

# 休闲视角下大众武术发展问题研究

杨 昊

河南大学武术学院, 河南 开封

收稿日期: 2021年9月22日; 录用日期: 2021年10月25日; 发布日期: 2021年11月3日

## 摘 要

通过文献资料法、逻辑分析法, 阐明大众武术发展的时代价值, 厘清大众武术发展的现实困境, 探寻大众武术发展的路径举措。研究表明: 大众武术发展过程中存在着人们休闲健身意识还不够强, 观念滞后; 外来休闲健身方式影响较大, 发展掣肘; 武术健身指导人员缺口较多, 普及乏力; 大众武术套路研发创编较少, 不利推广等现实困境。提出如下应对措施: 加大武术健身普及推广力度, 培育大众积极健康的休闲理念; 加强大众武术人才培养, 建立一支数量充足的指导员队伍; 创编大众武术健身套路, 增加全民参与的多样化供给; 建立合理有效的运作模式, 保证大众武术健康可持续发展。

## 关键词

休闲时代, 大众武术, 发展问题, 对策

# Research on the Development of Mass Wushu from the Perspective of Leisure

Hao Yang

Martial Arts Academy, Henan University, Kaifeng Henan

Received: Sep. 22<sup>nd</sup>, 2021; accepted: Oct. 25<sup>th</sup>, 2021; published: Nov. 3<sup>rd</sup>, 2021

## Abstract

By means of literature and logical analysis, this paper expounds on the time value of the development of Mass Wushu, clarifies the realistic predicament of the development of Mass Wushu, and probes into the path and measures of the development of Mass Wushu. The results show that people's leisure fitness consciousness is not strong enough and the concept is backward in the de-

velopment of Mass Wushu, the influence of foreign leisure fitness methods is great and the development is limited. There is a shortage of Wushu fitness instructors, the effect of Wushu popularization is not good, and the research and development of Mass Wushu routine is less, which is unfavorable to the popularization of Mass Wushu. The following countermeasures are put forward to increase the popularization of Wushu fitness and cultivate the public's positive and healthy leisure concept; to strengthen the training of Mass Wushu talents and establish a sufficient number of instructors; to create Mass Wushu fitness routines; to increase the diversified supply of popular participation; to establish a reasonable and effective operation mode; and to ensure the healthy and sustainable development of Mass Wushu.

## Keywords

Leisure Times, Mass Wushu, Development Problems, Countermeasures

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

随着经济社会的发展,我国城乡居民在收入和时间上已具备休闲的条件,休闲意识快速普及并渗透到了千家万户,注重健康休闲也就成为新时代居民日常生活所需。中华武术作为中国优秀传统文化的重要组成部分,不仅蕴含着丰富的文化内涵,而且具有突出的医疗保健效果,是丰富人民群众精神文化生活、提升中华文化传播力和影响力的有效载体。特别是在后疫情时代,大众武术作为人们休闲的一种方式,越来越受到人们的喜爱和青睐。在全面建设社会主义现代化国家的伟大征程中,大众武术如何抓住时代契机进一步传承推广?如何适应社会发展的需要,积极寻求与时代发展的契合点,彰显本民族传统文化的休闲价值?如何适应群众健身休闲需求发挥其价值作用?这一系列问题有待我们深入研究和思考,这也正是本文选题依据和研究的目的所在。

## 2. 大众武术: 武术发展的时代需求

大众武术是相对于竞技武术发展的一种武术形式,是以传统武术为主要习练内容,以健身养生、休闲娱乐为目的,适合社会大众广泛参与的武术活动。其内涵包括:一是武术本身的“大众化”,即武术动作朴实简单,适合普通人群习练,能够满足不同人群健身养生、社交娱乐等多元目标,而不是以竞赛夺冠为唯一目标。二是武术参与人群的“大众化”,无论性别、职业、年龄、身体状况,只要喜欢武术,均可参与习练<sup>[1]</sup>。特别是随着休闲时代的到来,人们对休闲体育项目的需求也日渐增长,这为大众武术的推广发展创造了机遇和条件。

