

## 传统武术拳种的层次化重构与本体回归研究

阴文彦 周雨芃 杨建营

### Stratified Systemization and Praxis-Centered Revival of Traditional Wushu Quan Styles

YIN Wenyan, ZHOU Yupeng, YANG Jianying

在线阅读 View online: <http://tykx.xml-journal.net/article/doi/10.16469/J.css.2025KX048>

## 您可能感兴趣的其他文章

### Articles you may be interested in

#### 从人类武技的文明化进程探析传统武术拳种的未来出路：体系化传承、创造性转化、创新性发展

Study on the Future Way of Traditional Wushu—Sorts from the Civilization Process of Human Martial Art: Systematic Inheritance, Creative Transformation and Innovative Development

体育科学. 2022, 42(9): 82–89 <https://doi.org/10.16469/j.css.202209009>

#### 武术专业教育的发展历程、存在问题及改革方略

Analysis on the Development Course, Existing Problems and Reform Strategies of Wushu Professional Education

体育科学. 2023, 43(1): 81–89 <https://doi.org/10.16469/j.css.202301009>

#### 宋明理学道德修养论视野下传统武术理想人格研究

Research on Ideal Personality of Traditional Wushu from the Perspective of Moral Cultivation of Neo-Confucianism of Song and Ming Dynasties

体育科学. 2021, 41(6): 21–28, 41 <https://doi.org/10.16469/j.css.202106003>

#### 以武术专业技术教育改革促武术教育体系改革

Promoting the Reform of the All-Round Wushu Education System with the Reform of Wushu Professional Technical Education

体育科学. 2020, 40(12): 83–93 <https://doi.org/10.16469/j.css.202012008>

#### 基于民族复兴目标的学校武术传承体系研究

A Study on the Inheritance System of School Wushu under the Objective of National Rejuvenation

体育科学. 2020, 40(11): 20–30 <https://doi.org/10.16469/j.css.202011003>

#### 传统武术国际传播的“非遗化编码”

Intangible Cultural Heritage Coding: The Concept Positioning of International Communication of Traditional Martial Arts

体育科学. 2020, 40(10): 91–97 <https://doi.org/10.16469/j.css.202010010>



关注微信公众号，获得更多资讯信息



## 传统武术拳种的层次化重构与本体回归研究

阴文彦, 周雨芄, 杨建营\*

(华东师范大学体育与健康学院, 上海 200241)

**摘要:**传统武术拳种的技术训练体系是中华武术发展回归传统的核心所在,运用文献资料调研、专家访谈、实修体悟等方法,研究层次化、科学化重构了传统武术拳种的技术训练体系,重点解析了“功、势、用、套”技术体系的构建思路和主要内容。研究认为:1)传统的武术拳种技术体系存在层次不清、条理性不强的问题,使很多传承者和习练者不仅在认识层面难以透过表象看到本质,还在实践教学训练中难分主次;2)当前的片段化训练模式不仅会导致传统武术脱离其技术主体,使中华武术发展根基不稳固,还可能限制中华武术与新时代国家民族需求的深度对接;3)“回归传统”须抓住核心,对传统武术拳种技术训练体系进行创造性转化与创新性发展,构建出更具层次化、科学化特征的传统拳种技术训练体系,“功、势、用、套”的结构范式正是对传统武术技术训练体系的科学化重构。在学校教育场域中应用“功、势、用、套”技术体系时有如下建议:1)将拳种的整个技术体系纳入专业武术教育,确保传统武术技艺的完整传承,借此培养全面发展的武术优秀人才,推动中华武术的长远发展;2)以该体系中“用”环节为核心,将其应用于学校武术普及教育,通过文明对抗的常态化教学培育青少年刚健自强的民族精神,充分发挥中华武术的时代价值。

**关键词:**传统武术;拳种;技术体系;武术教育;武术发展

**中图分类号:**G852 **文献标识码:**A

从明清时期开始,中华武术逐渐形成了以拳种为基本单位的发展格局,每个拳种围绕技击实战构建起由功法、套路、拆招、喂手、散手等诸多环节组成的技术训练体系,这一体系集中体现了中华民族对技击术的独特认知,是中国传统文化传承发展的重要载体。步入20世纪后,武术的发展受竞技体育规范的影响,在一定程度上偏离了传统武术的技术主体,其传统思维和精神内核也在这种发展中被日益消解。

对此,温力(1997)、周伟良(2005)、程大力(2005)、武冬(2007)等专家学者深刻认识到回归传统的重要性,进而对传统武术拳种的技术训练体系展开了深入研究,将其归纳为由功法、套路入门,再通过拆招喂手、散手对抗等环节落脚到实战技击的有机整体,以求再现完整的传统武术拳种技术训练体系。现有研究为推动武术回归文化主体,促进武术长远发展提供了宝贵的理论基础。然而,现有研究大多针对训练程序进行总结性梳理,鲜见对传统武术拳种体系中的核心技术进行提炼分析,亦未深入剖析其技术训练体系与现代社会需求的适配性矛盾——这一本体性困境正是导致武术实际传承中出现操作性断层、代际传播效率衰减等现实问题的根源性症结。于此而言,若不对

现有的技术训练体系进行优化,“回归传统”可能只是空喊口号,中华传统武术拳种真正的核心技术仍难以传承和推广。基于此,杨建营等(2023)在多年教学训练实践中探索出一套直指核心、层层递进的层次化、科学化技术体系,并将其凝练为“功法、招势、实用、套路”(以下简称“功、势、用、套”),由于前期成果尚未针对“功、势、用、套”技术训练体系进行详尽解析,因此,本研究在深入调研及长期实践体悟的基础上,对该体系的构建思路及主要内容展开详细的剖析。

### 1 传统武术拳种技术训练体系的本体缺陷与传承困境

就中华传统拳种的本质和核心而言,每个拳种都是偏于一隅的技击术,各拳种的核心技术之间存在显著差异。

收稿日期:2025-01-17;修订日期:2025-05-25

基金项目:国家社会科学基金一般项目(19BTY113)。

第一作者简介:阴文彦(2002-),女,在读硕士研究生,主要研究方向为武术基础理论、武术传承与发展,E-mail: yinwenyan921@163.com。

\*通信作者简介:杨建营(1972-),男,教授,博士,博士研究生导师,主要研究方向为武术基础理论、武术文化教育,E-mail: yjianying@163.com。

