

普通高校体育系开设武术功法课程的思考

颜世亮

(德州学院 体育系, 山东 德州 253023)

【摘要】运用文献资料法和调查访问,对高校体育系开设武术功法课程的必要性和可行性进行分析,并提出自己的建议,旨在为文化的传承和武术的可持续发展服务。

【关键词】普通高校体育系;武术功法;必要性;可行性

【中图分类号】G852 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2008)04-0101-03

前言

武术功法是古老的传统武术运动形式之一,由于传统武术功法自身的价值特性和习武者对武术的发展理念所作用,武术功法运动建国后几乎未曾以真实的面貌出现在人们面前,人们只能从历史剧或小说中了解到武术功法,但武术功法作为一个全国比赛——功力大赛,却是一个新产物。

从2004年至今我国已成功举办了四届全国武术功力大赛(分别在佛山、深圳、郑州、广州),但发展的形势还处在初级阶段,前程不容乐观,基于它在我国文化中的地位和价值,笔者认为有开展并持续发展下去的必要。中国武协主席王筱麟说,与套路、格斗并行的各拳种练功方法,是易于普及、具有较高健身和竞赛价值的项目群;举办功力大赛,使武术中基本的却一度被忽略的锻炼方式进入赛场和全民健身领域,这应是武术全面发展的一个研究成果。现在社会中,高校体育系已成为培养体育人才的重要基地,是普及武术功法运动的源泉。因此在高校中开展武术功法运动是非常有必要而且是可行的,本文做一简要分析,希望能起到抛砖引玉之效果。

1 武术功法的概念

武术功法是近几年才出现的新名词,有关著作较少,一般认为功法运动是以掌握和提高武术套路和格斗技术、诱发武技所需的人体潜能为目的,围绕提高身体某一运动素质或锻炼某一种特殊技能而编组的专门练习。主要包括柔功、内功、硬功和轻功等^[1]。与功法运动密切相关的另一概念是:武术功力,它是指通过武术锻炼获得的运动能力和专门技能所达到的水平。在古代,民间众多武术拳师名家经常以比较武术功力的方式,达到不战而降服对手的效果。在国家武举选拔考试中,同样是运用多种比较武术功力的形式来判定功力的高低进行选拔人才^[2]。

2 普通高校体育系开设武术功法课程的必要性

2.1 武术功法运动的特殊价值

武术功法同其他武术项目一样具有众多价值作用,但它也有其特殊性,主要表现在以下几个方面:

2.1.1 教育价值

武术功法传承的是中国特有文化背景下的单个搏击项目,这样的例子在中国古代也有很多,如汉代中“扛鼎”与“翘关”的记载,还有何良臣的《阵纪》中“步行日三百里,距越三丈”对“轻功”的描述。因此学生在学习过程中,不仅是掌握了一门技艺,同时感受到中国古代文化的博大精深,激发学生的爱国之心,增强民族自豪感。

除此之外,练习武术功法需要循序渐进、持之以恒,从而培养学生吃苦耐劳、坚忍不拔的精神,这恰好弥补当代大学生好逸恶劳、好高骛远的缺失心态。

2.1.2 健身价值

大凡适量的运动对人们的身体都有所收益,武术的健身作用更是众所周知,然而武术功法的作用却有其特殊性,总体来讲武术功法,是以身心合一、内外合一的技法的基础原理,强调在不断提高意、气、劲、力四者有序化配合的过程中,使全身得到整体性的锻炼,使功力随之提高,从而形成了武术功法的原理;消除妄动,从静中体验;以意领气,在身内周流;应外诱潜,从动中获得;微量递增,从有限中求无限^[3]。

具体而言,在武术的套路和散打中,动作是一连串的,对人体的速度、力量、灵敏、柔韧、耐力、协调等素质都有所影响,但武术功法的内容众多,每个项目对人体各项素质的影响都有所侧重点,这也为健身的人们提供了平台,就是可供选择性。人体素质的遗传率很高,有些人可能本身协调性不好,而力量、速度较好,这样练习套路很难出来好的成

绩,如果练习武术功法中的单掌断砖或悬空断物等,就会取得意想不到的效果,这对其身心有良好的激励和促进作用。

2.1.3 娱乐观赏价值

武术功法的娱乐观赏价值体现在它的游戏性上。赫依津哈在他的《游戏的人》一书中,对游戏的特征是这样表述的:“游戏活动在特定的时空范围内进行,有明显的秩序,遵循自愿接受的规则,远离生活必需的范围或物质的功利。游戏的心情或喜不自禁、或热情奔放,游戏的气氛或神圣、或欢庆,视天时地理而定。高扬的紧张情绪是游戏行为的伴侣,欢声笑语和心旷神怡随之而起”。

但是随着文化内涵的丰富,功利思想的出现,作为游戏的体育主要体现在娱乐他人,其次娱乐自己,甚至有些项目还不能娱乐自己,例如:田径比赛中,跑道上的运动员在奋力的奔跑,这个项目可能是在挑战自己现在的极限,人们被他的成绩和能力娱乐着,而自己仅在最后取得的优异成绩才会表现出由衷的娱乐,否则娱乐中没有了自己。

