

民族体育之花





民 族 体 育 之 花

~~~~談談新中国的武術运动~~~~

蔡 京 編 写

1 9 5 9

人 民 体 育 出 版 社

## 目 录

|               |    |
|---------------|----|
| 起始于远古时代.....  | 1  |
| 枯树逢春.....     | 3  |
| 去蕪存菁.....     | 5  |
| 五次盛会.....     | 8  |
| 和人們結下了良緣..... | 13 |

統一書號：7015·977

### 民 族 体 育 之 花

~~~~~談談新中国的武術运动~~~~~

蔡 京 編 写

*

人民体育出版社出版 · 北京体育館路 ·

(北京市书刊出版业营业許可證出字第049号)

北京外文印刷厂印刷

新华书店发行

*

787×1092 1/30 10千字 紙張18/30 插頁3

1959年8月第1版

1959年8月第1次印刷

印數：1—11,300册

定价〔特〕0.18元

*

· 封面設計：庄素瑛

目 录

| | |
|---------------|----|
| 起始于远古时代..... | 1 |
| 枯树逢春..... | 3 |
| 去蕪存菁..... | 5 |
| 五次盛会..... | 8 |
| 和人們結下了良緣..... | 13 |

統一書號：7015·977

民 族 体 育 之 花

~~~~談談新中国的武術运动~~~~

蔡 京 編写

\*

人民体育出版社出版·北京体育館路·

(北京市书刊出版业营业許可證出字第049号)

北京外交印刷厂印刷

新华书店发行

\*

787×1092 1/32 10千字 印数18/30 插页9

1959年8月第1版

1959年8月第1次印刷

印数：1-11,300册

定价〔特〕0.18元

\*

·封面設計：庄素瑛

## 起始于远古时代

武术是祖国的一分宝贵的文化遗产，是一项具有我国民族独特风格的体育运动。它是数千年来我国劳动人民从劳动和斗争中创造、发展起来的。在原始社会里，人们为了生活要进行射猎和自卫，因此不能不具备一种技能。在石器时代，人们虽然开始用石制的或木制的武器和野兽搏斗，但是必须要有熟练的技击术，同时也必须要有力气才能对付和猎取凶猛的野兽。这可以说是武术的起源。后来部落逐渐形成，即到了氏族社会时期，部落之间有了冲突，发生了战争。为了在战争中取胜，要求氏族成员具有战胜敌人的本领。这时，武术就成了重要的军事技术。以后，武术便在军事训练中得到运用和发展。例如蚩尤部落里的武士们，吸取了原始的人兽搏斗的技巧，组成了“角觝”来训练兵士，这便是中国最早的“摔跤”运动。到了汉朝，又出现了“手搏”和“剑道”，这就是“拳术”、“击剑”等武术项目的雏形。

在古代的庆祝或祭祀集会上，有模仿武术动作的舞蹈。唐代的舞蹈艺术非常发达，有文舞、武舞、软舞和健舞等。武术从那时便开始包括了技击和舞蹈的内容。如“筋骨柔”的“醉舞”被列入刚硬的“健舞”之中。其实它不是一般的舞蹈，而是一种最早的“醉酒拳”。少林寺的所谓“罗汉拳”壁画，也证明唐代武术除了具备搏斗技巧的运动形式外，也有艺术舞蹈的形式。到了宋朝，又有一种“环身盘戟围转如萦”的“盘戟”，以后逐渐形成今天武术项目中的“飞叉。”

