

## 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