

# 武术本质“击”“舞”再论及对学校武术 “打练并进”的教改启示

张河水<sup>1</sup>, 王 坤<sup>2</sup>, 段丽梅<sup>1</sup>

(1. 运城学院 体育系, 山西 运城 044000; 2. 河北省体育局 射击运动管理中心, 石家庄 050041)

**摘 要:**“文武合一”是武术传承的理想追求, 近年来学校武术“淡化套路、突出应用”“优化套路、强调应用”“打练并进、术道融合”等教改理念都是在追求“文武合一”中对武术本质“击”与“舞”的改版性重论。通过文献资料法和逻辑分析法, 从历史视角对武术本质进行分析认为:“击”“舞”一体是武术传承与创新的实质与依据, 以“刻意练习”为语系的“击”与以“NLP教练技术”为语系的“舞”两套编码训练系统的合一形成武术技术传承与品质培养的教育指向。与以往重“技术教学”的教改理念不同, 2013年学校武术教育联盟提出的“打练并进”教改理念是武术“击”“舞”一体、重“教育”传承的回归。学校武术只有实施散打兼顾套路、套路兼顾散打的教改模式、采取与时俱进的“刻意练习”与“NLP教练技术”教育技术策略, 才能真正实现“打练并进”教学目标与“文武合一”的教育追求。

**关键词:** 武术本质; 击; 舞; 打练并进; 教学改革

**中图分类号:** G852

**文献标志码:** A

**文章编号:** 1008-3596 (2016) 05-0083-08

依据是判断一件事情改革成败或进步与否的标尺, 如同“有否造成两极分化”作为判断我国改革开放成功与否的依据一样, 有无坚持“击”“舞”两重论是判断一个时代武术传承是否合理的依据, 只有“击”“舞”合一才能实现传承武术文化、培养民族精神的教育目标。然而, 当前学生只学套路或只学散打现象常见, 并且唯套路或技击为武术本质等辩论也不绝于耳, 由于对武术本质的认识不一, 学校武术教学改革也进行着“淡化套路、突出应用”“优化套路、强调应用”等一次次的变更与调适。学生不是实验品, 学校教育也容不得试错性反复实践, 教学改革更要从计划性“需要”出发<sup>[1]</sup>论证其合理性与可行性。国外发达国家提出教学改革必须采用非常谨慎的态度, 没有充分的依据改动不如不动。大量教改

教训明证, 只有依据充分符合中国国情的教育治理改革才是教改的核心思路<sup>[2]</sup>。继“淡化套路、突出应用”和“优化套路、强调应用”等武术教学理念后, 学校武术教育联盟又于2013年提出“打练并进”的教改理念, 此理念是否是一个循环性的验证性命题、能否真正传承武术, 成为一个学术追问。本研究从武术传承“击”“舞”发展史来推论学校武术“打练并进”理念的合理性, 以期为学校武术教学改革提供理论依据。

## 1 武术传承中的“击”“舞”本质认知

武术传承中“击”与“舞”的讨论实质是对武术本质的讨论, 即“谁更能代表武术”的认知论问题。关于武术传承中“击”与“舞”的关系, 著名武术家蔡龙云先生迥异于武术“技击”

收稿日期: 2016-04-29

基金项目: 国家体育总局武术院管课题项目 (WSH2015C002)