受中国绵延型文化的影响,传统武术技术训练体系在历史演进中围绕核心层面偏于一隅的技击术持续丰富拓展,习武者常常基于对拳种核心技术的体悟,将不同实战条件下积累的碎片化技击经验进行累加,积累了诸多的实用招法和训练手段,逐渐形成包含核心技术、非常规技术以及表演养生技术的庞大、多层的技术体系(杨建营, 2018)。正因如此,中华传统武术比起“做减法”的西方武术更加博大精深。然而,传统武术拳师在丰富武术技艺的过程中很少对其进行系统性的整理归纳,致使传统武术的诸多技术内容呈现出杂乱无章的状态,其核心技术被逐渐淹没,这一问题使得传统武术拳种很难在现代社会传承和推广。不仅如此,传统技术体系的训练程序也存在固有缺陷。诸多拳师常常将套路练习作为技术体系的首要环节,但是,武术套路更多是出于传承技艺的实际需要而对诸多技艺的归纳总结,如果仅仅从提高技击实战能力角度着眼,其作用微乎其微。因此,从提升武术技击能力的角度出发,上述技艺传授方式在训练与应用过程中存在主次不分、训练耗时久、效率低下等问题。

上述传统武术拳种自身体系的缺陷及其与现代社会特点之间存在的适应性,导致现今传统武术拳种在实际传承过程中出现诸多问题,很多传承者、习练者,不仅在认识层面难以透过表象看到本质,而且在实践层面的教学训练过程中也可能出现主次不分的现象,换言之,既难以把握核心技术,也难以把握核心的训练环节。通过实践调查发现,在民间传承中,许多拳师常常只专注于套路教学;进阶者在传授传统武术套路之后会讲解套路中诸多招法的技击用法,但教授的大多是在一定场景、一定条件下才能应用的预设型技法,训练模式也局限于类似套路对练的“拆招”“讲手”,未能高度关注能体现拳种技术特点且具有实战价值的核心技法训练,如发劲等功法练习与核心招势的实战用法练习。由此导致传统武术拳种技术体系逐渐形成了“以套子武艺训练为主,技击仅限于拆招、喂手,或者说根本就没有进行技击练习”的片段化训练模式。

## 2 传统武术技术训练体系片段化传承对武术发展的影响

传统武术技术训练体系的片段化传承导致最直接的后果是传统武术脱离其技术本体,使中华武术丧失发展根基。当“此传统”已非“彼传统”,回归又有何意义?多年来,对于传统武术回归的讨论多限于传统套路,未能触及到传统武术拳种的核心层。需要指出的是,本文并非是对“唯技击论”的老调重弹,也并不否认武术的其他价值,而是主张确立技击的本体地位,使武术在守正的基础上实现多元价值的协同发展。追溯历史可知,拳种技术本质上是服务于技击的,技击既是拳种技术的原始诉求,更是贯穿武术发展的核心脉络。当前片段化传承已使武术技击价

值被严重消解,多数传统武术习练者丧失了实战认知能力,武术即将失去其最原本、最核心的本体技术,这对于武术的发展可以说是致命的。再从发展逻辑审视,当前处于和谐社会的人们对防身自卫的需求有所弱化,发展武术艺术价值、健身价值等衍生价值固然是顺应时代所需,但抛弃了本体、脱离了技击的艺术武术、健身武术就如同无源之水、无本之木——看似维系着外在形态,实则丧失了内在的生命力。以发展武术艺术价值为例,传统武术技术体系不仅是丰富的武术艺术技巧素材库,也是演练者获取“生存情感”的重要源泉,武术艺术演练者有了对武术技击招法的真实体验,才会真正领悟到点到为止、制人不伤人的和谐观,勇敢无畏、不屈不挠的尚武精神等,从而在艺术创作中有所表达。所以即使在武术艺术领域,也只有回归传统武术拳种技艺,才能为武术艺术创造提供内在驱动力,使其发展有章可循(阴文彦等, 2025)。

更为重要的是,片段化传承也将严重限制中华武术与新时代国家民族需求的对接,在民族复兴语境下,培育青少年精神品格已成为武术发展的时代使命,然而现行的以武术套路为核心的片段化教学模式显然难以承载此重任。相较之下,传统拳种核心招势的对抗练习既能塑造刚健自强的民族气质,又可彰显传统文化的独特性。唯有直面激烈进攻,才能切身体会武术对抗带来的心灵震撼;唯有克服心理恐惧,才能淬炼果敢坚毅、自信自强的精神品质,最终达成尊重对手、以武会友的武道境界。

总而言之,当前传统武术技术训练体系的片段化传承已危及武术发展的根基。当技击本体遭受侵蚀,任何一个旁支都将受之影响。因此,亟需构建起条理清晰、科学合理的适应于现代社会需求的传统武术拳种技术训练体系,确保传统拳种的核心技术能够完整传承,推动中华武术真正回归传统。

## 3 层次化、科学化传统武术拳种技术训练体系的构建

### 3.1 构建思路:减、理、调

有学者提出,“减”是一种反省后的自生之路,不断地“加”会让武术日渐积重难返、进退失据,唯有解除对武术的束缚,减轻其承载的历史重负,才能使其重获新生,如西方拳击从格斗技术中归结出3种最基本的拳法(直拳、摆拳、勾拳),正是因为形成了这一清晰简明的技术体系,才使其迅速发展为普世流行的体育形式(李翠霞等, 2012)。因此,传统武术拳种的现代化发展应借鉴现代拳击减法逻辑下的改革思维,对其技术体系进行合理精简,从中提炼核心技法,用于具有现代意义的安全文明的技击对抗比赛。

但若只一味地“减”,传统武术拳种终将简化为类似现代散打的“三拳三腿三摔法”,而其富有文化特色和技击

智慧的核心技术将随之不复存在, 所以, 单纯采用减法思维存在局限性, 在采用减法思维提炼核心技术的同时, 还应该对传统武术技艺进行层次化梳理, 厘清应首先学习的核心技术和作为补充的非核心技术。对于传统武术拳种来说, 应首先提炼出最核心、最典型的技术, 其次把技击实战对抗比赛中难以应用的预设型非常规技法以及表演养生技术划归为非核心层面, 将其作为拓展训练, 还可以串联成套进行补充, 最终形成完整的技术架构。这一过程本质上是厘清拳种技法间的逻辑关系, 有的放矢, 通过体系化、层次化重构实现技术分层——既保留传统精髓, 又使各层技术主次分明。

