

传统武术在全民健身中的优势与发展策略

李可

湘西民族职业技术学院

【摘要】我国的全民健身运动，自二十世纪九十年代末我国颁布《全民健身计划纲要》以来，取得了巨大成就。作为我国传统运动的武术文化在全民健身活动中具有其独特的价值以及自身优势，其强体价值、文化价值、艺术价值等优势对于全民健身活动的发展具有积极意义。但在活动进程中传统武术的发展仍存在诸多问题亟待解决，为了进一步促进全民健身运动的开展，传统武术需要更加规范的标准、更加专业的指导以及国家的财政大力支持。因此，本文基于上述问题展开研究讨论，以期能够产生积极影响。

【关键词】传统武术；全民健身；价值与优势；发展策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.418

一、传统武术在全民健身中的意义与优势

1. 中国传统武术的意义

关于武术的词语解释这样讲到“武，止戈为武；术，思通造化、随同而行为术。”武术在我国的历史由来已久，一般是指古代军事战争中的技术，目的是为了“抵御侵袭，消停战事、维护和平”。在古代，武术表演作为武术文化的一部分也收到了人民的广泛喜爱。作为具有五千年历史的民族，中华民族与炎黄子孙走过了几千年的风雨路程，在这个历史旅程中伴随而生的武术文化，是中华儿女维护自身安全、利益，保证生存环境的一种技能，更是维系民族生存发展的魂、承载中华儿女民族精神的魂。

而我们今天所说的武术通常是包含具备强身健体作用的武术文化，是经过时代雕琢、不含杂质的武术文化。健康是现代人所追求的最大幸福，从“拥有安全的生存环境”到“拥有健康的身体”，这一观念上的巨大改变是时代对我们提出的考验。中国传统武术文化源远流长，不仅是中华民族的优秀文化遗产，更是科学健身的法宝。中国传统武术文化讲究阴阳调和、讲究人与自然的统一、更讲究“精、气、神”三者的和谐发展，培养自然人。这十分贴切我们现在追求的健身价值。

2. 传统武术的优势

2.1 本体功能：强身健体、防身自卫

中国传统武术最基本、最原始的作用便是它的健身功能，通过武术练习我们可以增强个人体质、保护自身安全，必要时还可对他人施以援手。“外练筋骨皮、内练一口气”的武术文化要求我们通过武术锻炼来实现肢体的活动，增进身体素质的全面发展。不论是对青少年儿童，还是对于中老年人来说武术锻炼都是受益无穷的。对于青少年来说可以促进生长发育，而对于老年人来说则可以增强体质、延年益寿。同时除了强身健体的本体功能之外，武术锻炼还可以起到自卫以及他卫的作用，既可以保证自身安全，也可以“路见不平、拔刀相助”，弘扬社会正能量，促进社会和谐健康发展。

2.2 文化功能：内外和谐、培育民族精神

作为中华传统体育运动，武术在本体的健身功能之外还有许多的延伸功能，培育“精神气”的文化功能就是其中之一。传统武术讲究的是“内外兼修”，外可锻炼身体、增强体质，内可提升气质、培育精神。中国传统文化中一直强调

培育的目标人才是“君子”，所谓君子不应该是只会读书作诗的“文人”，也不应该是只懂舞刀弄枪的“莽夫”，而应该是身强体健、举止得体的谦谦君子的形象。而武术锻炼就是这样一种修养身心、内外兼修得过程，从而实现儒家文化中“内圣外王”得人生境界。

2.3 艺术功能：精神享受、愉悦身心

作为强身健体的运动武术一直以来给人留下的是比较强硬、硬朗的印象，从而使得我们忽略了它的艺术功能。其实自古以来武术表演作为一种极具观赏价值的艺术表演受到了广大人民群众的喜悦，尤其是在古代，许多的艺术作品中就记录了古人对于武术表演的赞美之情。例如，杜甫曾在诗中写到：“霍如羿射九日落，骄如群帝骖龙翔。来如雷霆收震怒，罢如青海凝清波。”孙大娘的武术表演不仅震惊了大诗人杜甫，也惊艳了千百年后的我们，让我们从诗句中也能感受到武术与剑法的完美结合。

2.4 经济功能：减轻国家的体育投资

作为世界人口大国以及最大的发展中国家，我国要想实现现代化强国的建设必须要提高国民身体素质。但是由于人口众多、经济发展水平等方面的限制使得我国在体育发展方面的投资无法达到要求。在这种情况下，我们在2009年颁布了《全民健身条例》，虽然国家增大了投资，但运动场地、运动器械等仍然无法满足全民健身的需求。在这一情况面前，中国传统武术的优势便显现出来了，其具有投资小、汇报大，不受场地、器材限制等优点，普通民众通过自学都可以到达强身健体的目的，同时也可缓解国家体育投资不足的窘境。

2.5 延伸功能：壮大群众体育队伍

我国开展的全民健身运动目的是广泛调动人民群众参与到体育运动中来，以此增强国民身体素质，建设现代化强国。而全民健身顾名思义就是要求全体国民都能参与其中，但是在现实的推广过程中，由于经济等方面的限制，缺乏足够场地、器材以及覆盖面广泛的运动类型，这些都在阻碍全民健身运动的进行。传统武术运动则具有内容丰富，项目种类繁多，不限制场地、年龄、体质等优势，无论是青少年儿童，还是中年、老年群体都可以找到适合自己年龄阶段的项目进行学习。

