

民国时期太极拳科学化的多维实践与当代启示

张长思, 王嘉伟, 张斯涵

北京师范大学体育与运动学院, 北京 100875

摘要: 研究目的: 民国时期作为推动国术科学化的开端, 对武术科学化的理论与实践进行了大量的研究与探索, 形成较为丰富的武术科学化理论成果。梳理与分析民国时期太极拳科学化的内涵、思路与实践, 可为解决当今太极拳科学化的所面临的问题与挑战提供依据与启发。

研究方法: 运用文献研究、历史研究、专家访谈等研究方法, 以太极拳科学化研究成果分析对象, 对民国时期太极拳科学化历程进行全面的梳理分析, 为当代太极拳科学化的研究与发展的提供路径与思路。

研究结论: 1) 民国时期, 太极拳科学化是在国术科学化的大背景下提出的, 武术界倡导国术救国, 科学释武, 运用现代人体科学、生物力学等西方科学理论知识阐释太极拳的训练理论, 形成了较为丰富的太极拳科学化理论成果。2) 民国太极拳科学化倡导者们较早有意识地使用近代自然科学知识说明问题, 并试图将其融入太极拳自身理论体系, 具有较重要的开创性贡献。但由于民国武术研究者仍然缺乏专业的生理学、物理学等自然科学知识, 导致很多知识的表述有误且术语运用不准确, 甚至将经验当做确定不移的“科学”。3) 民国时期“太极拳科学化”的多维实践集中体现在“太极拳本体理论的科学化”

“太极拳训练方法的科学化”“太极拳健身原理的科学化”3个方面, 其中, 健身原理的科学化从运动(肌肉骨骼)系统、神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、内分泌系统等方面对太极拳的健身机理进行阐释; 4) 民国时期太极拳科学化对当代太极拳科学化研究的启示体现在: ①对太极拳学科理论构建的启示。当代武术研究者要重视运用生理学、生物力学的现代科学知识对太极拳、太极推手的健身和技击原理进行进一步的理论阐释和构建, 使太极拳能够获得更多现代科学理论的支撑。②对太极拳教学训练研究的启示。通过科学化的研究对太极拳的动作进行分析和研究, 可以帮助教练和学习者理解每个动作的关键点、路径和动作要领。对动作的规范化可以提高太极拳的技术水平, 确保正确的身体姿势和动作执行, 同时也有利于避免运动损伤。在教学过程中, 不仅要注重技艺的传授, 还要教授现代科学化的动作原理与知识。在传统理论学说的基础上, 结合现代科学理论知识进一步阐释太极拳动作原理与要领。如气沉丹田的传统说法与现代生理学知识相悖, 在传统术语的基础上, 用现代知识进一步阐明如何领会到气沉丹田, 就是呼吸配合意识的一种呼吸方法, 也即是用深长的呼吸配合下沉的意念, 由于深长地吸气, 可迫使膈肌下沉, 所以产生了气体下沉的感觉。

③对太极拳健康促进研究的启示。这种系统性的研究方法和态度对于今天的太极拳健康研究

非常重要。同时，民国太极拳科学化的倡导者们强调太极拳对健康的积极影响，例如提高心肺功能、增强平衡和协调能力、缓解压力和焦虑等。这种健康效益的强调对于太极拳在当代被广泛应用于健康促进和疾病预防的领域具有重要的启示意义。

关键词：民国时期；太极拳；武术；国术；科学化