### 2.1. 大众武术是落实全民健身国家战略的重要形式

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央把保障人民健康摆在优先发展的战略地位,谋划推进“健康中国”建设,广泛开展全民健身运动。党的十九大又将“实施健康中国战略”上升为新时代中国特色社会主义的一项重大战略部署,开启了新时代全民健身、全民健康的伟大征程。武术作为中华民族独特的运动项目,在其数千年的发展进程中深受中国优秀传统文化的熏陶与影响,集聚起中华传统

医学、美学、哲理于一身，它的功能和作用也是多元的，具有突出的健身养生功效，在调息心神、稳定情绪等方面具有独到之处，是全民健身不可或缺的一部分。而大众武术的本质也正是倡导更多的人参与武术的习练，在社会大众中传承武术、发展武术，营造出人人学武术、人人练武术的活动氛围，推进武术的社会化发展[2]。

## 2.2. 大众武术是传承发展中华优秀传统文化的重要载体

不可否认，竞技武术推动了中华武术的国际化发展，但竞技武术是只有少数专业人员参与的运动形式，属“精英”武术，对于普通民众来讲却难以企及。特别是竞技武术受西方竞技体育思想的影响较大，内容和形式趋向程序化、标准化，不利于武术的传承与发展。而真正武术文化的传承与发展，绝离不开大众的参与。特别是在当前全民健身休闲这个大背景下，只有得到人民的参与支持，武术才能普及推广，才能充满持久的生命力。因此，武术只有回归本源，回归大众，让更多的国人喜爱，成为群众的生活日常，才能更好地传承推广，中华武术也才不会陷入“越武越寂寞”的困境[3]。

## 2.3. 大众武术是加快产业发展促进国民消费的重要抓手

发展大众武术，推进武术产业化发展，有利于满足人民群众多样化的健身需求，保障和改善民生，有利于扩大内需、培育新的经济增长点。特别是在当前常态化疫情影响下，消费成为拉动经济增长的主要引擎。坚持扩大内需，全面促进消费，形成强大国内市场，既是当前应对疫情冲击的需要，也是保持我国经济长期持续健康发展的需要，还是满足人民群众日益增长的美好生活需要。在新发展理念背景下促消费、扩内需已然成为国家的重要“战略基点”，包括武术健身在内的体育消费在后疫情时代呈现出强劲的发展势头，因此，发展大众武术，扩大武术在大众中的普及程度，坚持竞技武术和大众武术并重，是壮大发展武术产业促进国民健身消费的必由之路[4]。

## 3. 不温不火：大众武术发展的现实困境

### 3.1. 大众武术健身休闲意识还不够强，观念滞后

虽然经济条件的改善为大众休闲健身提供了可靠的物质基础，双休和节假日的增加为大众休闲健身提供了充足的时间保证，全民健身政策的出台，也为大众休闲健身提供了法律保障。但大众武术的宣传推广还不够深入，活动开展不够广泛，民众对武术健身休闲的认识还不到位。《2019~2020年中国休闲发展报告》显示，在受访者中，倾向于认同休闲就是游手好闲、休闲不利于经济社会发展、休闲就是吃喝玩乐等观点的，分别占比21.7%、25.5%、30.9% [5]。生活中也确实有不少人不是把休闲时间用在武术健身和体育锻炼上，而是用在消极性的生活娱乐上。比如，青少年学生的休闲时间大多被繁重的学业所占据，假期、周末还要参加画画、舞蹈、声乐等各种不同的兴趣班，也有不少学生休闲时间沉迷在手机和网游之中。年轻的上班族则把大部分休闲时间用在应酬上，中老年人的休闲时间除了偶尔的健身锻炼之外，大多耗费在了麻将桌上。大众武术健身意识的淡薄直接影响着武术健身的次数和健身的质量，也影响着武术休闲大众化的普及与发展。

### 3.2. 外来休闲健身方式影响较大，发展掣肘

近些年来，西方多种时尚健身项目占据了我国城乡大部分健身市场，比如：备受年轻一代喜爱的拉丁舞、轮滑、跆拳道等，中青年喜爱的瑜伽、健身舞等，中老年喜欢的广场舞、健步走等。而中华大众武术所占的市场份额少之又少，特别是练习大众武术的青年人群更是屈指可数。加之受西方竞技理念和体育思想的影响，武术运动的套路也朝着高、难、美、新的方向发展，致使武术套路竞技化只适合少数