作者简介: 张河水 (1963—), 男, 山西运城人, 副教授, 研究方向为武术教学与训练。

通讯作者: 段丽梅 (1976—), 女, 山西新绛人, 副教授, 在读博士, 研究方向为武术文化与教育。

本质论而做出“武术自创始以来,一直以技击与舞蹈并行发展”的论断<sup>[3]</sup>。蔡先生的武术本质论有着历史实践的记忆与理论发展的脉络。

### 1.1 古代武术传承中“击”“舞”的同源性

“击”即是武术技击动武的简称,将武术理解为技击动武缘于对军事武术认识的延续。甲骨文中对“武”解释为“象人持戈以行”,即为拿着武器行军、征伐的动武概念(《春秋左传注·第二册》)。同时,德性是中国文化的传统<sup>[4]</sup>,早在上古时期就有“有苗不服,舜执干戚舞而服苗”(《韩非子》《尚书》)之记载,通过阅兵性质的干戚军舞展演以达到威慑对手的象征意义<sup>[5]</sup>。此处干戚军舞也是一种动武,是舞蹈形式的象征性武力,同样可以威慑对手。武术舞蹈象征意义的运用在《孙子兵法》等兵书中亦有记载,如“不战而屈人之兵”等,可知技击武术与舞蹈武术自古时起就有威慑对手的同源性质。明代,戚继光更是留下了如“能舞而不知对(击),能对而不知舞,虽精只作下中。”(《练兵实纪》四十一)等技击武术与舞蹈武术同源性的记载。但与干戚舞震慑对手的象征舞蹈武术性质不同,戚继光把舞蹈武术提到与技击武术相互促进的层面上,为后人对武术套路的合法性认知提供了依据。武术家蔡龙云认为武术具有击舞二重性,武术的“舞”在内容上离不开“击”,是以“击”为中心法则的艺术创作<sup>[6]</sup>,蔡先生对武术的击舞二重性认知可以看做对戚继光武术认知的继承。

### 1.2 近代武术传承中“击”“舞”的关联性

#### 1.2.1 近代以来现代化的体育话语重申了套路作为武术本质的认知

近代以降,西方体育健身、竞赛形式的现代化话语语系成为社会精英对武术进行改造的风向标,不仅力推武术的教育之旅,构思武术全民锻炼的生活化之行,还借助各种运动会实现武术与西方体育的赛制接轨,如近代国家体育行政部门各种决议中关于武术进入课堂、教材编写、学时分配,武术进行生活指导的器材配备、制度规定,武术进行运动竞赛的组织、场馆建立等,都说明社会精英借助体育实现武术现代化中的不懈努力<sup>[7]</sup>。然而,武术在体育话语下激发民族情绪、增强爱国热情的同时,也明显表现出不适应西方体育“更高、更快、更强”比赛规则,仅凭

血气之勇,抓摔等乱打而丧失武术文化<sup>[8]267</sup>、“象平常人打,严重危险”的尴尬<sup>[9]</sup>,在一届武术国考(第2届全国武术考试)中竟出现六十余例“折肱断股”的伤重事件,给国人以振聋发聩的提示与警告<sup>[10]</sup>,于是有了一种对不分门派大家都练一样东西形成真正比赛的期待与渴望<sup>[11]</sup>。经过社会精英张之江为代表的“技击派”与褚民谊为代表的“套路派”之间激烈的“张褚之争”<sup>[12]</sup>,以及只靠“打”并不能代表武术最高层次<sup>[8]267</sup>等质疑之后,形成了悬置真实对手,以追求速度、力度等作为判断标准的艺术化、规范化的套路比赛制度<sup>[13]183</sup>。套路武术本质合法性不仅得到武术专业人士的一致认可(如在拳术代表中国国术价值等问题上的认知统一<sup>[14]</sup>、“技击派”张之江对套路认识的改变<sup>[15]</sup>等),同时得到社会人士如京剧武生演员对武术套路手眼身法步、精神气力功的认可<sup>[16]</sup>。蔡龙云先生认为无论是杂技还是套路都属于艺术“舞”的范畴<sup>[6]</sup>,武术人士与社会人士对套路的集体认同标志着武术套路作为武术本质合法性的确立。第3届全运会时,武术不仅成为正式项目,而且精武体育会的武术表演还成为重头大戏即是明证。

#### 1.2.2 近代“强国强种”政治话语强化了技击作为武术本质的认知

虽然套路派在体育话语语系下略占优势,但并不代表武术本质即是唯套路论的“舞”化范畴。技击是武术本质的认识由来已久,近代以张之江为代表的“技击派”所持“拳击刀枪”是提倡国民尚武精神最有力的工具<sup>[17]</sup>、不晓得真打实斗怎能“见义勇为”的行为与气度<sup>[18]</sup>等观点便是人人皆知之理,张之江等更是以不习武术影响民族衰弱<sup>[19]</sup>等论断将武术与民族命运紧密相连,武术技击进入到国家“强国强种”的政治话语逻辑之中。自严复1895年首次将中国比拟为“病夫”以来<sup>[20]</sup>,病夫意象不但是社会精英对普通人群的审视,而且成为中国人个体的反省镜像,成为中国人心头挥不去的阴影,在借助经济、科技等复兴中国处处无望后,中国最后将希望寄托于民众体质的强壮与尚武精神的培育<sup>[21]</sup>。梁启超以“不速拔文弱之恶根……宁复有支那人种立足之地哉”<sup>[22]</sup>的语调强化了必须摘掉“病夫”之帽的政治诉求,加上孙文1919年“国人

