

## 中医药院校中民间武术发展研究

陈玮<sup>1</sup> 叶喜德<sup>1\*</sup>

(江西中医药大学 江西 南昌 30004)

**[摘要]**为研究民间武术在中医药院校发展情况,本文结合作者在中医药院校从事民间武术教育实际,从教学、学生学习、教学模式和师资等方面,全面分析民间武术在中医药院校中的基本情况。根据民间武术和中医药教育呈现出的基本特征,进一步提出把民间武术融入到中医药教育的可行性,并从民间武术在中医药院校中的发展状况提出了作者的观点。希望本文能为中医药院校推广民间武术提供参考。

**[关键词]**民间武术; 中医药教育; 发展现状

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.1904

民间武术源远流长,也可称之为“国术”,在民间艺术中影响颇远,是中华民族历史悠久的体育运动项目。武术的主要内容是通过全身运动经过踢、打、摔、跌、击、刺、劈等一系列动作按照一定的动作连贯要求而进行的各种格斗工夫<sup>[1]</sup>。当前,我国许多高校多数开展了民间武术教育<sup>[2]</sup>。中医同为拥有悠久历史的中国传统宝藏,以阴阳五行、天人合一、经络等学说作为理论基础,将人体看成是气、形、神的统一,通过“望闻问切”综合分析方法,探求病因、病性、病位,以辨证论治的原则,制定“汗、吐、下、和、温、清、补、消”等治法,使用中药、针灸、推拿、按摩、拔罐、气功、食疗等多种治疗手段,使人体达到阴阳调和而康复。这些中医知识离不开民间武术的基础知识,且两者具有同源性和融通性<sup>[3]</sup>。有些民间武术的有效教学,也是基于中医学中许多理论和观点,逐步形成了一套完整的健身防身术。同时,从古至今,有“医武不分家”之说。进一步反映武术与中医之间的关系。许多有名的医学大师都精通武术,修炼内功,反复体会气血的运行并深入研究。反过来,真正的民间武者常熟悉医学,尤其是中医跌打扭伤<sup>[4]</sup>。这是中医和民间武术在发展历史和研究内容等方面存在诸多相似性,使得许多中医药院校相继以民间武术为内容开展教学。民间武术在中医药院校中的推广,不仅可以起到健体强身的功效,还有助于中医药院校学生对人体器官、气血、经络更好的认识和把握<sup>[5]</sup>。为此,本文以民间武术在中医药院校开展的情况进行研究,以分析当下民间武术在中医药院校的发展现状,为深入研究民间武术在中医药院校的发展提供研究基础。主要分述如下:

### 一、教学内容方面

目前民间武术在各中医药院校均开设了必修课与选修课,主要以线上、线下相结合的教学方式为主。这两种教学方法,又常以线下为主、线上为辅教学方式。由于线下教学方式,教师可面对面地讲授武术知识,示范武术动作,学生可直观的进行示范演练和学习。同时这也方便了学生与学生以及学生与教师之间的交流与切磋,从而能更好地提高学生学习的积极性,使学生能亲身体会到民间武术学习过程带来的乐趣。在教学内容上,现有民间武术教师,更多的是结合中医药院校中的中医教育,借助网络教学资源,把民间武术的基本内容,以视频或通俗易懂的方式呈现出来,以提高了学生学习的热情<sup>[6]</sup>。在课程设置与管理上,中医药院校中的民间武术课程,常与健美操、保健等课程并列在一起,是体育基础课程的一部分。虽然未能在体育课程中占据主要地位,但民间武术本有的教学内容与中医理念天生相契合的特点,如太极拳、八段锦等和中医学的阴阳学说、五行学说等,使得民间武术课更能在中医药院校中发挥出它本有的优势。由于民间武术以强身健体、延年益寿为发展宗旨,在发展过程中,深受传统中医理论以及养生导引的熏陶,课程设置更加符合中医药教育发展的基本思路。民间

武术以其特有的魅力,为学生健身、校园文化建设、文化氛围的营造做出了贡献。

我国国内高等中医药院校体育课程必修内容均保留了24式太极拳,而导引养生功法内容,如五禽戏、易筋经、八段锦等并非是每个中医药院校学生的必修课程内容,仅有少数院校将其作为必修教学内容开设<sup>[7]</sup>。但是大部分学校开设这门课程只是将其作为一项竞技体育项目或一种健身手段而开展,追求动作技能的传授考试大都以能否比较规范完成一套武术套路为主。