在古代，武术广泛应用于战争中。凡参加战斗的人，都手

持枪、刀、剑、戟等各种兵器进行搏斗，当然也有徒手比武的。在古代，武术也被运用于教育、健身和医术中。我国古代伟大的医学家华佗就曾经创“五禽戏”作为医疗健身的方法。他曾经这样说过：“动则谷气消，血脉流通，病不得生。”

不管武术如何发展和演变，其所以能流传到今天是有原因的。因为人民把武术看作是祖先为了锻炼筋骨、却病延年、防身抗暴、保家卫国而创造出来的一种体育运动。几千年的历史证明，武术确是增强体质、医疗疾病、陶冶性情、延年益寿的好方法。因此它成为一宗宝贵的文化遗产。



## 枯 树 逢 春

丰富多彩的武术运动，本是人民用来锻炼身体和保家卫国的手段。但历代反动统治阶级却用它来作为镇压人民、对外侵略和给自己保鏢看家的工具，有时还把它当作古董欣赏，并且蒙上了一层封建迷信的灰尘。远的且不去说它，国民党反动派统治的几十年中，武术在体育运动中始终没有地位。虽然某些运动会上勉强列入武术项目，实际上只是点缀场面罢了。至于武术运动員遭受歧视的事，更是层出不穷。反动派还在武术界中制造鸿沟和派别，使他們自相仇视，互不团结。为了欺骗人民，国民党反动派也設立了所謂国术館，从表面上看来，好象是开展武术运动，其实只是当古董装璜起来，以籠络人心。在这些为数少得可怜的国术館里，即或有一些活动，也只限于訓練国民党的軍官或使少数资产阶級子弟玩玩而已，至于广大劳动人民，就根本不可能到那里去参加武术运动。所謂“武术救国”云云，不过是一个骗人的口号而已。所以，解放前的武术运动，一直处于奄奄一息的状态。

1949年中华人民共和国成立以后，新中国的体育事业和其它各项事业一样，欣欣向荣地发展起来。武术运动犹似枯树逢春一般，变得青枝綠叶了。偉大的中国共产党和人民政府非常重视和关怀民間流行的这份祖国遗产。1949年朱德副主席对体育工作者曾指示过：除了田徑賽、打球等項以外，还要广泛地采用民間原有的許多体育形式。为了加强全国体育工作的领导，1953年中央人民政府設立了体育运动委员会。在体育运动委员会中又設置了專門的武术机构，負責领导和开

展武术运动,并依据党对民族文化遗产的政策——取其精华,去其糟粕,百花齐放,推陈出新,对武术运动进行了整理和研究工作。

为了广泛地宣传和开展武术运动,国家还把1953年举行的全国民族形式体育表演竞赛大会摄成了一部彩色电影纪录片。这是我国第一部大型彩色体育纪录片。历年来又拍了不少纪录短片,还出版和发行了许许多多武术书籍和画册。

在体育学院和其他高等学校中,开设了武术课程或进行科学研究,聘请了不少武术老师从事教学或研究工作。北京医学院研究了太极拳的医疗作用,取得了良好的成绩。

全国各地对武术运动十分重视。北京、上海、天津、武汉、大连、浙江等18个省市,有的组织了武术协会、武术研究会、武术指导小组,有的开办了职工和青少年的业余武术训练班,有的在体育场馆中配备了专职的武术工作干部指导人们练习武术。

1958年,全国武术协会在北京诞生了。它的诞生,为进一步开展武术运动创造了良好的条件。武术工作者能有自己的统一组织,能够更好地发扬祖国的文化遗产,这完全是由于中国共产党正确领导和不断关怀的结果。