武术功法不同,它不仅娱乐了别人,而且自己还会被自己的凝神定气、闪展腾挪娱乐着,即娱乐贯穿始终。有了娱乐性也就有了观赏价值,就人们常态思维而言,观赏一场比赛,最高兴、最心情愉悦的时刻莫过于足球进球的一刹那、篮球的扣篮或最后时间的超越得分、拳击等搏击项目中的KO瞬间,而武术功力大赛就是单个项目瞬间精彩的比赛组合,例如:单掌断砖的断砖瞬间、桥上徒搏下桥的瞬间、流星打靶中靶的瞬间、指鼎较力挺起的瞬间等等。

2.1.4 竞技价值

武术功法比赛有别于其他武术项目的另一特点是近似于西方竞技体育,从文化角度讲,在传统文化的影响下,武术功法既重人的道德,人的社会性,强调“中庸”之道,又具备了西方人注重个性张扬,人的自我存在,强调人的自由意识。具体项目而言,武术功法项目与西方竞技项目类似点在于:都是以某一专门的单一动作或单一运动形式进行“更快、更高、更强”的比赛。这些很像武术运动为提高某一专门能力而采用的功法。如果从武术功法中选择一些项目进行比赛,其可比性、观赏性、或者“更快、更高、更强”性,并不亚于奥运赛项。例如武术功法中的梅花桩,其难度和艺术价值并不低于西方体操中的平衡木^[1]。

2.2 当代大学生的思维及生活方式

2.2.1 崇尚正义,向往英雄,憎恨邪恶

每每国家有大的事件发生,总是学生先挺身而出,五四运动时期是这样,现在还是这样。5月12日汶川大地震爆发后,很多学生在收看新闻后,禁不住泪流满面,踊跃的捐款捐物,还自发的聚在一起为遇难者祈祷,为中国加油,为汶川加油!并在网络上声讨、斥责范美忠之流;同时还对奋斗在抗战救灾第一线的“英雄们”表现出无限的崇敬,这是中华民族正义感的现实诠释,也是武侠人格的现代体现,这也注定武术功力比赛存在大量的欣赏群体,为它的普及奠定了基础。

2.2.2 沉溺于虚幻世界,迷失方向

随着现代信息技术的发展,人类文化实践在不懈追求社会进步和技术发展的同时,出现了严重的异化效应,威胁人类的生存与发展^[4]。具体情况而言,现在大学生手机的占有率和上网率达到前所未有的程度,大学毕业前这两样都不曾接触的学生几乎为零,有将近一半的学生,利用电子设备聊天、玩游戏,他们在游戏中寻求到了自我,也发挥了本我,而在现实中失去了自我。因此,近年来,很多专家学者呼吁传统文化的回归,武术功法运动的学习,不仅是一种技能的掌握,重要的是以现实的物质性的东西来继承传统文化,使他们明白英雄的来之不易,激发他们奋斗的意志,健康他们的心灵。

2.3 普通高校体育系的开展现状

经走访调查,现在我省高校体育系没有专门开设武术功法课程。从前几届功力大赛来看,参加队员多来自民间团体、武术馆校、几大体院和师范大学体育系,而且他们也是从一些别的专业的大学生中临时选拔出来的,不曾专门练习过,成绩并不是很好,而且其功力还有很大的发展空间。

3 普通高校体育系开设武术功法课程的可行性

3.1 需要器材少且简易,易于开展

武术功法项目是以某一专门的单一动作或单一运动形式进行的,每一种项目可能仅仅需要一种器材,甚至有的不需要器材就可以进行练习,例如桩上徒搏是在梅花桩上运用推、按、掳、带、采、引、化等技法,进行徒手搏斗的一种武术功法运动,我们在上课期间可以在地面上画出三个脚掌大的圈,来代替梅花桩进行教学练习,也可以用普通的红砖代替,所需器材非常简单、易取,但给学生带来的益处却不是一般游戏所能代替的。

3.2 项目多,可供选择

武术功法项目很多,我们可根据外界因素:天气情况、学校资源等,也可根据学生自身状况:爱好、性别、力量、体重、身高、速度、柔韧等,进行选择

适合的项目,例如:体重大的学生,一般不愿意进行剧烈运动,可以两两组和进行长杆较力(是在直径8米的圆形场地内,两人双手握持长杆把端,运用顶、推、带、拉、拦、拿、挑等技术方法进行较力的一种武术功法运动)比赛。体重轻灵巧的学生,可以学习流星打靶(是指运动员或学生运用规定的流星技术方法,击打两侧固定靶位的一种武术功法运动),像这样的例子不胜枚举。