除此之外, 传统武术拳种技术训练体系的训练环节也需要调整。程大力(2013)认为, “一个初学者完全可以由基本功、单个动作、组合动作、对练再到实战, 完全绕过套路的环节”。在传统的拳种技术体系中, 套路形式的重大价值更倾向于文化传承和艺术展示, 对于提升技击实战能力的价值微乎其微。尤其在近几十年的发展流变过程中, 传统武术套路受文化、政策等因素的影响, 技术规范 and 风格长拳化、价值追求和审美标准艺术化的倾向愈发明显(马文国等, 2006)。由此, 把套路练习调整为最终环节, 重点关注其表演功能和文化价值较为適切。并且就技术习得规律而言, 当完全掌握核心招法技术要领后, 习练者再学习套路中的非核心招法将事半功倍; 若初始即采用成套教授方式, 则易导致要点模糊, 反而不利于掌握技术要领。

### 3.2 主要内容: 功、势、用、套

基于以上的构建思路, 杨建营等(2023)对传统武术拳种传承技术体系进行了优化改良, 构建出“功、势、用、套”结构范式下更具层次化、科学化特征的传统拳种技术体系(图1)。功, 即功法, 是最基础的功法练习, 以发劲等核心功法为主, 作为首要学习环节并贯穿整个训练过程; 势, 即招势, 通过典型招势的单趟重复练习, 掌握拳种的核心技术; 用, 即实用, 从招势单练过渡到喂招、喂劲练习, 然后进行条件实战, 继而开展相对自由的实战格斗; 套, 即套路, 具体分为单练和对练, 以此对技艺进行传承、巩固并用于展示(杨建营, 2024)。以上各个环节既有机联系, 又相辅相成, 缺一不可。该训练程序不仅保留了中国武术独特的训练方式, 且各环节层层递进、逻辑清晰, 利于传统拳种在当代社会的传承和推广。

#### 3.2.1 功: 功法筑基, 贯穿始终

“功”是为掌握和提高武术格斗技术、诱发武技所需的人体潜能而编组的专门练习, 也是传统武术拳种技术训练体系的基础训练环节(康戈武, 1990)。“功”内容丰富, 包括练习劲力, 锻炼意、气、形完整一体的核心功法以及针对性提高身体某一运动素质的辅助性功法。各拳种都

有练习劲力的核心功法, 例如, 螳螂拳中的秘肘手、抹眉掌、十字劈、双撞捶, 太极拳中的归元桩、三摇三摆, 大枪中的端枪练习、步法练习、戳枪练习、革枪练习等。辅助性功法有提高肢体关节活动幅度及肌肉舒缩性能的柔功、增强肢体攻击力度和抗击能力的硬功、发展人体平衡能力和翻腾奔跑能力的轻功等, 具体包括提高击打能力的打沙袋(拳/掌/腿击打沙袋)、打木桩(拳/掌/腿击打木桩、磕胳膊、抄脚、胸靠、肩靠、胯靠), 提高抓握能力的抓抛铁球、抓坛子、拧筷子、推砖、采麻绳, 提高抗击打能力的双人靠臂、双人抄脚、双人靠(肋、髋、背)、拍打(个人、双人)、地躺摔跌(七路摘要)等。

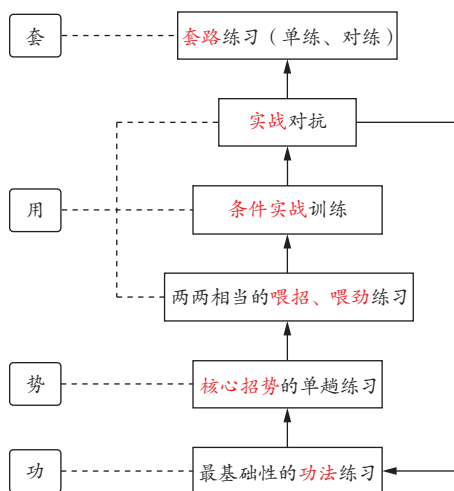


图1 传统武术拳种层次化、科学化技术训练体系

Figure 1. Hierarchical and Scientifically Structured Technical Training System for Traditional Wushu Quan Styles

功法体系中最为核心的内容是对发劲的训练。例如, 在课题组成员徐亚奎博士传授的太极拳功法训练中, 要先经过归元桩站桩练习, 修炼中正劲、松沉劲、整劲、太极劲和空劲, 以达到松静自然的状态, 而后练习三摇三摆, 以充分发挥及应用归元桩的内劲(杨建营, 2024)。具体习练时, 首先应排除杂念, 集中思想, 从静中体验, 待妄动已除, 意识能体验到身中气感时, 以意领气周流体内, 再以意气配合短促发力, 使人身内气和潜能随技而动, 达到“意到、气到、劲到、形到, 一到无有不到, 一发无有不发”之境界(康戈武, 1990)。辅助性功法练习须遵循以下要求: 1) 结合实战需要进行, 切忌脱离实战技术一味猛打, 造成训练与实战脱节; 2) 要注意全面训练, 尤其要注意要害部位和易受伤部位的练习; 3) 根据用进废退的原理, 要持之以恒; 4) 练功后要注意及时做整理和放松练习, 如按摩、消肿冷敷、活血散瘀热敷等。同时, 在整个功法训练过程中要在身体保持相对适应的机能状态下微量递增动作难度, 缓慢地持续提高身体机能, 实现可持续的进阶突破(杨建营, 2024)。

功法作为整个技术体系中的基础环节, 兼具养身、健

身、护身及增强技击能力之效,不仅应该是首要学习训练的步骤,而且还要贯穿于训练的全过程,根据提高技术水平的需要,按照技术结构的规律,有侧重地训练,并将那些体现所习拳术特征的基本内容作为技术练习的恒定内容(康戈武,1990)。例如,太极拳的归元桩、三摇三摆,八极拳的金刚八势、八极小架,大枪的步法、戳法、革法等。