多弃体育之技击术而不讲,驯至社会个人积弱愈甚”(《精武本纪》)的号召与倡导为张之江等人的武术“强国强种”立论提供了巨大的政治话语背景<sup>[23]</sup>。张之江等社会精英关于武术技击本质和“强国强种”功能的认识,从关乎民族兴亡的政治图谋上讲是将身体与个体相联系,个体与国家相关联,是对武术悠久的“民为邦本,民固邦宁”的保家卫国尚武传统的继承<sup>[13]80</sup>;从认识论上讲则表达了对表演性技击武术的隐喻认同,表征了套路与技击的关联性,不推技击就不足以谈尚武是中国历史话语立论,不尚套路就不足以强民健身是西方方法论话语依据,同时也是传统武术实践中积累的对生命认知的智慧结晶,如太极拳有“打法是末艺,益寿乃上乘”的论述<sup>[24]</sup>。

### 1.3 现代武术传承中“击”“舞”的统一性

#### 1.3.1 建构“国家形象”催化了武术“击”“舞”统一的本质认知

在当今社会经济全球化、文化多元化、科技信息化的时代背景下,良好的国家形象是对外交流与发展的助推器或通行证<sup>[25]</sup>。武术作为中国传统文化精粹的代表扮演了民族交流“形象大使”的角色。首先,太极拳作为中国武术的重要代表,其健身功能已得到广泛认同,对传播中国文化、构建国家形象起到了良好的宣传效应。如太极拳在美国已大行其道,美国各大公园、武馆、功夫学院,乃至一些大专院校,都有太极拳传授点<sup>[26]</sup>;太极拳还得到美国政府与科研机构的重视,国家卫生研究院拨款65万美元支持爱默生大学医学院“关于太极拳防止老年跌倒的功能”课题科研项目;联合国卫生组织(WTO)已将太极拳列为心脏复健运动项目之一<sup>[27]</sup>。习拳健身的同时,越来越多的人尝试推手、盘架子等技击体验与追求。其次,武术成为国际友人认识与学习中国文化的途径,美、韩等国屡派留学生来中国学习武术文化,在交流学习的同时也传播了武术文化,完成了国家形象建构。在进行国际交流同时,多国中小学也将武术作为学校体育开展项目,如新加坡等<sup>[28]</sup>。学生在武术套路学习的同时,教师也对散打等武术技击内容进行介绍以帮助学生理解套路文化,调动学生学习的兴趣和积极性。再次,武侠影视成为传播武术文化、构建国家形象的重要组成部分<sup>[29]</sup>。李小龙

“真实的打”、成龙“喜剧的打”、李连杰“审美的打”让多元化的中国功夫形象迅速走向世界<sup>[30]</sup>。武术还通过旅游活动促进了国际间的交流与发展,成为国际友人认识中国、了解中国文化的敲门砖。总之,武术既让人有“击”的体验与分享,如赛事、交流等,又使人有“舞”的演练与欣赏,如健身、影视等,在“击”与“舞”的交融统一中完成了文化传播与形象构建。

#### 1.3.2 生存“竞争现实”引领着武术“击”“舞”统一的本质认知

中国向来是一个“尚武崇德”的国家,面对经济、政治、安全等复杂的国际环境,崇尚礼仪的“文化自觉”与自强不息的“尚武”精神同样重要,不可偏废。中国的未来寄托于青少年身上,武术传承的主体是在校学生。当前,我国学生出现了男生羸弱与女汉子盛行的“性别”意象异化,遇事推卸责任与不敢担当的道德滑坡,生活礼仪规范流失与校园师生关系紧张的伦理缺乏,生活不能自理与抗挫折能力下降的生存危机,外表张扬个性与内涵修养不足的明显反差,以及暴力、冷漠、孤僻、虚荣等等问题,令人无法回避。日本学校通过柔道、“斗魂”与抗挫折训练,韩国学校通过跆拳道竞技训练,培养学生的竞争意识、奉献品质,使学生学会合作、尊重、交流;日、韩、美等国还在日常家庭生活及学校生活中通过仪式渗透促进学生礼仪规范与责任感的养成<sup>[31]</sup>;韩国、新加坡、俄罗斯等国通过节日、媒体宣传加强学生对传统文化的感知与认同等等<sup>[32]</sup>。没有科技一打就垮,没有文化不打自垮。面对当今严酷的生存竞争,民族精神重塑成为民族自立自强的关键,武术从来就是宏扬民族精神的有力载体,可以在文化复兴中大有作为。武术以“击”保家卫国、振奋民族精神,如古代将领岳飞、戚继光,近现代拳种传人李存义、车毅斋等,当今武术家蔡龙云也因打败俄国大力士极大振奋了民族精神;还可以“舞”彰显文化内涵、标榜礼仪文明,如古代射礼的文质彬彬<sup>[33]</sup>,以及武人的武德追求、礼仪风范等等<sup>[34]</sup>。因此,在国际形势复杂多变、各国以青少年学生为主体的竞争日趋激烈的今天,通过加强武术传承实现青少年教育的历史寻根和未来发展非常必要。