3.3 客观性强,容易评判

前面提到武术功法是某一专门的单一动作或单一运动形式,所以在比赛时比较简单,它与西方一些竞技体育项目还有一个相似点就是:客观性强,也就是说不以人的意志为转移。每个项目都有自己的特定规则,在规则范围内,按要求的方法去做,只以胜负来评判,没有其他人为色彩。不仅如此,为了增加比赛的透明度、公正性和运动员的安全,在2006年8月份在山东泰安举行的全国武术功力大赛教练员、裁判员培训班时,吉林某公司带去了他们研制的功力大赛新器材产品,其中有:单掌断砖的支架和特制砖、流星打靶的靶等,其中单掌断砖的支架,在砖被击断的一瞬间,支架上端就会向两侧自然分开,不会伤及运动员的手;另外,特制砖分好几种颜色,每种相同的颜色的砖硬度基本相同,相同率在99%以上,避免了同窑内烧制的砖硬度还不同的情况,提高了比赛的公平性。流星打靶的靶的科技含量也很高,靶被有效击中时会有声、光两种反应,避免了裁判员在不同视角下、打靶力度不同而产生的误判或人为因素;像这样的高科技器材还很多,其中浓缩了他们的智慧和精华,使本身客观的比赛更加客观、透明。

3.4 运动方法简单,易于学习

武术功法练习极其简易。其技术内容主要是

单一技术动作和以少量简单技术动作编组成串两类。而且这类成串动作的数量大多在12个动作以内。例如,桩功、鼎功、掌功、腿功、八卦行功等都以单一技术动作作为功法练习手段^[9]。另如,五手拳(5式)、五步拳(5式)、五形拳(5式)、八段锦(8式)、易筋经十二式等等都是以少量简单技术动作编组成串的功法。这种成串练习,还具有既可单式练习也可成套练习的特点。武术功法的这一结构特点,使得武术功法易学、易记,便于教学和推广。目前,不少武术爱好者因为武术套路动作太多,不易学,记不住而放弃。有的当时学会了,因一段时间未能坚持,就连不成套,无法练习,只有作罢。学生们说,现在的武术课,象背书课一样难,很难记住那些套路。因此,我们有必要将武术功法课程引进到学校教学中来。

4 结论与建议

4.1 结论

武术功法是在中国传统文化的影响下特定时代的产物。随着人们思想意识的加强,武术功法的价值也必将在更大的领域内发光放彩。事物总是随着环境的变化而不停的向前发展,武术功法也必将随着科技、文化、及人们价值观的变化而变化,高校体育系学生本身具有身体上的优势,也是我国未来的体育教师和体育文化的传承者,因此在高校体育系学生中开设武术功法课程必然对我国传统文化继承和体育事业发展有良好的促进作用。

4.2 建议

把武术功法运动列为普通高校体育系的普修课程;出版适合普及高校学生学习的武术功法运动教科书和音像资料;举办高校间的武术功力比赛;开展高校体育教师的武术功法培训班;高校根据自己的实际情况开展切合实际的武术功法项目。

注释及参考文献:

- [1]武术功法运动教程编写组.武术功法运动教程—竞技功法[M].北京:北京体育大学出版社,2006:1-2,8-9.
- [2]王俊峰.全国武术功力大赛项目设置研究[D].河南大学,2007:11-12.
- [3]高晓龙.武术功法健身研究[J].科技促进发展,2007,37(12):24-25.
- [4]杨文华.论意识形态的当代转向[J].南京师范大学学报(社会科学版),2008,20(1):21-24.
- [5]施秋桂.武术功法的特征及其在社会实践中引发的思考——突破武术发展瓶颈的理论探讨[J].体育科学,2006,26(6):87-88.

The Thinking of Opening Wushu Gongfa Courses in P.E.

Department of Ordinary Universities

YAN Shi-liang

(P.E. Department of Dezhou College, Dezhou, Shandong 253023)

(下转113页)

- [2]刘卫军.跆拳道[M].北京:高等教育出版社,2004.
- [3]马君.高校开设跆拳道课的实践探索[J].西安体育学院学报,2002(3):100-101.
- [4]李梁,鲍志宏,季浏.大学生体育学习动机与激发的探讨[J].体育与科学,2004(3):73-76.
- [5]王滔.试析高校开展跆拳道运动的可行性[J].体育学刊,2000(6):38-39.
- [6]马启伟,张力为.体育运动心理学[M].杭州:浙江教育出版社,1996.

On the Causes of Part College Students of Guangzhou City Taking Courses in Taekwondo

ZHANG Xu¹, ZHANG Bao-gen²

(1. Guangzhou Physical Education College, Guangzhou, Guangdong 510075;
2. Institute of Physical Education of Guangzhou, Guangzhou, Guangdong 510075)

Abstract: The author used of literature, questionnaire, mathematical statistics and so on to analyse the behavior of part college students in Guangzhou city taking courses in taekwondo, then summed up the positive side and intrinsic motivation factor of its students so as to put forward relevant measures and countermeasures. This article aims to teach taekwondo better and meet the needs of the students .

Key words: Students; Taekwondo; Reason; Motivation

(上接103页)

Abstract: Through using the method of literature and investigation, this paper analyzes the necessity and feasibility of opening Wushu gongfa courses in P.E. department of universities, and puts forward own proposal in the hope of providing serves for the cultural inheritance and the sustainable development of Wushu.

Key words: P.E. department of ordinary universities; Wushu Gongfa; Necessity; Feasibility