### 3.2.2 势:以势习法,大练小用

“势”是中华武术独有的技术总结方法。古代武术书籍中介绍武术技术,多以“势为基本单位”。戚继光创编之“三十二势长拳”即以“势”命名每个动作,后世拳家效法沿用成习。关于“势”的含义,唐顺之(1618)在《武编》中有所论述:“拳有势者,所以为变化也。横邪、侧面、起立、走伏、皆有墙户,可以守,可以攻,故谓之势”。可见作为拳种基本要素的“势”指武术动作的“攻防走势”或“攻防变化”,每个“势”中均蕴含着武术的本质属性(刘文武,2015)。传统拳种的核心招势包含“单势”和“连势”,单势是武术技击中攻守的独立拳势,连势是两个或多个单势的组合。以螳螂拳为例,单势包含踢、打、摔、拿、靠五大类,踢法有抄脚、斧刃脚、鸳鸯脚,打法有凤凰三点头、抹眉与圈锤、挑插锤,摔法有蹬扑摔、玉环摔、抄脚摔,拿法有老僧收伞、降龙伏虎、白猿献果,靠法有肩靠、贴壁靠;连势有斧刃脚变抹眉圈锤、鸳鸯脚与搂手圈锤、凤凰三点头变玉环摔等。

招势训练旨在使习练者掌握具体的技击方法,主要采用反复的单操练习,在不断的重复中建立正确动作的动力定型。在招势的训练过程中,要从实践需要出发,以带着模拟战斗观念训练为要点:既增强练习的严肃性、实战性,又促使招法形成条件反射,确保实战中不受客观环境的影响及对手支配,能如练习时那样充分发挥,随意自如,从容不迫,始终把握住主动权。以螳螂拳招势训练为例,应首先习练掌握上述核心单势招法,继而延伸出劈捶、挑挫锤、圈锤、磨盘掌(扫边掌)、勾搂锤(挂插锤)五类重点单势技法。连势训练则按照技击规律、运动特点,将两个或两个以上的拳法、腿法、摔法的单势动作有机组合为连续攻防的复合技术,体现手脚结合、五法合一的立体攻防特点。技术教学后以单趟反复练习为主。除此之外,还可延伸至三捶鸳鸯脚、圈捶变仰膀、磨盘变腰斩、五打连环劈、三拳右脚右崩捶、崩点变玉环、勾踢蹬扑、挑抱捶双帮、十字劈砸撩阴脚、斧刃脚挂插捶等。

在课题组调研过程中,姜周存教授对招势练习要点曾提出“晓得大练和小用,打得千变万化生”的训练要义,这里的“大练小用”指的就是在练习招势时要注意动作幅度,这样有助于提高关节活动幅度和肌肉伸展性,并有利于习练者较清晰体会动作方向、力度、肌肉感觉,加快形成动作技能条件反射;待基本掌握动作技术后,再根据实战要

求,转入追求动作幅度紧凑的练习。除此之外,在练习招势时也要注意克服动作散滞,追求动作圆活连贯、上下相随、内外相合,注意尽可能减小动作预兆,保持劲力顺遂弹性,做到“一发即回”,使肢体和劲力保持在蓄而待发状态(康戈武,1990)。如此训练方能使习练者在后续的实战对抗中熟练运用所学格斗技术。

### 3.2.3 用:实用求真,循序渐进

“用”包含用法和应用两个方面,旨在教授技术用法并培养应用能力,核心招势的实用练习是传统武术拳种技术训练体系中最为核心的训练环节。

“用法”是从“招势”到“实战对抗”的过渡环节,主要通过固定模式下的喂招及介于固定和非固定模式之间的喂劲进行练习。一般而言,训练时,一方递手喂招,另一方运用单势、连势在固定模式下进行对打,以体会招势的技击意义与应对变化,为自由对抗奠定基础。通过喂招可掌握对手技术规律,提升反应力、判断力与动作协调性;喂劲则侧重于掌握劲力规律,辨明劲路走向及接触点的劲前、劲中、劲后状态,进而采取堵、截、顺、化等防守反击或主动迎击,是对喂招训练的进一步提升。相较喂招而言,喂劲需随对手劲力变化而调整所运用的招法,但仍属半固定模式训练。二者均可进行两两单趟练习:双方轮流递手反复演练同一技术,对于核心招法,应该依次练习,熟练后再拓展至延伸招法;亦可结合比赛场地进行适应性训练。

在掌握技术用法后,学习在实战中如何实际“应用”,这一环节是通过非固定模式下的条件实战和相对自由的实战格斗进行训练。当今传统武术之所以面临严重的生存危机和信任危机,正是因为缺失了“应用”这个训练环节。条件实战是指双方在设定的条件限制下运用该拳种的技击技术进行对抗的练习形式。通过特定的限制条件,双方只采用某种方式进行实战对抗,这样能够有针对性地对某一技能进行实战强化,适合于在不同训练阶段的专项练习,特别是对提升人的身体素质和格斗技能而言,条件实战训练是最有效的训练方法。条件实战兼具趣味性与实效性,相对单人独自进行动作练习和固定模式的攻防练习,更能激发学习兴趣,使练习者能更好地掌握该拳种的技战术,并一定程度消除在实战中的恐惧心理,因此在格斗训练中使用最广泛。现在一些成熟的格斗项目的实践也证实,条件实战训练效果显著,具有优越性。条件实战的关键点是需要根据训练内容和通过训练所要达到的目的制定合理的限制条件,并综合考虑训练内容、训练目的、学生技能水平和训练强度等因素,具体可以分为单一技能条件实战、组合技能条件实战、自由组合技能条件实战三类。

单一技能条件实战即针对单个技能进行限定攻防。其优点是能够使练习者快速掌握单个技术在格斗中必须

具备的动作反应、距离感、时间差等要素,缺点是缺乏灵活性。以螳螂拳为例,双方在实战对抗过程中,应先对螳螂拳的基本手法进行训练,即两人中一方在原地使用手法进攻,另一方则原地防守格挡并反击。待运用熟练后,加上进退、闪赚的步法和身法进行练习。这一训练过程应在全面掌握各单一技术的攻防应用的基础上进行。组合技能条件实战即按拳种特点制定连贯组合技法(核心技法)进行实战。通过这种实战训练,以实现核心组合技法在实战中的应用。这种条件实战训练需要双方都具备一定的技能基础和较高的攻防意识,其优点是通过这种实战掌握各动作之间的立体攻防衔接,把握技能切换的时机,提高攻防的实效性,不足之处是因受条件限制仍缺乏灵活性。自由组合技能条件实战则仅设定限制条件,双方自由攻防。这种条件实战方法需要根据实际情况灵活地选择各种技能,见招拆招。优点是技能组合灵活,与实战对抗十分相似,能提高攻防双方的临场灵活应变能力,增强实战经验,不足之处是对攻防双方技能要求较高,对战双方需实力相当。