### 二、教学模式方面

随着通信网络的日益发展,拓宽了学生对民间武术学习的途径。人们可以利用网络资料,借助视频教学资源,不仅加深对中医药院校中开展民间武术的理解,而且还可促进中医药教育的发展,提高学生学习中医学的热情。这种学习方式,在很大程度上改变了以往以课堂教学为主的教学方式。学生在课堂上获得知识的同事,对武术中的某个动作,还可以借助网络视频武术资源,与所教的知识进行区分、比较、练习和记忆。激发了学生学习的热情,也大大提高了教学质量和效果,使得中医药院校开展民间武术课程更具可行性。

从中医药院校中的民间武术课程内容来看,由于学生并未完全认识民间武术与现代武术之间差异,仍然以套路运动形式为主的初级长拳和简化太极拳等上,武术教学内容主要是模仿动作,其教学模式单一<sup>[8]</sup>。但现代网络化时代,许多学生更倾向于喜欢练习散打、太极、器械等实用性强的武术内容,不太愿意学习一些武术基本功,但对武术套路的兴趣占中等<sup>[7]</sup>,这些使得许多普通大学生对学习目前武术课程的兴趣不高。而且在中医药院校中,医学类专业课程设置紧密,再加上网络通讯技术发达,学生课外锻炼的时间减少。民间武术课的强身健身、娱乐放松的功能只能在课堂上得于呈现<sup>[9]</sup>。如果课外不加重重视的话,对民间武术课程的学习内容,很难做到内外有机结合。当然,民间武术课程作为中医药院校的一门体育课程,学习的不仅是武术基本功或套路,而更应该学习该课程传统文化,以便是中医药教育与民间武术相互结合起来。要达到这种效果,就应该在学生学完武术课程后,增加体育锻炼次数,以便从强身健体的角度,加深民间武术与中医药教育的融合。目前,全国各大高校设置的武术教育课程,在很大程度上未能很好地激发学生学武术的热情。学生选择武术课程的初衷,更多的是想掌握一些防身手法和格斗技巧,也有一部分学生是为了配合体育锻炼,以达到增强体质的目的。然而,有些学生通过一段时间的体验后,民间武术课程学习内容并未达到其理想化要求,或者由于教师在授课时的教学方法未能满足学生的要求,或缺乏对民间武术的理解等多种因素的影响。另一方面,许多人更倾向于把民间武术作为中医药教育的作为辅课的一种错误认识,致使部分学生对中医药院校中开展民间武术课

程产生消极的影响。

因此,为提高中医药院校中民间武术课程教学质量,激发学生学习热情,开设院校不仅要该课程性质的特殊性出发,还需结合学生对武术关注的焦点,有选择性的开展相应的教育宣传。面对普通高校公共体育的授课对象,武术教师不能为教武术而武术,应当力争通过更多手段发现新的“兴趣点”,努力把学生吸引到课堂中来,既让学生通过民间武术的学习掌握一些防身技巧,以强身健体,更重要的是让他们意识到中医药院校开展民间武术课程的意义,使他们亲身体会到通过民间武术课程学习,还能够缓解专业学习带来的压力,以娱乐身心[8]。逐步使民间武术成为中医药教育中的一个重要组成部分,这不仅有利于民间武术课程教育教学改革,更有利于中医药教育的发展。

### 三、学生学习方面

绝大多数学生对民间武术的了解,只是停留于好奇,并未真正接触到民间武术。在对中医药院校学生开展的问卷调查中发现,民间武术作为一种武术类型,并散在于民间,其发展宗旨是强身健体,与中医药教育目标吻合,符合中医药教育发展理念。因此,中医药院校的学生对其理解更为深刻。目前在中医药院校开设民间武术课程,深受学生青睐,其学习积极性极高。在每次开设的民间武术课程中,选课期间均名额爆满。但进一步研究发现,学生对民间武术了解的途径,多数是源自影视作品、武侠小说、民间等,也有的是由于家庭因素的原因。有些中医药院校的学生,自小就接触过民间武术,这容易带动其他学生学习民间武术。而中医药文化教育,也更有利于民间武术课程开设。因此,随着学生对民间武术认识的日益加深,在很大程度上增加了学生对该课程的选课数量,这有利于中医药院校普及民间武术文化,便于该课程的推广。

然而,目前绝大多数选修武术课的学生,在走进大学校园后,由于缺乏体育锻炼,其运动能力偏低,柔韧性、灵活性、协调性等技巧能力偏弱,在速度、耐力等体能上短时间难于适应。对于新接触民间武术课程的学生,更多的是出于好奇,立志把武术学好,思想上并未成熟。他们选在民间武术课程,更多的是在实践学习过程中受基础好的人的影响,或者在练习过程中体会到民间武术学习带来的益处,才会持之以恒的加强对民间武术的锻炼。因此,从这个角度上看,要使民间武术扎根于学生而不图于形式的话,就要更好地加强宣传教育,严把教学质量关。

