武术套路中的一些被认为是很简单的动作。学都学不会,更不可能将武术套路作为终身锻炼的项目。可以说,在这种教学模式下推广的武术,连“打、育、玩”一体化的雏形都没有形成。然而,纵观目前市场上备受瞩目的跆拳道等武技,他们都有一个共同的特点,那就是拥有“打”的手段,这也使得青少年能够在这些武技中感受到趣味性。因此,“纯套路”课堂已经不再适合中华武术的传承和发展。

针对以上问题,如何能够将套路和“打”共存,是亟需解决的第一个问题。然而,从武术的演进规律看,套路和技击并不是两个水火不相容的内容,恰恰相反,此二者可以相辅相成,相互促进。套路能够帮助学生更好记住技击动作,促进技击动作的运用;技击运用能够帮助学生更好领悟套路涵义,理解武术精髓。武术套路最早来源于“打”,不论套路的动作幅度和演绎风格多么夸张,其中的每一个动作几乎都含有深层次的技击涵义。因此,在武术课程模式的改革中,可以首先简化“纯套路”课程模式中的套路内容,去除“取人性命”的招式,之后提炼出数个可以安全地用于攻防技击的单式,并将这些单式组合成一个完整的套路^[16]。在武术教学中,首先按照套路的设计流程,教授学生单式,让学生领悟单式的路径以及攻防含义,并在一定的规则下进行两两对抗,待学生掌握每一个单式之后,再教授学生如何将这些单式串联起来,并且要求学生按照自己的理解,自由编排新的套路内容。这种“套路+对抗”的课程模式,便将“打”的手段融入武术课堂中,并且提升武术学习的趣味性,符合“玩的形式”。

为进一步符合“玩的形式”,在“套路+对抗”的武术课堂中,还可以融入“分组竞赛”的思想。比如,在课堂上将学生分为两个小队,每队中既有男生也有女生,但男女生的比例需要尽量相等。分好队后,双方迎面而坐,中间留出竞赛的场地。每场比赛双方可

各派一名代表上台,在符合拳种特征的规则下,进行单式或自由组合的两两对决比赛,赢者可为个人所代表的队伍加1分。最后,根据双方队员所得的总分决定输赢。这种分组竞赛模式,大大增加了比赛的趣味性,使得武术更加符合“玩的形式”。同时,通过团队型的比赛,也能够培育学生团结互助的精神品质。

满足“打的手段”与“玩的形式”,“育的目的”也需要突出。在学生进行对抗的过程中,执教者可以对学生进行思想引导,让他们明晰刚健自强等精神。比如,在学生进行对抗时,引导学生积极思考和感受对方的动作与路线,让学生学会在攻防对抗的条件下冷静思考、作出判断。除此之外,理论知识的普及也尤为重要,这样才能提升学生的文化自豪感,找到精神寄托,升华“育的目的”。条件允许的话,应该进行两次理论课程普及。第一次课激发学生的学生兴趣,可以以电影的形式渲染和讲解。比如,在太极拳课堂上,第一次课则完全可以给学生放一段相关太极拳的武打电影,同时老师针对性讲解有关太极拳的文化和内涵,以及太极拳对于中华武术文化和中华民族精神的重要性,从而使得学生在接下来的太极拳学习中怀揣使命感。同时,学生也能以片中的英雄人物作为自己的榜样,端正自己的学习态度,他们在学习太极拳的时候甚至会融入电影场景,作为自己学习时候的情景想象。在了解文化和内涵的情况下,太极拳课堂的学习便可充满民族情怀和气息。最后一次理论课也很重要,让学生对一学期的学习经历进行总结,并且抒发自己在太极拳课堂中的收获,以及感受到的文化魅力。甚至,老师可以引导学生思考一些现实中的场景应用,教会学生如何将自己在课堂上通过技术学习所掌握“顺势而为”等智慧结晶运用到实际生活中。经历两次理论课的知识普及和情怀引导,太极拳已经可以改进学生的认知和面对困境的思路,他们会在骨子里将太极拳看做是中华文化中宝贵而特殊的存在。

综上所述,对当下陷入问题重重之境地的“纯套路式”的“无打”武术教学模式进行改革,“简化套路内容,融入技击对抗,增加团队竞赛活动,重视精神引导与培育”,便能够很好促进中华武术“打、育、玩”一体化发展模式的构建和形成,从而使得武术达到当下发展规律。

3.2 创新“打”的教学内容,加快“打育玩一体化”融合

自20世纪50年代末开始,“技击”武术让位于艺术化的武术套路,只得在民间委曲求全。失去政府的扶持、科研的助力,“技击”武术始终停留于“实用格斗术”阶段,没能实现现代化转型。20世纪70年代