经过一段时间的条件实战后,应过渡到相对自由的格斗训练。实战格斗是检验技术、积累经验的重要方法。通过紧张、激烈的实战格斗,可以娴熟地掌握拳种的格斗技术和灵活多变的战略技术。所以,在该技术训练体系中的重要一环就是要增加实战格斗内容,通过系统、大量的格斗实战训练把传统拳种改造为适宜规则引导下的对抗性竞技运动,回归格斗功能的主导地位。这种格斗训练的自由度远高于前面的条件实战,但仍然具有一定限制,即根据竞赛规则,不能攻击禁击部位,不能使用规则限定的招法,所以只能说是相对自由的格斗训练。

### 3.2.4 套:套路凝练,艺境相生

“套”是将单个攻防动作或具有攻防含义的动作按照特定格式和运动规律编组成的成套练习形式。作为相对稳定的程式化锻炼形式和表现形式,套路分为单练套路和对练套路(康戈武,1990)。套路不仅是武术招势的简单叠加,更是技术的载体与势势之间战术的有机融合。随着单势的进阶和技术组合的持续发展,最终形成由基础到核心再向外延展的技术圈层。最早的传统武术套路记载可追溯至明代程宗猷的《少林棍法阐宗》和《单刀法选》,其中系统记载了棍和刀的套路技法,包含明确的动作名称、路线图,已具备完整的套路特征。

套路作为技术体系的最终环节,实质是对功、势、用的凝练与升华。在技击效率层面,套路确实存在预演程式化与实战灵活性不足等客观局限,但在身体协调开发、心性磨炼、技艺传承及艺术表现等方面,仍具有不可替代的独特价值。就惯勤肢体、提升身体能力而言,可从内圈层中选择若干核心招势编排成实用的小套路组合,此类组合

需兼具技术连接性与战术配合性,便于初学者掌握技艺要领。同时,为适应阶段性教学需求,可将特定技术圈层中的多个单势组合为专门的教学套路。以太极拳为例,课题组成员徐亚奎博士创编的太极推手九势、太极散手九势、太极剑九势和太极大枪九势等套路,既涵盖该圈层的主要技术点,又为习练者提供了系统化的训练路径(杨建营2024)。通过长期数以千计的重复锤炼,习练者不仅能深度体悟“无点不发力,无处不弹簧”的“周身一家”的状态,还能在“周而复始”的套路循环中体悟“动静相生”的武学哲理,修炼“物我两忘”的专注心性。这种身心统合的修炼过程,对武者的技艺提升和武学境界的内向修悟具有特殊的促进作用。此外,预设型等非核心技术,以及在对抗比赛过程中不能应用的致伤、致残、致死技术,也可通过套路形式传承。这些技法虽无法应用于文明化的实战对抗,但因其蕴含着武术技术规律与古人技击智慧,兼具文化价值传承意义,是传统武术的“活态基因库”。值得注意的是,对武术套路艺术审美价值的开发同样至关重要。就武术套路技术规律特性与当时代诉求而言,相较于前面提到的功、势、用,其独特的价值优势就在于其内在的艺术表现特质。这并非倡导套路脱离技击本质,而是推动其更好地展现技击的艺术美,武术套路的技击性体现在艺术形象塑造的必要手段上,是艺术性得以展现的基础,虽然不具备实战价值,但绝大多数的套路动作应当保有技击攻防含义,具体表现为武术技理技法在姿势、劲力、节奏、神态、结构上所具有的强烈的攻防意识以及丰富的技击理念(吉灿忠等,2019;邱丕相,1982)。

关于武术套路的训练模式,单练套路与对练套路存在显著差异。单练套路的训练模式包括组合练习、分段练习、整套练习、超套练习,其训练要点在于锻炼提高内部意识、气息、劲力与外部动作形态协调配合,使动作合规中矩,并锻炼提高习武者按一定节奏完成整套动作的能力(马贤达,1990)。对练套路则涵盖单人基本方法训练、先单练后对练、先慢练后快练、先分段练后整套练等,其训练要点在于招法正确、距离适宜、时机准确、快速连贯、配合默契、参悟击技,最主要的是通过两者对练揣摩领悟实战格斗的规律(康戈武,1990)。正所谓“拳打千遍,身法自然;拳打万遍,神理自现”,套路训练主要采用的训练方法是重复训练法,具体包括套路重复训练、技术动作重复训练、身体素质重复训练等,该方法能有效巩固和提高动作技术。短冲训练法也是套路中常见的训练方法。例如,短时间内完成快速的正踢腿、冲拳、缠头裹脑等,具有次数多、频率高、难度大的特点,能够有效提高无氧代谢能力并强化技术定型。习武者进行套路演练时,需着重处理节奏调控与体力分配,使整套动作呈现出动静分明、快慢相间、刚柔相济、抑扬顿挫、章法清晰、吞吐开合、起伏拧

转的特点,逐渐形成自己独特的运动风格和表达内心意境的技法(马贤达,1990)。

### 3.3 实践案例

以上“功、势、用、套”的训练程序是基于长期实修体悟、教学训练实践而形成的对传统武术拳种的训练理论建构,为更直观地呈现该理论建构,下文通过具体的拳种训练对其做进一步解析,在此选取了风格迥异的太极拳、劈挂拳作为实践案例。太极拳是一种以太极阴阳理论为基础的拳种,具有以柔克刚的技击特点,侧重于近距离实战,是内家拳的典型代表;而劈挂拳的特色是“猛劈硬挂”,是“放长击远”型拳种,是外家拳的典型代表。

从技击理念的本质差异来看,太极拳更注重技巧性训练,这不仅体现在近距离的肢体控制层面,更反映在强调意识的引导与诱导等的心理层面,如对手身体重心的控制技巧等;而劈挂拳作为长拳类拳种,则具有攻击距离长、击打范围广的典型特征,训练中侧重力量、速度等身体素质的开发。就训练周期而言,太极拳以“引进落空合即出”为核心的粘连型技法体系,决定了其需要长期积累沉淀;而劈挂拳主要通过拧腰切胯的转动发力方式,能够在较远距离形成有效打击,训练见效相对较快。但无论是何种拳种,其技术训练体系都是以功法训练和核心招势的用法训练为主。在以“练为战”为主要价值取向的传统武术拳种训练体系中,强大的功力是基础保障,只有首先通过功法训练获得最基本的功力,并在此基础上针对核心招势的用法进行条件对抗、自由对抗训练,待具备了最基本的实战能力之后,再拓展延伸,学习其他非核心内容,才能取得良好的效果。