一张一弛,文武之道。武术传承的“击”“舞”一体本质论是有着历史传承与现实需求的根本性问题,任何违背这一本质原则的武术发展都是不完美的。

## 2 武术传承中的“击”“舞”传承实践

“击”与“舞”是两个迥异的运动体系<sup>[35]</sup>,武术传承不仅在发展中形成“击”“舞”一体的本质论认识,还探索出了不同的身体生产语系。

### 2.1 以刻意练习为语系的“击必中、中必催”身体生产

以“击”为本质的武术传承中“实战搏击的技能”是核心内容,“以致死或战胜对方”为目标追求<sup>[36]</sup>,“击必中、中必催”是最高境界(蔡龙云语),具体表现为“拳场不让人,举步不让人”的实践传统。以“击”为本质的身体生产过程是一个刻意训练(Ericsson)的教育实践过程。刻意练习理论是佛罗里达州立大学心理学家K. Anders Ericsson提出的,核心假设是专家级水平是逐渐训练出来的,而有效进步的关键在于系统性小任务的顺序完成,以不断挑战难度动作、持续地获得反馈、大量重复性训练、牺牲短期利益等为特征。

#### 2.1.1 “击必中”的重复、挑战难度、感觉反馈等刻意练习训练

刻意训练具体在武术“击必中”中便是踢桩、打靶等练习,体现在拳种中便是华拳的“摘星换月”、通背拳的“拳背击灭点燃蜡烛”等。“击必中”训练多采用重复性的大量训练,如《手臂录》记载“必日五百戳,几百日而后戳址固焉”的戳枪练习、《武术汇宗》列举的“练习百日,每日早晚两次”的手法练习、神枪李每晚对灯芯1 000次的扎枪练习<sup>[37]</sup>等。“击必中”还持续不断地挑战难度动作,探索身体对不同动作的感知,如神枪李在枪法练习中通过“紧十把,慢十把,不紧不慢又十把”<sup>[8]127</sup>的反馈感知训练提高命中率。以“击必中”为语系的身体训练内容较少,如拳击只有几种打法<sup>[36]</sup>、器械如“杨家十三枪”等也只有极少的基本动作<sup>[8]310</sup>,“击必中”关键强调动作的准确性而非招式,这是武术的本体论,重对抗结果而缺文化内涵是武术“体”的特征。当然,当今以散打为代表的技击

武术为避免选手只重防守而求稳中取胜造成比赛氛围不浓现象,进行了规则改革以提高比赛的观赏性与艺术性,在动作进攻、防守与战术战略上充分利用与体现了中国传统文化的虚实、阴阳等精神内核<sup>[38]</sup>。

#### 2.1.2 “中必催”的重复、牺牲短期利益等刻意练习

牺牲短期利益是“中必催”刻意训练的特征,武术技击训练不是追求短期的“击必中”利益,而是在“击必中”基础上提出“中必催”目标,在武术“中必催”刻意训练中有通背拳的“铁沙袋与狗皮袋”操手法、少林拳的“砖或长圆谷袋的排打”抗打击法等,日久功深,身体各部分对抗对手的能力提高从而保障了交手中处于优势地位<sup>[39]</sup>。在提高抗击打能力时,武术人仍不脱离重复性刻意练习,如神枪李“出门入户,抄起杆子先来50枪”、王培生练拳一周磨破一双雨鞋等。

传统武术刻意练习与西方体育“持之以恒,努力日增”使身体迅速发生变化<sup>[40]</sup>的刻意练习不同,武术刻意练习不但有对难度的挑战和对动作深层次的反馈体验,而且强调牺牲“击必中”短期利益追求“中必催”更长期、更稳定的胜数。