人群接触和参与,不适合社会大众健身的需求。即便列入全民健身计划的太极拳项目,竞技难度也相对偏高,习练时人体负荷较大,在大众中也很难推广普及。而现阶段从事武术健身活动的仍以中老年人和儿童占居多数,因此武术去竞技化,简化其动作结构就显得尤为重要。

### 3.3. 大众武术指导人员缺口较多,普及乏力

武术健身活动的科学与否,健身效果的好坏优劣,离不开武术社会指导员的帮助指导。但就当前来说,大众武术的传播主要依赖于一些武术爱好者的言传身授,引领带动,与当前休闲时代群众强烈的武术需求还有一定距离。中国市场调研网显示:我国现有武术馆校 15000 多所,武术在校生 1000 多万人。但是,在武术教学内容上多是以竞技武术为主,对大众武术的学习浅尝辄止,造成大众武术专业人才极度缺乏的局面,社会上武术健身教练更少,武术爱好者从师学习的门路不多,甚至出现无师可拜的窘境。由此可知,武术社会指导员的稀缺匮乏,已然成为大众武术发展的阻碍制约。因此加快大众武术社会指导员的培养培育,是当下落实全民健身计划、开展全民健身活动尤为重要的一环。

### 3.4. 大众武术套路研发创编较少,不利推广

大众武术所具有的休闲健身价值被众多健身者接受和认可,他们也非常迫切渴望通过武术习练达到强身健体的效果,但由于大众武术门类众多,且内涵博大精深,除套路表演、散打实战两种运动形式外,还有拳术、器械、对练、集体表演、攻防技击等武术类别。每一形式和类别对眼法、手法、步法、身法均具有较高的技术要求。根据目前我国大众健身的人群年龄现状调查分析,目前我国大众健身的年龄分布仍然呈两头大、中间小的现象,即青少年和老年人是我国大众健身人群的主要力量。特别是老年人尤其渴望通过武术练习进行健身养生,却苦于武术套路多、动作复杂望而却步。因此大众武术的研发创编不够,套路和功法不尽合理、不易学习、不利推广,也是大众武术发展的关键制约因素。

## 4. 贴进群众:大众武术发展的必由之路

### 4.1. 加大武术健身宣传推广力度,培育大众积极健康的休闲理念

积极健康的休闲意识是大众武术发展的前提。但长期以来,由于受传统思想文化的影响,部分民众对休闲价值的认识还存在一定的偏颇。政府有关部门应加大宣传力度,引导群众改变不健康的休闲方式,提高武术健身价值的认识。要以促进武术之乡实施武术段位制“六进”工作为载体,通过举办丰富多样的武术竞赛和表演,发放武术健身宣传资料,在街头游园、文化广场等醒目位置设置悬挂武术健身相关的雕塑和宣传画,邀请武术名家举办高规格的文化盛会,在电视、互联网等大众媒体和抖音、微信等新媒体滚动播放武术健身宣传视频,营造武术健身的浓厚氛围,打造全民参与的 10 分钟武术健身圈。

### 4.2. 加强大众武术人才培养,建立一支数量充足的指导员队伍

大众武术要在日益高涨的全民休闲健身活动中赢得主动,吸引不同阶层、不同年龄的群体参与,就必须有一批技术专业、技能过硬的社会体育指导员进行指导和服务。体育部门和武术协会等应搞好牵头抓总,组织开展好武术社会体育指导员培训,培养一批适合大众武术指导的专业人才队伍。武术馆校、体育院校应在抓好竞技武术教育的同时,根据不同地区大众武术的发展现状和地方特色,有针对性的增加一些大众武术相关的授课内容,如南方高校可适时增加南拳的学习,北方高校则需增加诸如少林、太极等武术项目。或以当地武术拳种为依托,在院校中开设相关的武术拳种,培养出适合大众武术指导的专业人才,加强武术健身、休闲、娱乐价值的传承推广。

