

太极剑竞技化发展历史探源

张长思，王宇乐，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：竞技化发展是传统武术现代化转型的重要途径。太极剑作为太极拳器械的一种，与太极拳的技理、技法一脉相承，在近现代武术健身、教育、竞赛和国际传播中发挥了重要作用。基于奥运战略下竞技武术深化改革的背景，对太极剑的竞技化发展历程进行回顾和审视，有利于为新时代竞技武术的改革发展提供历史依据和目标指引，并为推动传统武术文化的创造性转化、创新性发展做出贡献。**研究方法：**运用文献资料、历史研究、逻辑分析和专家访谈等研究方法，对近代以来太极剑的竞技化发展历程进行梳理分析，归纳不同时期太极剑的套路特点、竞赛规则和训练方法。**研究结论：**（1）依据太极剑竞赛的发展程度，可将太极剑的竞技化发展历程分为民国时期的探索期、新中国成立以后至 80 年代的规范期和 90 年代以来发展期三个主要阶段。（2）不同时期的太极剑套路，在内容、结构、技法方面呈现出不同特点，整体上受到“高、难、美、新”的影响，套路结构由繁至简，剑法数量由多变少，攻防含义由强到弱。（3）不同时期的太极剑训练和竞赛呈现出较大差异，探索期的传统太极剑强调攻防应用，一般讲求先练内勇、次练外功、后练剑法的学练步骤；规范期的竞技太极剑强调套路演练，注重动作规格和难度。（4）太极剑自选非规定阶段：1959 年第一部武术竞赛规则施行后至 1991 年《42 式太极剑竞赛规定套路》创编之前，太极剑均作为“剑、刀、枪、棍”以外的“其他器械”项目。相应地，这一时期武术规则主要对“长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术”的自选套路进行了规定，而对于太极剑的自选套路内容和结构没有明确的要求。（5）太极剑竞赛规定套路阶段：1991 年版《武术竞赛规则》规定太极剑套路完成时间应为 3~4 分钟。此一时期，太极剑训练主要围绕 42 式太极剑规定套路中的核心剑法和基本动作展开，训练过程中重视动作规格和演练水平的提升。（6）太极剑自选难度阶段：太极剑训练集中在动作难度和专项体能方面，运动员对太极剑动作规格（主要是剑法）、劲力节奏、风格特点等方面的忽视和训练不足。

关键词：太极剑；竞技武术；竞技化；发展历史