太极拳的技术训练体系以“松、柔、慢”的运动方式为切入点,强调“用意不用力”的要领。这种特殊训练方式不仅贯穿于套路演练,还体现于单招单势,其目的是使习练者更深入细致地体验劲力节节贯穿、中心收放,最终服务于提高快速实战能力。归元武学将太极拳的功法训练分为两大部分:首先,将归元桩作为基础训练,通过站桩修炼中正劲、松沉劲、整劲、太极劲和空劲,实现松静自然的状态;其次,将三摇三摆作为进阶训练,结合太极拳十三势,通过三维动态动作提升身体协调性与技击能力。归元桩为动态训练奠定内劲基础,三摇三摆则将静态功力转化为实战动能,二者形成良性循环。核心招势如起势、如封似闭、单鞭、海底针、白鹤亮翅、打虎式、野马分鬃、抱虎归山等,构成了技术体系的精髓所在;其用法训练涵盖喂招、喂劲、推手、散手等环节,其中太极推手作为该拳种的特色训练手段,既是技击训练的中间环节,更是培养“知彼知己”能力的独特方法。要求习武者在推手训练过程中掌握刚柔阴阳的变化之理,实现“人刚我柔谓之走,我顺人背谓之黏,动急则急应,动缓则缓随”这种柔中有刚、刚中

有柔的攻防状态,可以促使习练者形成整劲,有效提高习武者防守和进攻的能力,更好把握攻防节奏,增强探知对手虚实的能力。

劈挂拳的技术体系以“猛劈硬挂、放长击远、长刁冷抽”为特色,强调利用拧腰切胯的方式击打目标,擅长采用游走的方式与对手进行格斗。基于此,劈挂拳的训练重点在于力量的发挥和身体的拧转上,通过拧腰切胯转动发力,在较远的距离上产生更大的攻击力,使击打效果更加突出。其功法训练主要有悬臂、抡臂、双臂对折、双挂掌、反弓背等,悬臂作为基础桩功,通过双臂侧平举的静态训练能够提升掌法功力,培养“两臂条直”的通臂感;抡臂训练衔接其后,着重建立腰力传导至手臂的动力链;继而通过双臂对折、双挂掌、反弓背等训练整合全身劲力的能力。其核心招势有单劈手、招风手、开门炮、倒发五雷、盘打双撞掌、抄手起脚、抹面掌阻击等,这些招势的用法训练是劈挂拳技术训练体系的重中之重,流程同样遵循“喂招喂劲—条件实战—自由实战”的进阶路径。在完成功法与招势基础训练后,可通过精准设计的喂招引手训练强化技术应用,例如,喂招者可采取穿林势的站姿,引导习练者执行单劈手强攻的技术动作,同时,喂招者亦可通过展现向前进攻的姿态,激发习练者执行哨捶游斗的防御与反击技巧,这种独特的喂招引手训练类似与现代格斗类项目的打靶训练,通过反复的练习这些技术动作,有助于习练者掌握格斗的距离感和时机,之后再通过持续的条件对抗训练使习练者逐步掌握攻防节奏,提升其技术应用的熟练度,最终在自由对抗中形成实战应变能力。

近年来,本团队将基于“功、势、用、套”构建的太极拳、劈挂拳技术训练体系推广至各级普通学校武术教学和专业武术教学领域,通过多轮的试点实验发现:相较于传统的技术训练体系,该技术训练体系具有直指核心、层层递进、思路清晰、目标明确等优势,不仅使技术学习更加有进阶性和结构化,还能有效激发习练者的积极性与成就感,同时培养坚韧不拔、永不言弃的意志品质。

## 4 “功、势、用、套”技术训练体系的主要应用场域——学校教育

### 4.1 学校武术专业教育:以“功、势、用、套”作为传承中华优秀传统文化的技术主干

传统武术拳种技术体系的首要应用场域集中于专业武术教育领域。一方面,高等体育院校是培养高精尖武术人才的主阵地。作为中华武术文化传承的中坚力量,这些专业人才需要通过系统化的传统武术拳种技术体系学习中华武术,在科学化的培养框架下深度掌握传统武术精髓。把该技术体系确立为武术专业培养方案的核心内容,不仅能使学生通过结构清晰的课程体系把握传统武术的本质特征,更能为中华武术的可持续发展奠定专业人才基础。

另一方面,相较于民间传承的分散性和非系统性,高等体育院校在武术体系构建方面具有显著优势。依托其自身学术研究平台,可以为多个传统武术拳种的理论构建与实践传承提供学术资源和专项经费保障等系统性支持。

自20世纪50年代中华武术被纳入高等教育以来,各体育院校均以运动竞赛领域为指针设置教学内容,将竞技套路和散打作为专业技术教学的两大主体。即使有少数院校开设了传统武术拳种方面的内容,也仅限于教授几个传统武术套路“空壳”,这种教学仅是片段化的教学模式,没有将传统武术拳种的核心技术体系纳入教学范畴,更没有对传统武术拳种进行学术化改造。上述举措多未及根本,导致当前武术发展中存在的诸多问题有效解决。时至今日,在国家层面大力实施中华优秀传统文化传承发展工程的大背景下,专业武术教育必须大刀阔斧地改革现行的专业技术教学内容,立足弘扬武术文化,紧扣武术技击本质,根据高等教育的运行规律,按照中华武术历史发展的内在逻辑,将原本作为中华武术之主体的传统武术技艺以完整技术体系的形式纳入现代高等教育体系,使武术专业教育实现由“竞技武术技术的培训中心”到“传承中华优秀传统文化的主阵地”的跨越。具体到实际教学层面,武术专业技术教学必须确保传统武术拳种技艺的纯正和完整传承,这种传承不是简单的技艺传授,而是技艺、文化和精神的全面继承。应将“功、势、用、套”技术训练体系作为主体,以专业必修课的形式贯穿于整个本科教育阶段,在此基础上,让学生在原课程模式的竞技武术套路、竞技武术散打、传统武术养生即艺术表现、攻防技击、健身养生3个专业方向中任选其一作为兼修内容,同时向学生开设独具传统武术技艺特色的筋骨整复方面的实践操作课程,以此拓宽学生的知识面,提升社会适应能力,形成“一个主体,三个方向,武功与整复结合”的专业技术课程模式。