二、传统武术在全民健身中存在的问题

1. 缺少统一的技术标准

我们说事物发展总是拥有两面性的，任何事物的特点都是有利有弊的，传统武术也不例外。由于传统武术博大精深，类别众多，可以在全民健身中满足各个领域、各个年龄段人的不同需求，从而扩大体育锻炼的群众队伍。但同时也造成了武术技术缺乏统一的标准，由门类众多、且各个武术门派之间也存在诸多的分歧与偏见，从而产生相互排斥、相互对立的局面。例如，在各个公园、广场上我们可以看到许多的武术练习人员，但是他们的动作、技术五花八门、各不相同，甚至很多的门派之间会在网络媒介中公开对抗。这些问题使得普通民众无法分辨孰是孰非，更无法判断该学习哪一派别，从而导致了全民健身运动无法大规模的开展普及，限制了全民健身运动的快速发展。

2. 缺少高水平的健身武术教练员

在全面健身中推广武术运动的另一个问题是缺乏高水平的健身武术教练员。在武术健身活动中，大多数都是人民群众自发组织的，这类活动一般是由一个或几个对于武术有一些了解的人员充当教练员，在广场或者公园等场所开展锻炼活动。这类教练员一般水平不高，主要是通过一些网络视频的自学或者其他不正规的教学等方式习得一些武术技术。这种学习环境下出来的教练员必然缺乏系统的武术知识，甚至武术动作也是极不标准的，长期的不正确练习不仅不能达到强身健体的目的，甚至会造成身体的损伤，得不偿失。在这种非正规教练教导下出师的学员又转而去教导其他人，久而久之便会产生恶性循环，造成全面健身运动“无功而返”。

3. 缺少专门的活动空间

由于经济发展水平及人口众多等因素的限制，我国在体育运动方面的投资远远不能满足实际需求，资金限制使得我国众多地区缺乏专门的活动场所。空间，这在一定程度上也阻碍的全面健身战略的进一步推进。由于缺乏专门的练习场所，许多的武术健身活动只能在一些广场、公园等室外活动场所进行，这大大影响了武术健身活动的效果与效率。首先，作为公共场所，具有大量的人员聚集，且公园、广场等场所是儿童及老年人休闲散步娱乐的主要场所，这使得武术健身活动容易收到公共活动的影响，也容易影响公共秩序；其次，室外场所的弊端也在影响武术健身运动的进行，如夏天多雨水、冬天多飘雪都不适合武术运动的进行。

4. 缺少武术运动的意识

虽然近年来由于全面健身运动的推广及国家的大力提倡，我国国民的运动健身意识得到了一定的提升，但仍有部分人没有意识到运动的重要性。同时，由于部分文化价值观的错误引导，使得人民队伍武术健身缺乏正确的意识。例如，在部分古装剧、复仇剧的播出过程中，人民会逐渐形成这样一种观念：“练习武术需要我们力大无穷、要能够飞檐走壁，练习武术是为了‘报仇雪恨’”，这种种错误引导下，我们很难发现武术健身的价值，经常会忽略武术其重要性。

三、传统武术未来的发展策略

1. 健身武术标准化

为了进一步推广全民武术健身活动，政府应带头健全武术健身标准，主要是从武术技术、服装、器械、场地与活动组织等方面入手。为了解决当下武术种类繁多、动作招式不同带来的混乱局面和不良影响，我们必须开展更加科学、更加规范、更加标准的全民武术健身。这首先需要国家的大力支持，各级政府部门需要联合当地武术协会组织等开展活动，可以通过组织不同派别的专家就武术标准化问题展开研讨、协商，通过会议指定明确的标准；进而要组织各大社会武术组织进行统一标准化学习，从而确保从“源头”上进行统一。

2. 健身武术教练员培训

在群众性武术健身活动教练员水平偏低，行为不规范，是导致武术健身活动效果不佳，甚至产生负面影响的重要因素之一。因此，我们必须加紧培养具有高水平武术技术的教练员，为全民健身武术培养更多合格的引导者，从而满足大众的运动需求。在培养健身武术教练员的过程中应注意多方面的内容，既要有武术技能的指导。如健身武术基本理论、健身武术技术。又要有运动安全知识方面的普及，如运动生理学和运动损伤预防与急救知识。使得武术健身教练成为具备教授武术、讲武术、练武术和预防运动损伤的合格教练。

3. 政府加大补贴，扩大武术活动空间

进一步加大全民健身、全民武术健身的热潮离不开国家的经济支持，政府应加大财政补贴力度，拓宽武术活动空间，为全民武术健身的发展提供支持。伴随着我国城市化进程的发展，大批人口涌进城市，为解决日益紧张的住房问题，城市内的休闲空间正在减缩，尤其是运动类场所。因此，要开展全民武术健身运动，首先要解决的便是武术活动空间的问题。所以，各级政府可以根据地方实际情况对运动空间、场所进行合理规划，除规划正式的运动空间外，还可以在公园等公共场所中专门设立武术健身场地、器械，满足群众对健身活动场所的需求。

开展全民健身运动是利国利民的大事，在运动过程中弘扬中华传统武术文化既有利于增强人民体质，也有利于民族优秀文化的传承与创新。因此，我们应积极参与到全民健身运动中来，学习武术文化、武术技能，增强自身素质，为社会主义现代化事业做出自己的贡献。

参考文献

- [1]滕希望,王海鸥.武术在全民健身中的优势与发展策略研究[J].体育文化导刊,2016(07):66-68.
 - [2]李少勇.传统武术在全民健身中的作用及发展策略[J].科技信息(学术研究),2007(10):197-198.
 - [3]李丹.传统武术在全民健身中的优势及发展[J].同行,2016(11):358+333.
 - [4]周争蔚.武术在全民健身中的优势与发展策略[J].读天下,2016(24):230.
- 基金项目:2020年度湖南省教育厅科学研究项目(20C1811)