## 去 蕪 存 菁

在旧社会里,由于反动统治阶级的利用和挑拨,武术界门派很多,而且各门派中有很多陈规陋矩,如烧香拜佛,开堂收徒,还流传着什么仙传神授、绝技密招、飞檐走壁、腾云驾雾等等迷信荒唐的说法。例如,有人传说太极拳是张三丰发明的,说他死后数日复活,夜里梦见元帝教他拳法,遂以绝技闻名于世。我们姑且不谈太极拳是不是张三丰发明的,至少那种把张三丰说成似神似仙的话是荒谬的。而且,武术中还有一些锻炼方法是违反科学和有害身体健康的,如油锤贯顶、铁尺排肋、杠子击裆、腹上开石以及铁沙掌等等。由于这些情况的存在,严重地阻碍了武术运动的健康发展。如不加整理、研究、批判和改进,武术就不能更好地达到增强人民体质的目的。

党在整理研究武术工作上,进行了一系列的工作。以“百家争鸣,百花齐放”的精神,曾在报刊上广泛探讨了武术运动的起源、性质、演变以及发展方向等问题。例如,武术最初到底是起源于劳动,起源于舞蹈,还是起源于技击,或是为了防身?太极拳是不是张三丰发明的以及武术的医疗效果、锻炼方法、提倡的项目、比赛的规则等问题。此外,还运用现代科学的成果研究分析了武术运动的健身功效。1956年,北京体育学院的研究生,在苏联专家的帮助下,对武术运动员作了广泛的生理测定,得出的结论是:武术运动能有效地增进人体健康。1957年,又举办了全国性的武术学习会,以便推广和交流武术教学的工作经验。

除了武术理论方面的整理研究外,还通过武术的竞技和

表演,从实践中进行了研究和推广。

自1953年以来,在每次举办的全国性的武术评奖大会以及部分运动员进行表演期间,国家体委先后着重研究了在群众中流传最广并深为群众所喜爱的太极拳和长拳。太极拳的研究以杨澄甫和吴鑑泉原套路为主要对象。因为这两套太极拳在社会上较为普及,动作柔和协调,速度均匀,呼吸自然,上下相随,内外相合,适于老年人、体弱和慢性病患者练习。整理太极拳的要求是:把杨、吴派的太极拳套路、锻炼方法以及各种推手的内容作一次系统的示范,提炼出正确的锻炼方法。此外,对王宗岳、武禹襄的“太极拳论”和“打手歌诀”结合实践经验作统一的通俗的解释。在表演过程中,对运动员进行了生理测定,从科学上提供了一些理论根据。在长拳方面,主要研究了查、花、洪、炮等拳套。这些拳套包括了起、伏、转、折、窜、奔、跳、跃等动作。经过研究,肯定了它具有灵活和敏捷等特点,因而适宜于青年人练习。在运动会期间,各种门派曾进行了系统的表演和观摩,摸索了某些长拳门派的精华和特点,为今后的研究工作提供了丰富的资料。

在器械方面,主要对刀、枪、剑、棍进行了研究工作。

与研究 and 整理的同时,还先后翻印了一部分有价值的武术书籍。

在理论上和实践中进行的一些探讨和观摩,对推动武术运动的开展和改革起了显著的作用。各地拳师受到了很大的鼓舞,克服了保守思想,开始互相学习和合作。很多运动员也都跳出了过去武术界提倡“老功夫”的圈子,开始创造出新套路。象天津运动员孙世广的“花拳”,动作矫健、勇猛,充满蓬勃的青春朝气。天津的拳师们根据研究整理的精神,集体创作了“保卫拳”、“迎友拳”等。

武术的整理和研究是件长期的复杂的工作,今后还要继

續努力，必須使它能夠承繼和發揚優良的民族形式和傳統，使它符合現代體育科學的原則和國家開展群眾性體育運動的方針。

在武術的研究和整理的過程中，根據“百家爭鳴”的精神，多方面地展開了爭論。