### 4.3. 创编大众武术健身套路，探求全民参与的多样化供给

简单、易学、易推广是大众武术发展的必备要件。特别是针对现阶段参与武术健身的多数都是中老年人，应在保持武术原创性和传承性的同时，根据不同学习者的生理和心理等方面差异性特点，简化武术动作结构，创编一些短小精悍、易学好练、又不失大众武术特色的拳种和架势，以便于普通民众更好地习练武术，更加凸显武术的健身、娱乐及其教化育人价值，满足休闲时代人们对武术的基本需求。比如，目前发展态势较好、被列入世界文化遗产名录的太极拳，就是在起初大众传播时创编出了简单易学的24式简化太极拳，迎合了大众的健身需求。因此，其他大众武术应学习借鉴简化太极拳的发展模式，在大力传播和宣扬拳种文化的同时，根据拳种地域的不同和习练者生理、心理特点的不同，研发创编出易学、易练的各种大众武术套路，调动习练者的学习兴趣，以利于武术的进一步推广传承。

### 4.4. 建立合理有效的运作模式，确保大众武术健康可持续发展

目前我国大众武术的组织形式主要是民间组织、社区活动、武术馆校等，这些组织之间基本上是相互独立的，没有建立一个良好的相互协作机制，势必会影响到大众武术的发展。因此，在现今休闲健身的大背景下，建立一套适合大众武术发展的运作模式和合理、有效的相互协作机制是十分必要的。首先，坚持政府引导，从政策上加强对大众武术发展的扶持。借鉴跆拳道等在国内外传播成功的案例，加大对大众武术发展的财政扶植力度，实现大众武术有步骤、成规模有序发展。打破民间组织、社区活动、武术馆校之间行业壁垒，做到相互协调配合，共享资源和信息，汇聚形成大众武术发展的磅礴力量[6]。其次，将武术引入学校，深化开展“小手拉大手”活动。将大众武术纳入学校体育教学课程和体育活动内容，实施武术操教学计划，并通过开展形式多样的武术竞技活动，举办校园武术节等活动，提高广大学生武术参与的积极性与主动性，发挥“小手拉大手、小手教大手”作用，以此带动学生家长和社会各界广泛参与武术运动。再次，深挖武术资源，积极开发武术旅游市场。根据不同地域、不同门派武术特点，努力建设具有地方特色的武术文化项目，并充分利用名人效应，提升武术文化的影响力和大众武术的参与度。

## 5. 结语

大众武术以其特有的价值功能，某种程度上满足了人们健身、娱乐、交友、放松身心和超越自我的需要。在日渐高涨的休闲时代，大众武术的发展应充分适应现代人们对于武术的兴趣与需求，建立一支数量充足、技能过硬的指导员队伍，创编一套适合大众休闲、健身养生的武术套路，构建一个无缝衔接、有效运作的武术发展模式，保证大众武术健康发展，让大众武术真正成为人们疏导压力享受快乐的重要手段，丰富人民精神文化生活。

## 参考文献

- [1] 高涛, 刘竞红. 大众武术: 武术发展之必由之路[J]. 军事体育进修学院学报, 2011, 30(1): 39-41.
- [2] 徐虎波, 王品珍. 全民健身背景下大众武术的发展[J]. 少林与太极, 2010(4): 1-5.
- [3] 王国志, 邱丕相. 中国武术“越武越寂寞”的症结及发展策略[J]. 武汉体育学院学报, 2010(4): 91-96.
- [4] 邱丕相, 马文国. 关于中国武术发展战略的几点思考[J]. 西安体育学院学报, 2005, 22(6): 1-3+7.
- [5] 中国社会科学院财经战略研究院、中国社会科学院旅游研究中心及社会科学文献出版社. 休闲绿皮书: 2019-2020年中国休闲发展报告[EB/OL]. 澎湃新闻中国企业年报, 2020-12-10. [https://www.thepaper.cn/newsDetail\\_forward\\_10343007](https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_10343007)
- [6] 曹红敏, 姜喜平. 休闲视域下大众武术的发展策略[J]. 唐山师范学院学报, 2015(2), 79-82