#### 2.1.3 “击必中、中必催”身体训练的精神品质培养

由武术技击传承实践可知,无论是古代技击“持戈以行”的军事动武,还是近代“强国强种”的“拳击刀枪”,亦或是现代影视功夫“真实的打”,无不彰显出技击武术对国民“尚武”精神品质的塑造作用。传统技击武术的“尚武”本质可以用“气、机、时、势”四字来概括<sup>[8]158</sup>,即代表人行动指向的意志、对有利时机的把握、行动执行力程度及动作的顺势而为,正是不同时代尚武精神的培育才锻造了中国人自强不息的国民性格。

### 2.2 以“NLP教练技术”为语系的德才兼备的“舞”化身体生产

以“舞”为本质的武术传承,“手眼身法步动作规范”及“专业与社会道德”<sup>[41]</sup>是核心内容,“精神气力功”<sup>[42]</sup>与“武德”则为精神实质<sup>[32]</sup>。以“舞”为本质的武术身体生产过程是

一个进行心智完善、效率提高与价值融合为一体的NLP(身心语言程序学)教练技术实践过程。NLP教练技术是以“强有力的问题”定位为机制,利用“理解层次”“感知位置”与“时间线”的综合运用高效率帮助被传授者走出困境以提高效果的教练理论,通常采用引问陌生领域、建立信任感、进度把控、顺势利导、上堆下切等技术<sup>[44]</sup>,武术传承中师傅通过洞察徒弟心态、观察徒弟动作、聆听徒弟心声等方式有方向、有策略地向内挖掘潜能、向外发现可能性进行教育实践,以实现“德才兼备”的教育目标。

### 2.2.1 “舞”化身体训练的伦理教化

在武德教育方面,与“击”话语体系中“接二连三”复仇比武不同,在“舞”话语体系中武术人常采用“击倒墙壁”等“物对手”方式对对手进行震慑而回避双方恶战。还有通过对弟子“想验证师傅实力偷袭师傅”等不坦诚行为下达如“你已经超过师傅了”的隐喻逐客令,以及制定拜师与器械礼、不许挑战长辈、不能向对本门做出贡献的人出手等等制度,从伦理上规约弟子行为。这种制度上的规约并不是外在的强制命令,而是师徒间、同门师兄弟间及武林人士间生存与交往智慧的结晶,如形意宗师李仲轩回忆其年轻气盛想挑战同门薛颠时,师傅尚云祥 and 唐维禄就巧妙采用顺势利导与上堆下切教练技术——尚没有直接拒绝李挑战比武一事,而唐让李与大南瓜较量使之明白自己的差距而内心自省,并通过“他是在风口上为咱们撑门面的天才”等话语晓之以理让其体悟感恩而进行伦理教育<sup>[45]42</sup>。再如形意拳行“拜剑”礼时要求小指虚勾,与小指用力伤目有关等等,也是上堆伦理下切护身的教育技术<sup>[45]40</sup>。“舞”化伦理教育还采用引问陌生领域技术,如形意宗师李存义问弟子“何为形意拳”,当弟子们从技术层面论说时,李以“形意拳是国术,能保家卫国才称得上国术”的回复把弟子的技术学习与其价值观、人生观联系起来,实现了从“心”处教育的启发与引导。

### 2.2.2 “舞”化身体训练的技术才能(身法、拳理)教育

在“舞”化武术技术才能学习方面,蔡龙云先生所著《武术运动基本训练》是基本功训练的奠基之作,腿、腰、肩、臂等各自都有丰富的训

练方法,武术的身体运动以“踢、打、摔、拿”四击要素通过“十二型”意象的“战斗场合”(蔡龙云语)与“虚拟对手”(戴国斌语)来表现运动意境<sup>[13]216</sup>。具体到拳种教育实践中,师傅通过由动作到意、气、心由外向内方向性、由浅入深层次化的教育引领,不断深化弟子的武术造诣。如在套路学习初级阶段入门拳架教习后,师傅常采用建立信任感与进度把控技术策略,通过询问弟子对何种拳架有感觉、进行动作规范与纠正<sup>[46]</sup>等方式了解不同弟子的习性,并能根据弟子的感觉布局下一阶段教学内容。在中级阶段,师傅多采用上堆下切技术策略引导弟子对武术的深入理解与实践,如让弟子进行太极水中行走、八卦泥水中行走等提高弟子下切太极“柔缓”、八卦“一意五劲”的劲力感知,上堆拳种“太极如摸鱼、八卦如推磨”的意念体知等。在高级阶段,师傅多采用顺势利导与引问陌生领域等技术启发弟子的创新思维与实践,如李仲轩问师傅自己习武水平时,师傅尚云祥一句“编个口诀给我听听”既借着弟子发问给以方向性引领,又提出了一个更高的标准鼓励其创新与思考,以“形成自己东西”为理想激励弟子不断进步<sup>[45]61</sup>。正是在任何阶段任何层次都有能将徒弟引上道的“明师”的教育与指导,才使得历代武术内容与方法不断继承与创新。“舞”化技术训练以多元化并注重“用”的方法论认知形成了武术的“身法自然”与“拳理自现”。