但是，1957年春天在武術界出現了一小撮右派分子。他們乘黨整風的機會，從武術工作上向黨向人民進行了惡毒的攻擊，說我們忘記了老祖宗，否認民族遺產，對武術採取一棒子打死的政策。他們裝出一付武術衛道者的模樣，好像共產黨沒有讓所有的人都向拳師磕頭拜師，沒有讓他們在全國聚眾結社為非作歹，就把事情弄壞了似的，因而使他們很傷心。他們別有用心地企圖在武術界樹立個人勢力。他們公開重唱“武術救國”的濫調，宣揚國民黨的“國術館”，拉攏一些不三不四的人製造一種空氣，企圖仿照所謂“國術館”的形式自成一個系統。這樣，只能把武術引到反共反人民的死胡同里去。

一切反共反社會主義的陰謀詭計，注定是要失敗的。在黨的領導下，廣大武術工作者和運動員堅持了武術運動的社會主義方向，徹底粉碎了右派分子的陰謀。這些右派分子利令智昏，看錯了氣候，打錯了算盤。他們的陰謀不僅不能得逞，恰恰成了最生動的反面教材。毒草變成了肥料，使武術界提高了覺悟，分清了是非。現在，全國武術工作者和運動員們，正满怀信心地沿着社會主義的康莊大道大踏步前進。

## 五次盛會

在运动場四周，挤滿观众的看台上，响起了一陣热烈的掌声。这时，只見一个女子以时而輕盈，时而矯健的步子，非常熟練地来回舞动着。她的身体有时軟得象一根柳枝，有时却又象一支鋼針笔直地插在地面。观众紛紛地議論着。有人說，这好象是艺术体操，有人說这是优美的舞蹈动作。原来这就是西南区运动員藍素貞表演的結合了体操和舞蹈动作的“綿拳”。这是1953年11月在天津举行的全国民族形式体育表演及竞赛大会上的一个場面。說起这次武术表演大会，它是我国有史以来民族体育运动的第一次盛會。会上集中地檢閱了在全国各地人民群众中流行的483个民族体育项目。其中包括武术、摔跤、射箭、击劍、馬术和一些民間体育项目。人們第一次看到了我国丰富多彩的民族体育遺產。

在这次运动会上，武术仅仅是作为表演与观众們見面的。但是，已有145名武术运动員表演了332个项目。仅拳术一項，就有“少林”、“武当”、“八卦”、“太极”、“通臂”、“螳螂”等139种。在名目繁多的拳术和器械武术表演中，“綿拳”和“自然劍”相当精彩。它們有独特的风格，是这次盛會的一个良好收获。这次盛會，真是百花齐放，美不胜收。不仅表演的项目极其繁多，而且运动員的代表性也极为广泛。他們来自当时的华北、华东、中南、东北、西北、西南六大行政区及內蒙古自治区、中国人民解放军、火車头体育协会等九个单位。其中有汉、滿、蒙、回、維吾尔、哈薩克、塔塔尔、苗、傣、朝鮮十个兄弟民族；有工人、农民、革命軍人、干部、学生和市民，也

有喇嘛和牧民。通过这次运动会，为此后发展民族体育运动打下了良好的基础。

第二次盛会是1956年11月在北京举行的全国十二单位武术评奖大会。参加这次盛会的有北京、天津、上海、辽宁、山东、四川、河北、湖北、陕西、黑龙江、湖南、浙江等省市的96名运动员。其中有不少老武术家。令人兴奋的不仅是青壮年运动员动作灵活、节奏分明、精神贯注、体力充沛，就是白发苍苍的老人们也是老当益壮、精神矍铄。如四川的82岁老人张腾蛟，辽宁的美髯老人张万成，他们健壮有力的表演，当时使不少外国朋友为之惊讶，观众们赞扬不已！还有40岁的妇女刘玉华，30多岁的李文贞，她们的表演都非常精彩，博得了人们的好评。通过这些精彩表演，进一步证明长拳和太极拳可以分别在不同年龄的人中广泛开展。