另外,由于在现代教育中对传统武术拳种关注不足,难免会形成瑕瑜互见的文化体。其中既蕴含文化精华,也存在文化糟粕,既蕴含着中华民族对“技击之道”的独特理解,也在传授、训练方面存在很多不科学的问题。对此,建议学术界按照“功、势、用、套”的结构范式将重点几个拳种的技术体系进行重构,改变以套路为唯一的片段化、单一化技术体系,将科学化的训练程序纳入专业教学,形成武术技术课程的主体,最后提炼传统武术拳种技艺的内在规律,形成传统武术技艺的理论体系、技术体系、训练体系,实现传统武术技艺的学术化、体系化、完整化发展,从而推动中华武术长远发展(杨建营等,2023)。

4.2 学校武术普及教育:以“功、势、用、套”作为培育和展现刚健自强精神的技术载体

从社会需求角度出发,立足“以武育人”,通过武术培

育广大青少年“刚健自强”的民族精神,凝聚中华民族的“精气神”,为中华民族伟大复兴提供精神层面的支撑,是当今武术最主要的时代价值。相较于个人演练型的套路教学,传统武术拳种中核心技术的文明化对抗更有利于培养青少年的“勇武”精神,铸就青少年的阳刚之气,更有助于对接国家层面“立德树人”的根本任务。因此,普通武术教育领域也是传统武术拳种技术体系的主要应用场域。

多年来,武术普及教育一直围绕封闭式的武术套路展开,究其原因在于长期以来未能在学校武术教育中给予“套路”合适的定位。客观来说,长期的武术套路练习确实具有磨练意志、提升境界、文化传承等作用,但是受限于课时量较短、动作难学难练等因素,上述作用在武术普及教育中很难得到发挥,并且如今在各级学校推广的五步拳、三路长拳等武术套路只是空有武术架势,其中蕴涵的传统文化思想稍显不足,且学生普遍对此兴趣不高,导致其文化传承作用同样难以实现。总的来说,这样的武术教学方式实际上难以承担培育青少年民族精神、为中华民族伟大复兴提供精神支撑的时代重任。从国家社会需求的角度,结合套路的本质特点和武术教学开展的客观条件来说,武术套路在学校武术教育中的核心定位应当是“对刚健自强精神的展现”。艺术性作为武术套路的固有属性,使其具有表达人类生存情感的功能,与功、势、用相比,气势雄健的套路表演在展现刚健自强精神、阳刚浩然之气方面具有天然的优势。不过,要想展现精神,需先培育精神,这也就是本文强调的武术普及教育要采用传统武术拳种的技术体系,要以对抗环节为主,而将套路作为学有余力的情况下的一种补充的原因所在。

因此,在实践教学,应当立足于“以武育人”,根据培育精神、弘扬武德的实际需要,选取简单易学的传统武术技艺,以该拳种的核心技法作为教学内容的主体,将文明对抗作为每堂课的常态化教学环节。武术短兵、大枪等技术门槛低,上手快,且对抗更为激烈,更贴近实战格斗,同时,防护装备也比较齐全,在安全性和教学效果方面都更适合在普通学校中推行,可以将其作为学校武术普及教育的首选。以普通武术教学课程中的大枪教学为例,首先,进行功法练习,以中平势端枪练习以及前进后退和左右横跨的步法练习为主,遵循由易到难的递进顺序。其次,进行招势训练,主要是扎戳练习,在扎戳熟练后训练左右封闭引化的革法,可以一扎一化,也可以进行捉拿封闭提擗连环练习,先外形教学,再逐步向内在过渡,最终形成整体合一的运动。然后,进入到实用环节,两人对练,进行端枪的封闭训练、扎枪的封闭训练,以及扎枪封闭的连环训练,进而开始条件实战,例如,只使用扎枪进攻的条件实战对抗,之后进行自由实战,综合运用捉拿封闭提擗技巧。最后,在学有余力的情况下充分发挥学生的创造力,自行将

单势串接起来,形成类似于“八母对扎”的简短小套路进行总结展示。其中,具体技法在条件实战过程中的实际应用是教学重点,两两对抗是课堂教学的必备形式,套路是补充习练形式。并且在整个教学过程中,教师应依托“功、势、用、套”各环节的技术特征,将武德修养与哲学思辨无痕渗透至运动体验中。例如,在学生练习时强调“刚柔相济”的发力原则,引导其体会《易传》“刚柔相推而生变化”的运动哲学;强调“动中求静”的心法锤炼,促使学生瞬息变化的攻防中保持心神专注,践行“致虚极守静笃”的修习之道等。同时,通过礼仪教学强化尊师重道、谦逊守礼的武德规范,在条件实战中培育“点到为止”的节制意识与“不欺弱小”的侠义精神,使传统哲学中的动静、虚实、开合等范畴自然转化为可感知的身体认知。这种寓道于器的教学策略,既保证了技术训练的连贯性,又使传统文化精髓在身体操练中得以活化传承。在教学初期,学生能深切感受到自己身体的变化、对抗技术的提升;在教学中期,学生能够逐步感知到击技对抗背后的技术原理和哲学思维方式;到教学后期,学生能由感性认识上升到理性认识,甚至达到灵性的思想境界,深刻悟解拳理、哲理和内在精神。在这个过程中,从体认到体感,再到体悟,真正实现民族精神以及武德思想的内化于心和外化于行(武冬, 2022)。

需强调的是,在教学课程中引入对抗性“实用”环节将可能面临师资、安全等方面的挑战。在师资方面,可通过“专业院校-民间传承人”合作模式强化教师培训,长远则依托“功、势、用、套”体系在专业教育的落地实现根本解决;而在安全保障方面则需构建三层机制:1)基础层,完善护具标准;2)操作层,制定安全规范;3)管理层,建立风险预警制度。以此确保对抗教学的系统性与可行性,为学校武术教育转型提供实践范式。

## 5 结语

审视近年的中华武术发展对传统的回归,其着力点始终停留在套路形式层面,未能真正触碰拳种核心技术内核,致使振兴口号沦为隔靴搔痒的表面文章。究其原因,部分源自传统武术技术体系固有的本体缺陷。本研究聚焦传统技术体系的现存问题,对其进行优化改善,构建出“功、

