书法练习对少儿武术套路训练作用的分析研究

赵凯

(云南师范大学体育学院 云南昆明 650500)

摘要:武术与书法作为中国的四大国粹之一,发展到今天一直深受着华夏子孙的推崇与敬意。两者蕴含的优秀传统文化内涵都对国家的兴衰、民族的荣辱、社会的进步、人民的福祉起到不可磨灭的作用。两者既有区别又有联系。本文以书法与武术在技艺学习过程中的相通内蕴为切入点,以少儿武术套路训练为本,探讨书法练习对武术训练效果的分析研究,力求为少儿武术的培养提供价值参考。

关键词:少儿武术套路;书法;作用分析

1 前言

自国家在政治层面上推行“体育强国”、“健康中国”、“全民健身”等系列方针政策以来,学生武术工作以“武术进校园”为突破口,少儿武术培养工作也在积极行动着。武术套路教学是少年儿童接受并传承中国传统文化、弘扬民族精神的重要途径。在武术人才培养的过程中,我们需要传递的不仅是高技术水平的武术动作,还有完善武术内蕴意蕴的滋润。这是武术人才培养的重点,也是难点所在,更是价值所需。本文以书法与武术在技艺学习过程中的相通内蕴为切入点,以少儿武术套路训练为本,探讨书法练习对武术训练效果的作用研究,分析武术套路训练中加入书法练习的理论依据、合法性与可行性,为武术传承者的教学工作,人才培养提供价值参考。

2 武术与书法的起源分析

2.1 同源于生产劳动

时代更替,社会发展,文化进步都离不开人类的生产劳动过程,武术起源于生产过程中的利益之争,书法的起源于汉字却又是记录书法与武术的素材与载体。两者的起源与发展是不断融入哲学、美学、中医、宗教、文艺、社会、经济、民俗等多种文化的,从而形成了承载着中华传统文化的两大国粹。

2.2 同脱胎于大自然天地万物

宇宙苍穹,变化莫测。中华武术历史悠久,博大精深。在立足于中华文化知识谱写悠久历史的前提下,走进大自然、亲近大自然、细品大自然的一草一木,及取自自然界中的灵动事物,并加以创造而成为武术。书法则是从天地万物中感受各种美的表现形式,用刚劲、流畅、挺拔、优雅、飘逸的笔画来书写每个汉字。由此可见,武术与书法都是选取自然界原型,获取其灵感,并加以创造性地想像,使之成为艺术。

2.3 同滋润与中华民族传统哲学

武术与书法深受中国儒家、道家、佛学三大文化思潮的影响,点滴中无不透露其印痕。儒家的“中庸”道家的“天人合一”佛家的“救世济人、普度众生”的哲学思想,对武术和书法的产生和发展具有决定性的重要作用。

3 武术与书法的共通之处

3.1 两者的品行要求一致

武术遵从“习武德为先”,“未曾习武先习德”。书法则有“书德并重,立艺先立德”的重要原则[5]。所以二者在选取技艺的传承者时,在品德要求上讲求缘分,更讲求慧根,无声的默契。二者均注重对习练者的品德修养的塑造与提高。

3.2 两者的习练过程都要求功夫二字

书法的学习需要超常的毅力与恒心,中国书法发展到今天,无一不是后人对前人传统的继承与发扬广大的结果。而要继承和发扬中国传统文化的精粹,需要我们有坚韧的毅力与恒心。武术的习练要求刻苦、勤奋,拳谚有云“拳练百遍,身法自染,拳练千遍,其理自现”。由此可见,要达到高深技艺,武术与书法都离不开下功夫三个字。

3.4 对学练所要达到的标准一致

书发有神、气、骨、肉、血,五者阙一,不为成书也(苏轼《论书》)的说法。武术则有手、眼、身法、步;精、气、神、力、功的体现。

两者在练习过程中讲究:其一,心意相合;其二,勤学,苦练,善思考。两者都需要师傅的指点,刻苦练习并运用和实践,加强自己透彻、深刻而全面的理解,进而形成自己独特的技术技法与风格。

3.5 整体和谐的美是两者的最高境界

武术与书法作为一种深受中国传统文化熏陶的艺术形式,在美的追求上,都注重内与外的统一,上与下的统一,局部与整体的统一的高度和谐。两者都追求外在的形态美,更注重内在修行的神韵美,最终达到一种高度和谐的美的境界。

4 少儿武术套路训练引入书法练习的作用分析

4.1 有利于提升少年儿童的个人修养

少儿在习练武术套路的过程中,武术动作因时间的推移形成了很好的磨炼与塑造,但缺乏武术文化内涵的滋养,会造成孩子性情浮躁,训练枯燥,练习粗糙的现象,久而久之对武术套路的训练效果造成的不良影响。此时学习书法,能改善孩子的性情,培养孩子的耐心,提升孩子的修养。

4.2 有利于培养孩子良好的性格

儿童少年长久的全身的肢体运动,培养了行动能力较强,做事利索的特点,但也会造成部分孩子性格冲动、刚烈、急躁,甚至有打架暴力倾向的出现。武术的传承者的初心,交给孩子的不止是高超的技能,还有做人的谦虚与儒雅。学习书法会要求孩子静心凝神到书法艺术的学习中。写字时要求字与字的呼应、行与行的分布及章节的分布,这些总会潜移默化的培养少年儿童遵守纪律,听话努力,安静做事的性格。

4.3 有利于肢体运行的协调性、敏感度、精细化能力的提高

书法之中的“入木三分”与武术之中的“气贯全身,力达拳点”都是书法与武术协调性、敏感度与精益求精的内涵表现。书法可看做是武术局部动作表现。两者运动时的力量、速度、节奏与作用点结合意识的表现是归属自己,别人无法理解的独到之处。书法练习的手臂动作的耐心雕琢一定程度上而言就是武术局部作用的精细化训练,能让少年儿童感受到部分练习与整体统一进步的关系影响所在。书法练习时内心世界的点滴变化也是武术套路演练过程中的内心变化。

5 结语

少年儿童是培养兴趣爱好的关键阶段,也是技能稳固、心智发展的关键时期。书法练习与武术套路训练,两者相通相容,相互影响。不仅能从技术上相互促进,更可以在文化层面、精神层面使习练者个人素养得到全面的提升。固然在少儿武术套路训练中加入书法课程的学习有利于武术孩子综合素质的全面提高;有助于孩子专业技术的提高与进步,有利于培养综合性高素质人才。

参考文献:

- [1]潘增云.普通高校武术专业开设书法课程的价值探析[J].吉林体育学院学报,2011,27(02):110-112.
- [2]张军平.武术与书法的历史渊源初探[J].搏击·武术科学,2006,3(9):16-18.
- [3]李永明,马会清.中国传统武术与书法[J].搏击·武术科学,2006,3(10):20-22.