第三次盛会是1957年6月在北京开幕的全国武术评奖观摩大会。参加的单位 and 评选的项目都比上一年多。评选的刀、枪、剑、棍和各种拳术，加上表演项目共有300多种。其中有大家熟悉的长拳、太极拳、八卦掌，也有初次在全国性比赛中出现的南拳和极其有趣的猴拳、醉拳、武松脱铐拳等。来自青海79岁的运动员苗玉龙，是这次运动会中最老的一个，他自1953年在北京表演后，相隔四年，仍不减当年威风。这次再度表演了他的绝技“醉棍”。醉棍是将棍棒的缠、拦、扫、击等技击动作，结合醉态的舞蹈动作而组成的武术器械项目。醉棍表演时，既要柔又要刚。苗玉龙在“似醉非醉”、“似醒非醒”的舞蹈动作中，“左架右拦”、“上崩下扫”，将棍法表演得“动中有静”、“静中有动”，静时“稳如泰山”，动时“棍棒生风”。美妙的表演，博得观众的热烈称赞。上海市的蔡鸿祥是一个优秀的武术运动员，他表演的十二路连环拳出拳迅速有力、舒展大方、姿势优美。辽宁省的武术新手刘幼贞，表演了“穿林

双劍”，動作十分熟練。表演時雙劍必須“劍步合一”。她雖然初顯身手，但腰腿柔軟，根底不淺。幾個“絞劍”、“抹劍”動作，顯得腕部靈活，腰部柔軟，步法輕快，旋律明朗。北京市少年松秉坤，手執雙刀，來回飛舞。熟悉武術的人說：“雙刀看步”，他的步法已經達到了嫺熟的程度了。經過7天的精彩表演，評選結果，有30名運動員獲得一等獎，40名運動員獲得二等獎，66名運動員獲得三等獎。這說明我國武術運動的技術水平正在年復一年地迅速提高。

1958年是我國社會主義建設大躍進的一年。從9月分在北京舉行的全國武術運動大會來看，我國的武術運動也出現了躍進的氣象。這是第四次全國性的武術運動大會，真是一次勝過一次。參加比賽的有來自全國27個省、市、自治區的258名男、女、老、少運動員。評獎表演項目竟達820個。其中拳術比賽仍以“太極拳”和“長拳”為主，器械比賽主要是刀、槍、劍、棍。比賽結果有132名運動員獲獎，其中30名一等獎，42名二等獎，60名三等獎。

拳術表演中講究手、眼、步法。手法是拳、掌的击法。一出拳，一伸掌，要求迅速、干淨。步法中的動作——竄、蹦、跳、躍，尤要穩快、俐落。識別表演的好壞，除了要看表演者的整個套路的結構外，還要看姿勢怎樣。在“長拳”比賽中，青年運動員蔡鴻祥表演的“十二路華拳”的成績最好。他的一招一式，都作得舒展大方，剛勁有力。轉身跳躍、躍起踢腿等難度較大的動作，都作得迅速準確。北京市運動員田永福的“杆拳”短小精練。他在兩路四趟的表演中，以“旋風腿”和“二踢腳”的動作，充分顯示了青年人的機智和靈敏。山東女運動員的“五路查拳”，湖南女運動員的“四路查拳”，都因拳法嫺熟而獲得了良好成績。此外，四川運動員肖應鵬表演的“猴拳”，模仿猴子的動作竄、蹦、跳、躍，真是維妙維肖。上海運動員胡漢平的“武松

脱铐”拳也非常出色。

太极拳的評獎項目中有“太极拳”和“太极劍”。參加這兩個項目表演的共有47名運動員。只練了一年多的廣西僮族自治區女運動員潘淑儀表演的“太极拳”和“太极劍”，以精神貫注、動作穩重舒展而獲得了最好的成績。

器械表演更是五光十色。北京市運動員成傳銳的“奇形劍”表演得十分精彩。只見他忽而疾若狂風，忽而行若游龍，不斷博得觀眾的掌聲。棍法中，上海運動員章海深的“少林棍”得分最高。上海運動員邵善康的“梅花槍”槍點清楚，做到了身械合一，獲得了最高分數。

這次大會所獲得的成就不是偶然的，它充分地說明了我國武術運動具備了廣泛的群眾性。