### 2.2.3 “舞”化身体训练的精神品质培养

在“舞”化身体训练体系中,无论是师徒、同门师兄弟、武林人士间及武林人与社会人士之间人际关系的伦理规训,还是以“身法自然”与“拳理自现”为目标的技能传播,无不通过以心感知、以心诱导、以心启发,由内而外地挖掘被传授人内在潜能,使其文明化、伦理化行为内化于心,使其技能的学习建立在自我兴趣、主动思考与积极探索之上。“舞”化NLP教练技术身体语系是以人为中心的理性与感性身心合一、实用性极强的教育实践体系,不但通过尊重、感恩等策略内化了道德教育,而且通过阶段性、层次性与点面结合的进度实施,培养了被传授人思考与判断、兴趣与创新等精神品质。

### 3 学校武术教学理念的革新认知与反思

#### 3.1 近年来几次教学理念思想实质的剖析与解读

近年来,随着文化自觉语境及文化安全意识的强化,学校武术教育得到越来越多的关注与重视,教学理念也不断更新,一方面说明国家与社会对武术教育的重视,另一方面也反映出对武术本质的认识不一。从“淡化套路、突出应用”<sup>[47]</sup>“优化套路,强调应用”<sup>[48]</sup>等教育理念的更新中可以看出,讨论的重点依然徘徊在“击”与“舞”之间,“击”与“舞”从来没有真正平衡或相辅相成过:一,淡化套路、“技击是武术唯一本质”等单一认识论意味着对武术传统文化的部分否定,实现不了既会打又会练的理想与期望。二,所谓的突出与强调应用也只是限于拆招与对招层面,反映在学生身上即是体操化的对打。淡化套路与异化的技击武术传承从教育层面上分析即是只有教学没有教育。在此教育现状下,具有丰厚历史积淀的武术尤其需要文化自觉,文化自觉不仅要求我们知晓昨天,懂得今天,还要展望明天。武术本质是学校武术教改理念确立的依据,“击”“舞”统一武术本质观的回归为“打练并进、术道融合”教改理念<sup>[49]</sup>提供了有力的依据。在这一教改理念中“击”与“舞”第一次被放到了平等的高度,并且此处的打是对真实打的强调,这种武术本质观为后续“教育”改革搭建良好的平台。

#### 3.2 学校武术实施“打练并进”教学理念的理論思考

在为学校武术“打练并进”教改理念确立感到欣慰之余,也应该对其进行冷静的理性思考。正如学者戴国斌所说,在武术传承中,“‘击’与‘舞’训练体系是两套不同的编码系统”,体现“舞”的套路承担着民族的担当、扮演着与西方体育论争的“辩手”角色,是改变国民体质的手段,而体现“击”的散打以直白的身体对抗成为改善国民性的药方与回击外人比试的合理图谋<sup>[13]218</sup>。两套编码系统对于身体的生产机制不同,所解决的问题也不同。历史经验告诉我们两者是相关联的,侧重任何一方都会影响另一方的学习效果,失衡发展带来的损失甚至是无法弥补

的。然而,“打练并进”教改理念的确立对于学校武术教学改革来讲只是指明了前进的方向,如何实施才是摆在武术及社会人士面前一个更大的难题。在培养目标上,练散打的学生套路练到何种程度就算是并进了,练套路的学生能打的实践标准又是什么等等问题不约而同地提上研究日程。在教学策略上,如何协调安排“击”“舞”之间内容、课时等才会实现所期望的教学效果等也是亟待解决的学术问题。传统武术教育实践中常采用专业技术生活化锻炼的方式隐蔽性地完成了以“击”为本质的刻意练习<sup>[13]312</sup>,在当前学校武术教学中,形成了高校普遍采用的通识教育方法弥补套路和散打单腿走路带来的差距等实践经验。然而,在培养既能打又能练的理想武术人才乃至武术家方面,体系化的方案还有更长的路要走。