末,为与西方技击术相抗衡,集中华传统武术之所长于一身的武术散打成为武术技击的代表。武术散打的技术特色和文化内涵极为深厚,它承载了精炼的武术文化,也体现出诸多中华文化思想,如鞭拳、侧踹腿等技术特色,点到为止、声东击西等文化思想。然而,正如前文所提及的西方化、竞技化、枯燥化的培养方式,使得武术散打并未彰显出其独特之处。同时,在武术散打课堂上,学生虽然能够学习到攻防技术,但是所付出的代价往往是身上青一块紫一块。在这种安全性得不到保证的情况下,武术散打也很难被接受。针对以上问题,如何将“育的目的”和“玩的形式”注入武术散打的课堂教育之中,便成为重中之重。

在武术散打课堂中,可以将教学内容跳出仅仅教授“技、战术”的范畴,设计“武技对比”的讨论型课堂。比如,可以让学生分成多个小组,每个小组负责研究一项他国的武技,之后将他国武技与武术散打进行对比,从而找出技战术等多层面的共同点与差异性。每组对比完成后,执教者专门拿出一节课让学生进行汇报,同时与大家讨论,最后总结出武术散打独特之处,增加学生对于武术与武术文化的自信心。

除此之外,还可以将武术散打的技战术以及所富含的文化礼仪改编成简单且易于理解的诗歌或者童谣,并且尽可能地按照字里行间的内容和意思,设置相对应的技术动作,从而促进学生在学习“打”的时候,深层次地了解武术散打的民族特色和情怀。比如,对低年龄段的学生进行培养时,可以创作符合他们这个年龄段的童谣。以小学1~2年级的教学为例,可采用以下歌谣:

《武术散打学前童谣》

敬礼

习武术,要记牢。拳腿摔,不可少。

练之前,切忌傲。礼让人,懂礼貌。

练之后,正气浩。行义勇,护弱小。

困难砺,节节高。好少年,我自豪。

这首童谣的每一句都对应于武术相关的动作。如“习武术”对应“左脚向左迈一步,与肩同宽,半蹲”;“要记牢”对应“手放至腰间,成正握拳姿势”;“拳腿摔”对应“左手旋转出拳”;“不可少”对应“右手旋转出拳”;“练之前”对应“起身站立,双手同时放在下颌两侧”;“切忌傲”对应“右脚后退一脚半”;“礼让人”对应“右脚向右放半步”;“懂礼貌”对应“向右30度旋转身体”;“练之后”对应“右手不动,左手向前平放10cm”;“正气浩”对应“双腿微微下沉,感受重心在两腿之间”;“行义勇”对应“左手旋转出拳不动”;“护弱小”对应“左手收回回到原位”;“困

难砺”对应“右手旋转脚出拳不动,左手收到下颌”;“节节高”对应“左手、右手收回原位,保持格斗姿势”;“好少年”对应“立正站好”;“我自豪”对应“抱拳礼”。

在《武术散打学前童谣》这首诗歌中,因为考虑到孩子们年龄和身体发育等问题,对于技术内容的编写极为简单。对于小学生1~2年级的学生来说,能够掌握武术散打简单的站架和拳法技术便已经达到他们可接受最高水平。然而,虽然这首童谣的技术动作很简单,但是它对于学生学习武术散打所应该具备的道德品质和武术礼仪进行了深入概括,甚至满足“以礼始、以礼终”的标准,而且比较容易记忆和理解,也能够让学生在学武术散打技术时明白武术对于习武者最基本的要求,从而为他们终身学习打下基础。在“打”的环节也可以进行简化,老师简单教授学生两到三个步法,比如前进步、后撤步等,让学生进行反应对抗。双方在格斗架基础上,做出与对方方向相反的技术动作,一方随机主动,一方被动应对,从而达到模拟对抗的效果。对于1~2年级的学生而言,不适合接触性对抗,所以必须在非接触性对抗以及童谣的共同作用下,达到“打、育、玩”相结合的目的,以此加快“打、育、玩”一体化的融合进程。

随着孩子们年龄的增长以及技术的掌握程度的日渐加深,教授者可以设置和创新更多适合于他们学情的诗歌和童谣。

除童谣诗歌,武术散打在满足“玩”的需求时,还可以创新和融入富含文化意韵的娱乐对抗内容,增加安全性、趣味性、教育性,以“摘星换月”构想为例。

摘星换月是服务于武术散打的非接触性一对一娱乐对抗项目,该项目的技术动作都是由武术散打的技法演化而来。比如“上步摘星手”动作便是由直拳演化而来。参与的主要对象为初学者以及非专业类武术散打习练人群。每一位学习武术散打的学员都可以在技战术不够成熟时,以摘星换月代替武术散打的擂台对抗,这可以大大增加武术散打的安全性和趣味性,同时保留竞技对抗的手段。

参与该项目的学员,需要在一定规则的限定下,通过摘取对手衣服上饰有的“月条”或“星条”,达到体验武术散打技术中“出拳”“出腿”以及“实战对抗”目的。这样一种模拟武术散打对抗场景的娱乐活动,不仅能够更好激发习练者的学习兴趣,而且能够缓解习练者对于武术散打对抗的恐惧。