### 四、师资建设方面

民间武术课程作为中医药院校中一门体育课程,虽然部分学校已经纳入到中医药教育体系中,但就目前建设情况来看,仍未实现普及。这不仅是因为该课程性质及属性特点的原因,还和人们对该课程在中医药教育中的作用和地位密切相关。除此之外,师资队伍匮乏也是制约民间武术课程在中医药院校实现推广的主要瓶颈<sup>[10]</sup>。

目前,从专业教师能力来看,民间武术教师水平参差不齐。学校体育教师更多的专于田径运动,具有专业性质的武术教师不多,尤其是民间武术教师更是少之又少。由于民间武术课程具有专业技术性强,一般普遍的武术教师未能可以胜任。因为民间武术注重的传统武术教育,不能完全等于现代武术,需要教深的民间武术底蕴。从教学目标来看,中医药院校开展民间武术教育,更多的是把中医药和武术这两种传统教育有机结合起来,以实现传承我国传统文化的目的。从教师结构来看,目前中医药院校中的民间武术教师,多是由教师兴趣爱好开设的选修课为主,并未有专业的民间武术教师。有的院校开设的只是武术课程,教师是由体育教师兼任。绝大多数中医药

专业教师,并不多懂民间武术。因此,加强中医药院校这的民间武术师资队伍,建立一支既懂中医药专业知识,有熟悉民间武术的教师,仍然开展好民间武术教育的关键。

### 五、结束语

民族传统文化的发展,需要的不仅是物质与发达的经济,更需要思想观念的进步。从事中医药院校的师资队伍建设来看,应该要更深层次地去理解和把握蕴含在传统武术中的文化内涵,理清它与中医药教育之间的关系,明确中医药院校开展民间武术教学的最终目标并不单单是身体健身练习,更是对人的精神和内心的塑造,为了更好的发展中医药教育。

中医药教育和民间武术传承,均是中国传统文化的重要组成部分,是我国的国粹。均有着丰富而悠久的历史,在几千年的岁月长河中两大体系互相交叉互相融合,二者相辅相成,相互促进,互利发展。中医药院校开展民间武术教育,在注重强身健体理念的同时,更多的是学习这种文化,是对中国传统文化的一种继承。然而,目前中医药院校开展的民间武术教育,仍存在师资队伍匮乏、教学理念含糊、课程设置不甚合理和管理不清等局限,创新和发展中医药和民间武术等传统文化,仍需师资队伍、课程设置、教学内容、教学模式等方面加强研究,在丰富课堂教学内容的同时,不断创新其教学发展模式。民间武术教师队伍的扩大与专业化,都是未来民间武术在中医药院校发展过程中不可避免地去解决的问题。

### 参考文献:

- [1]王帅,高林,王红卫.文化全球背景下传统武术与竞技武术的冲突与共生[J].当代体育科技,2019,9(9):206-207.
  - [2]张凤员,韩英甲,王兴臣.当下理性认识传统武术的传承与发展[J].中华武术(研究),2020,(2):115-116+112.
  - [3]王宾,刘晰娟,冯金瑞.武德教育融入中医药院校传统保健体育教学的理论研究[J].中国医药导报,2021,18(7):83-86.
  - [4]吕韶钧.中医药健康服务与全民健身融合发展实施策略研究[J].中国医药导报,2020,17(35):12-15+18.
  - [5]王宾,孙蓉,刘晰娟.大学公共体育个性化改革背景下中医药院校武术教学改革的发展策略研究[J].中医药管理杂志,2020,28(11):15-17.
  - [6]吕韶钧,彭芳,胡滨,等.尚武崇德 健身养性——人教版普通高中体育与健康教科书武术与民族民间传统体育教材介绍与实施建议[J].中国学校体育,2020,39(11):10-11.
  - [7]叶喜德,乐丽霞,何苇,等.中国民间武术传承教学对中医药教育的影响[J].中国医药导报,2019,16(31):69-72.
  - [8]李久芬,郑健,黄满钊.岭南武术传承与学校体育教育结合的探索——以广州中医药大学为例[J].中华武术(研究),2017,6(7):17-19.
  - [9]陈楚杰,潘华山,赵娟.中医院校民族传统体育教育开展现状调查——以广州中医药大学为例[J].成都中医药大学学报(教育科学版),2017,19(2):61-64.
  - [10]郑秀琴,徐划萍.高校武术教学与中医药文化的传承[J].中医药管理杂志,2019,27(13):24-26.
- 基金项目:江西省高校人文社会科学研究项目(TY19210)
- 第一作者:陈玮,男,硕士,副教授,主要从事体育教育研究
- 通讯作者1:叶喜德,男,博士,副教授,硕士生导师,主要从事民间武术教育及中药研究