### 4 结语

“击”“舞”统一是有历史实践积淀与达成理论共识的武术本质认识论,“打练并进”教学理念符合武术本质认识论,是真正普及武术、传承武术文化的正途。武术“击”“舞”两套不同的训练体系和传承经验对当今学校武术“打练并进”教改理念的实施操作具有现实性的指导意义:一,在继续发挥学校套路、散打教育经验的同时,实施套路兼顾散打、散打兼顾套路的教学方案,使学生体(对抗)、用(方法)兼备,协调发展。二,在“击”“舞”两套编码体系下设计既注重技术教学又强调民族精神培养的教育方案,真正实现武术文化传承与普及。

### 参考文献:

- [1] 费孝通.乡土中国[M].上海:上海人民出版社,2007:76.
- [2] 陈志文.教育改革不是单纯的教育问题[N].光明日报,2015-01-06(13).
- [3] 蔡龙云.琴剑楼文集[M].北京:人民体育出版社,2007:51-57.
- [4] 余英时.论天人之际:中国古代思想起源试探[M].台北:台北联经出版事业股份有限公司,2014:107.
- [5] 段丽梅.千戚舞渊源考(二)——边缘性考证[M].河北体育学院学报,2009,23(6):55-59.
- [6] 蔡龙云.我对武术的看法[J].新体育,1957(2):21.

- [7] 国家体育委体育文史工作委员会. 中国近代体育议决案选编[M]. 北京:人民体育出版社,1991:87-291.
- [8] 徐纪. 手熟余谈:中国武术论丛二集[M]. 台北:五洲出版社,2002.
- [9] 韩国珍,宣卓山. 首届中国国际武术擂台赛观后感[J]. 武魂,1995(12):9.
- [10] 王振亚. 旧中国体育见闻[M]. 北京:人民体育出版社,1987:117.
- [11] 田镇峰. 沪运杂写[J]. 求是月刊,1935(3):115-116.
- [12] 田镇峰. 金陵之行[J]. 求是月刊,1935(4):148.
- [13] 戴国斌. 武术:身体的文化[M]. 北京:人民体育出版社,2011.
- [14] 陈家轸. 华君翔九对于国术考试之种种意见[J]. 中央国术旬刊,1929(3):16.
- [15] 张之江. 十九年五卅纪念勘中央国术馆同志[M]//中央国术馆. 张之江先生国术言论集. 南京:大陆印书馆,1931:62.
- [16] 蓝石,静云,晓飏,等. 1991年国际武术散手擂台赛纵横谈[J]. 武魂,1991(3):4.
- [17] 陈旭麓. 近代中国社会的新陈代谢[M]. 上海:上海人民出版社,1992:176.
- [18] 金警钟. 拳斗纲要[J]. 求是月刊,1936(11):375.
- [19] 张之江. 过去武术失败的原因及影响民族衰弱的结果[M]//中央国术馆. 张之江先生国术言论集. 南京:大陆印书馆,1931:47.
- [20] 谭华. “东亚病夫”小史[J]. 体育文史,1986(2):48.
- [21] 黄金麟. 历史、身体、国家:近代中国的身体形成(1895—1937)[M]. 北京:新星出版社,2006:15-32.
- [22] 梁启超. 新民说·论尚武[M]//国家体委体育文史工作委员会. 中国近代体育文选. 北京:人民体育出版社,1992:14.
- [23] 张之江. 中央国术馆成立大会宣言[M]//中央国术馆. 张之江先生国术言论集. 南京:大陆印书馆,1931:7-8.
- [24] 吴高明. 武术是锻炼身体的方法——关于武术的几个问题和蔡龙云同志商榷[J]. 新体育,1957(4):16.
- [25] 郭玉成. 中国武术与国家形象[M]. 北京:高等教育出版社,2015:1.
- [26] 马虹. 美国人眼里的太极拳[EB/OL]. (2011-09-06)[2016-01-23]. //http://blog.sina.com.cn/s/blog\_5fcde3320100ubjd.html.
- [27] 美国把太极拳列为科研项目[EB/OL](2014-08-19)[2015-12-16]. [http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_80bd58020102uz4i.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_80bd58020102uz4i.html).
- [28] 郑楠. 蓬勃发展的新加坡武术成功经验值得参照与借鉴[N]. 中国体育报,2012-03-15(7).
- [29] 郭玉成,张震宇. 武侠电影对构建中国国家形象的影响[J]. 体育成人教育学报,2013,29(5):54-59.
- [30] 戴国斌. 不同历史时期武术影视明星发展特征研究[J]. 北京体育大学学报,2011,34(6):37-40.
- [31] 吴建东. 仪式建设:学校德育的有效载体[J]. 教育探索,2014(14):106-108.
- [32] 冯永刚. 爱国主义:俄罗斯高校公民道德教育的核心内容[J]. 比较教育研究,2015(1):85-89.
- [33] 戴国斌. 中国武术的文化生产[M]. 上海:上海人民出版社,2015:19.
- [34] 韩红雨,张绰庵,马敏卿. 木兰拳百万娘子军之谜的文化解释[J]. 河北体育学院学报,2012,26(3):91-93.
- [35] 刘溯. 技击不属于武术——访武术名家康绍远和他的学生孔庆胜[J]. 武魂,1988(3):24.
- [36] 康绍远,孔庆胜. 技击与武术辨[J]. 武魂,1989(2):36-38.
- [37] 松田隆智. 中国武术史略[M]. 成都:四川科学技术出版社,1984:107.
- [38] 曾于久. 2015年全国武术专业博士技术高级研修班访谈资料[Z]. 2015-07-10.
- [39] 张文广. 我的武术生涯[M]. 北京:北京体育大学出版社,2002:52.
- [40] 阿兰·科尔班. 身体的历史:从法国大革命到第一次世界大战[M]. 杨剑,译. 上海:华东师范大学出版社,2013:286.
- [41] 王培生,王培生·吴氏太极拳诠释[M]. 北京:人民体育出版社,2003:15.
- [42] 戴国斌. 体悟:对武术的解释[J]. 武汉体育学院学报,2001,35(1):61-63.
- [43] 中国东方文化研究会武术文化分会. 武术文化知识手册[M]. 北京:人民体育出版社,1993:223.
- [44] 戴志强. NLP教练技术之强有力问题[EB/OL]. (2011-05-09)[2015-12-26]. <http://coach.nlp.cn/2011-05-09/68913.html>.
- [45] 李仲轩,徐皓峰. 逝去的武林——1934年的求武纪事[M]. 北京:当代中国出版社,2006.
- [46] 王新午. 我的国术经验谈[J]. 求是月刊,1935(4):125-126.
- [47] 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):84-88.