1959年春天，全國青少年武術運動大會又在北京開幕。優秀而年輕的武術運動員們的各種精彩表演，象春天盛放的花朵一樣十分瑰麗。來自四面八方的青少年，百分之八十是初次參加全國性比賽的新手，而且在最後獲獎的49名運動員中新手就占34名。在8個單項比賽中，新手獲得了3個冠軍。青年組第一、二名全為新手所得。這就說明，幾年來武術運動中的新生力量，正如雨後春筍般地涌現出來。

這次運動會的卓越成就，說明了我國青少年武術運動員的技術水平有了顯著的提高。安天榮的劍術動作如蛟龍般地矯捷，運動量一直是直線上升。在表演歷時三分鐘的長套路中，精力充沛，動作穩練。李福妹的五路查拳，有很多的騰空飛躍動作。以一個剛滿18歲的女青年能夠將全套動作一氣呵成，實在難能可貴。騰空動作，過去只有少數武術運動員能做，這次大會上連女運動員有的也作出了這個動作。加強腿部動作的靈活性是提高武術技術的關鍵問題之一。參加這次大會的運動員，無論是直擺性的腿法或是伸屈性的腿法，大都符合

規則要求。“倒打紫金關”過去是少見的，這次有的運動員做到了騰空雙打。其他如平衡動作、上下肢動作、各方面的配合等都有很大進步。而且，在這次大會中，表演的絕大部分武術套路有了不同程度的技術革新。

這次大會的另一個重大收穫是許多武術項目得到了進一步的發掘。過去歷次比賽，拳術多集中在長拳和吳氏、楊氏太極拳。這次大會，形意、八卦、通臂、披掛、南拳、北腿、各種類型的象形拳百花齊放。以太極拳為例，又出現了孫氏、郝氏、陳家溝路等等。器械方面，過去多集中在刀和劍，這次槍、棍的比賽，也占了相當的比重。此外如春秋大刀、月牙鏟、三節棍、九節鞭、兩頭蛇、鉤鐮槍、雙鉤、雙圈等器械都有表演。這些成就，對武術界和武術愛好者來說，起了莫大的鼓舞作用。

這五次全國性的武術運動大會，一再地檢閱了各項武術運動的特點，檢閱了一年比一年提高的運動技術，說明群眾性有了迅速的增長，更可喜的是出現了大批的新生力量。五次盛會為武術的研究、整理工作，提供了良好的條件，也反映了由於研究、整理而獲得的豐盛果實。五次盛會，標誌着我國武術運動正在迅速、健康和廣泛地發展着。



## 和人們結下了良緣

几年来，在党和政府的领导下，武术运动和其它运动一样，在全国各地得到了普遍的发展。它已成为增进人民健康的一种良好手段。现在让我们巡视一下某些地区人们爱好武术的情况，便可由一斑而窥知全豹了。

在祖国的心脏——北京，朝霞刚随着黎明在天空出现，各个公园便敞开大门迎接每天的第一批游人。其中男女老少，不少是来这里进行武术活动的。在苍柏参天的树林里，他们是那样聚精会神一拳一腿、一招一架地练着。练习“通臂拳”的青年小伙子们，两人一组，窜来窜去，劈拍有声……。在假山环抱的静处，你可以看到有人在那里练太极拳，有的在练“推云手”，有的在舞剑。银髯飘飘的老教师们精心地向学生传授自己的心得，到处充满了力量和朝气。这是他们每天清早的第一道功课。一个钟头以后，他们便带着充沛的精力、饱满的情绪走向机关、工厂、课堂……。

上海是一个繁华的城市，但是它的清晨却也和其它城市一样是宁静的。在这宁静的早晨，武术运动却十分活跃。无论是在市内的人民公园、复兴公园、淮海广场、外滩公园、衡山公园，或是在偏远的中山公园、西郊公园、虹口公园……，都可以见到老人、工人、机关干部、大学教授以及青年学生三五成堆地在那里练太极拳，或者使棍舞剑。有的在老拳师的耐心指导下学习，有的在自己练习，聚精会神，十分认真。在这些人中，看上去有不少人完全是因为体弱到这里来锻炼身体。