势、用、套”结构范式下兼具层次化、科学化特征的传统拳种技术训练体系。该体系旨在促进传统武术拳种核心技术在当代社会的传承与推广,这既有助于中华武术的本体回归,又能有效对接国家社会的发展需求。因此,本研究建议按照“功、势、用、套”的结构范式重构重点拳种的技术体系,改变以套路为唯一的片段化、单一化的技术训练体系,通过创造性转化和创新性发展,激活中华武术在当代社会的蓬勃生命力。

## 参考文献:

- 程大力, 2005. 中国武术文化发展大战略: 保护与改革 [J]. 体育文化导刊(2): 16-20.
- 程大力, 2013. 套路武术 中国舞蹈: 论竞技套路来自何方去向何方 [J]. 体育学刊, 20(1): 6-13.
- 吉灿忠, 赵亚南, 2019. 武术审美体系形成的三维论略 [J]. 体育学刊, 26(4): 36-40.
- 康戈武, 1990. 中国武术实用大全 [M]. 北京: 今日中国出版社.
- 李翠霞, 赵岷, 2012. 加与减: 对中国武术发展的另类思考 [J]. 中国体育科技, 48(1): 96-101.
- 刘文武, 2015. 武术基本理论问题反思 [J]. 体育科学, 35(3): 20-29.
- 马文国, 邱丕相, 2006. 文化的流失: 传统武术的痛楚 [J]. 西安体育学院学报, (2): 1-3.
- 马贤达, 1990. 中国武术大辞典 [M]. 北京: 人民体育出版社.
- 唐顺之, 1618. 《武编》前集卷五 [M]. 明刻本. 中国基本古籍库: 182.
- 邱丕相, 1982. 武术套路美学初探 [J]. 上海体育学院学报, 6(4): 46-49.
- 武冬, 2007. 体育教育专业武术课程教学内容和改革的研究 [D]. 北京: 北京体育大学.
- 武冬, 2022. 体育课程思政原理、设计、问题研究 [J]. 北京体育大学学报, 45(6): 12-24.
- 温力, 1997. 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, 31(2): 13-17.
- 杨建营, 2018. 武术拳种的历史形成及体系化传承研究 [J]. 体育科学, 38(1): 34-41.
- 杨建营, 2024. 中华优秀传统文化拳种的传承发展体系研究 (19BTY113) [R]. 北京: 国家社科基金项目研究报告.
- 杨建营, 邱丕相, 王震, 2023. 武术专业教育的发展历程、存在问题及改革方略 [J]. 体育科学, 43(1): 81-89.
- 阴文彦, 阴文慧, 杨建营, 2025. 中国武术的艺术化发展探析 [J/OL]. 体育学刊 [2025-04-10]. <https://doi.org/10.16237/j.cnki.cn44-1404/g8.20250530.003>
- 周伟良, 2005. 行健放歌: 传统武术训练理论的文化诠释 [M]. 兰州: 甘肃文化出版社.

(下转第 84 页)

## Examining the Legislative Approaches of Local Sports Regulations in China through the Taiyuan City Sports Development Ordinance

GUO Wenjiao, SHI Yan

*School of Physical Education, Shanxi University, Taiyuan 030006, China*

**Abstract:** Local sports regulations are an important part of the sports legal system with Chinese characteristics. They are specific implementing rules or supplementary regulations formulated on the basis of central legislation and in accordance with the actual situation and needs of the region, in order to ensure the effective implementation of central legislation in the region. Legislative distinctiveness remains a core feature of local sports regulations. Using the legislative practices of the Taiyuan City Sports Development Ordinance as a case study, this research examines the foundational logic, identifies existing challenges, and proposes pathways for cultivating distinctiveness in local sports regulations. The study argues that this distinctiveness arises from three interconnected logics: jurisprudential logic (adherence to national legislative principles), practical logic (response to local sports reform demands), and value logic (fulfillment of local legislation's functional significance). However, challenges persist, including misalignment between legislation and reform progress, systemic imbalances in regulatory frameworks, a lack of regional adaptability, and limited practical applicability. To address these issues, future efforts should prioritize defining legislative goals and functional orientations, adopting a "small-scope" legislative model to design innovative structures, standardizing legislative language, and ensuring efficacy through problem-driven prioritization of core issues, collaborative multi-stakeholder legislative processes, enhanced institutional support for local sports initiatives, and rigorous post-legislative evaluations.

**Keywords:** *local sports regulations; legislative distinctiveness; legislative approaches; "small-scope" legislation*

(上接第74页)

## Stratified Systemization and Praxis-Centered Revival of Traditional Wushu Quan Styles

YIN Wenyan, ZHOU Yupeng, YANG Jianying\*

*College of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China*

**Abstract:** The technical training system of traditional wushu quan styles constitutes the cornerstone of Chinese wushu's revival of its cultural roots. This study combines documentary analysis, expert interviews, and practical immersion to propose a hierarchical and scientifically grounded reconstruction of the training system, with a focus on the conceptual framework and structural components of the "gongfa (foundational methods), zhaoshi (forms/postures/techniques), shiyong (combat applications), and taolu (standardized routines)" technical system. Key insights include: 1) Traditional technical systems of quan styles frequently suffer from ambiguously delineated structure and coherence, resulting in fragmented pedagogical practices that obscure the interplay between superficial techniques and their underlying principles. 2) Current fragmented training paradigm risks severing wushu from its technical essence, undermining its foundational integrity and limiting its capacity to address contemporary national identity imperatives and sociocultural demands. 3) The pursuit of "returning to tradition" must focus on essence-driven revitalization. This necessitates a dual emphasis on creative reinterpretation and systematic innovation. The proposed "gongfa, zhaoshi, shiyong, and taolu" technical training system of quan styles embodies a stratified and scientifically rigorous reconfiguration of traditional pedagogy. Its educational implications are twofold: 1) Integrating this technical training system into professional wushu curricula safeguards the holistic preservation and transmission of traditional wushu techniques while nurturing versatile practitioners capable of sustaining its evolution. 2) Embedding the "combat applications" component into mainstream wushu education cultivates youth resilience and cultural identity through structured, ethics-driven sparring, thereby aligning traditional practices with modern societal needs.

**Keywords:** *traditional wushu; quan styles; technical system; wushu education; wushu development*