- [48] 武冬,吕韶军.高等学校武术课程体系改革研究[J].上海体育学院学报,2014,38(1): 84-88.  
[J].北京体育大学学报,2013,36(3):92-98.
- [49] 赵光圣,戴国斌.我国学校武术教育现实困境与改

## Rethinking on Combat and Dance, the Essence of Wushu, and Its Enlightenment to the Teaching Reform of School Wushu: A Co-development of Combat and Routine

ZHANG He-shui<sup>1</sup>, WANG Kun<sup>2</sup>, DUAN Li-mei<sup>1</sup>

(1. Department of Physical Education, Yuncheng University, Yuncheng 044000, China;

2. Shooting Management Center, Hebei Sport Bureau, Shijiazhuang, 050041, China)

**Abstract:** A combination of culture and physique is the ideal pursuit of Wushu inheritance. In recent years, a variety of school Wushu teaching reform ideas in the pursuit of the combination of culture and physique, such as ignore routine and highlight application, optimize routine and emphasize application, combine combat with routine, combine technique with philosophy, are the revised discussion of Wushu essence: combat and routine. Through literature review, logical analysis, this study makes an analysis on Wushu essence from a historical perspective. It is proposed that the unity of combat and dance is the essence and basis of the inheritance and innovation of Wushu. The unity of two encoding training systems, combat, which takes deliberate practice as main context, and dance, which takes NLP coach technique as the main context, forms the educational direction of the inheritance of Wushu technique and personality development. Different from the previous teaching reform idea of technique teaching, the teaching reform concept of a combination of combat and routine proposed by School Wushu Education Alliance in 2013, is a return of the unity of combat and routine, and emphasis on education inheritance. Only if the mode of teaching Sanda together with Routine and teaching Routine together with Sanda is implemented, and deliberate practice and NLP coach technique are taken as educational technique strategy, can the teaching objective of co-development of combat and routine and the educational pursuit of the unity of culture and physique be realized.

**Key words:** Wushu essence; combat; dance; co-development of combat and routine; teaching reform