该项目包括文化普及、技术教学、比赛规则、两两对抗4个环节。其中,服装是该项目开展的载体,按照中华武术的民族风格进行设计。摘“星”“月”是

项目的表现形式,促进武术散打技术学习是项目最终目的。摘星换月的比赛规则中规定,一方运动员在摘下对手的“月条”或者“星条”之后,还需要以最快的速度帮对手粘回去,从而达到锻炼学习者尊重对手以及以礼待人等品质的养成。这个娱乐活动更加注重于“玩”,同时也兼顾“打”和“育”,能够让学生在民族化的氛围中学习武术散打的相关技术动作和应用时机,并且帮助学生领悟中华武术文化的魅力。在诗歌、童谣以及新的娱乐对抗内容的共同作用下,武术散打在“打”的基础上,便可以体现出“玩”的趣味性以及“育”民族精神的目标追求,从而加快中华武术“打、育、玩”一体化融合。

综上所述,对当下“打”的教学内容创新,“突出文化内涵,融入项目差异,增加对抗趣味,重视精神引导与培育”,便能够由小至大,达到通过武术散打加快中华武术“打、育、玩”一体化融合进程目的。

4 结论

中华武术在当代的发展和普及应该满足“打、育、玩”一体化的时代发展规律,并且应该是以“玩的形式”“打的手段”实现“育的目标”。然而,如今中华武术的发展已经严重违背时代发展规律,相较于“打、育、玩一体化”的规律,“打的手段”处于弱化阶段,“育的目标”处于背离阶段,“玩的形式”处于被忽视阶段。对武术教育进行改造,是使中华武术回到“打、育、玩一体化”的发展规律上最为快速、便捷的方法。一是针对武术套路和部分传统武术技艺教学模式中“无打”的问题,执教者应提炼这些武术技艺的技术内容,去除复杂、危险的技术内容,将创新和简化后的技术融入到技击对抗之中。武术套路和技击对抗两者是互不冲突的,可以实现共赢。同时,需要在课堂教学过程中将文明对抗常态化,并通过理论教学激发学生兴趣和项目情怀。二是针对武术散打等技击武术教学内容中“打”的教学内容,缺乏民族特色文化和礼仪且趣味性不强的问题,执教者应善于运用传统文化,设计趣味性内容和活动,使课堂教学深化和体现武术散打的民族气息。具体而言,可以对比“武技”共同点与差异,或者以诗歌、童谣的方式对武术散打的技术动作进行概括和编写,从而使得武术散打更具有趣味性和教育性,也使学生能够发现武术散打的独

特之处。同时,开发类似于“摘星换月”的娱乐项目,促进武术散打在课堂上更安全开展。

参考文献:

- [1] 中央宣传部. 习近平总书记系列重要讲话读本[M]. 北京: 学习出版社、人民出版社, 2014: 179.
- [2] 周伟良. 中国武术史[M]. 北京: 高等教育出版社, 2003: 8.
- [3] 杨建营, 邱丕相. 武术精神的历史演变及 21 世纪发展的新趋势[J]. 体育学刊, 2008(10): 92-95.
- [4] 陈公哲. 精武会五十年[M]. 沈阳: 春风文艺出版社, 2000: 151.
- [5] 赵连文, 朱雄, 王岗. 中国武术现代化的历史回眸与新时代发展论略[J]. 沈阳体育学院学报, 2019, 38(4): 130-137.
- [6] 阿伦·古特曼. 从仪式到纪录[M]. 花勇民, 译. 北京: 北京体育大学出版社, 2012: 66, 5, 134.
- [7] 沃尔夫冈·贝林格. 运动通史[M]. 丁娜, 译. 北京: 北京大学出版社, 2015: 3.
- [8] 罗援. 中国要成一流强国必须有尚武精神[N]. 环球时报, 2010-12-12.
- [9] 周雨芃, 杨建营. 传统武术技击的弱化历程及提升途径[J]. 体育学刊, 2019, 26(6): 41-45.
- [10] 刘文武, 杜杰, 胡海旭. 学校武术教育: 定位、现状、对策[J]. 武汉体育学院学报, 2015, 49(9): 64-68.
- [11] 邱丕相. 中国武术文化散论[M]. 上海: 上海人民出版社, 2007: 95.
- [12] 杨建营. 中华武术独特的发力方式及其原理[J]. 体育学刊, 2018, 25(3): 9-15.
- [13] 蔡仲林, 施鲜丽. 学校武术教学改革的指导思想: 淡化套路、突出方法、强调应用[J]. 上海体育学院学报, 2007, 31(1): 62-64.
- [14] 杨建营, 王家宏. 三种武术教育改革思想辨析[J]. 武汉体育学院学报, 2015, 49(8): 5-12.
- [15] 柴广新, 孙有平, 杨建营. 我国中小学武术教育改革新思想探析[J]. 上海体育学院学报, 2019, 43(4): 59-66.
- [16] 杨建营, 邱丕相. 浙江工业大学武术选项课教学内容改革的反思[J]. 体育学刊, 2015, 22(5): 92-97.