

中华武术发展演变研究

方 芳, 黄永盛*

宜宾学院体育与大健康学院, 四川 宜宾

收稿日期: 2024年5月20日; 录用日期: 2024年10月21日; 发布日期: 2024年12月6日

摘 要

本综述旨在全面梳理武术这一古老而独特技艺的历史演变、流派特点、训练方法、比赛现状、教育价值、健康影响等方面, 以及能够提供一个宏观而深入的视角, 来认识武术这一融合了中华文化精髓的身体活动。从武术的定义与发展历程入手, 探讨了武术是如何随着时代变迁而不断丰富和完善的; 分析了不同武术流派和拳种的特点与价值, 彰显其独特的文化魅力和实践价值; 阐述了武术训练的基本方法与技巧; 在了解国内外武术比赛的现状与趋势后, 紧接着分析了武术教育及其在培养人才方面所起的作用, 揭示武术在教育领域的重要地位; 之后, 深入分析了武术对人体健康、心理及精神方面的积极影响, 揭示武术的健身养性价值, 对当前武术发展中存在的问题提出改进措施和建议。

关键词

中华武术, 发展, 价值

Research on the Development and Evolution of Chinese Wushu

Fang Fang, Yongsheng Huang*

School of Physical Education and University Health, Yibin University, Yibin Sichuan

Received: May 20th, 2024; accepted: Oct. 21st, 2024; published: Dec. 6th, 2024

Abstract

This review aims to comprehensively analyze the historical evolution, school characteristics, training methods, competition status, educational value, health influence and other aspects of this ancient and unique art, as well as to provide a macro and in-depth perspective to understand the physical activity of Wushu, which integrates the essence of Chinese culture. Starting from the definition

*通讯作者。

文章引用: 方芳, 黄永盛. 中华武术发展演变研究[J]. 体育科学进展, 2024, 12(6): 962-967.
DOI: 10.12677/aps.2024.126139

and development course of Wushu, this paper discusses how the Wushu is constantly enriched and perfected with the change of times, analyzes the characteristics and values of different Wushu schools and boxing and highlights its unique cultural charm and practical value. This paper expounds the basic methods and skills of wushu training. After understanding the current situation and trend of domestic and foreign Wushu competitions, we analyzed the Wushu education and its role in cultivating talents. To reveal the importance of Wushu in the field of education, later, we have deeply analyzed the positive effects of Wushu on human health, psychological and spiritual aspects. To reveal the fitness value of Wushu, we put forward improvement measures and suggestions for the problems existing in the development of Wushu.

Keywords

Chinese Wushu, Development, Value

Copyright © 2024 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

在古代, 武术主要服务于军事战争和个人自卫, 随着时间的推移, 武术逐渐从军事技能中脱离出来, 成为一种独立的技艺形式。在宋、明、清等朝代, 武术得到了极大的发展, 出现了众多的武术流派和拳种, 形成了南拳北腿[1]、内外家之分的武术格局。进入现代社会, 武术逐渐走出了传统的桎梏。实现传统武术的创造性转化和创新性发展, 乃是新时代背景下我国体育强国建设和全面“复兴中华优秀传统文化”的题中应有之义[2]。本文以“中华武术发展演变研究”为题目, 不仅具有一定的文化底蕴和历史意义, 还具有现实价值和时代意义。

2. 相关概念界定

2.1. 武术的定义

武术, 是在中国传统社会中生发, 并嵌入当代社会的一个围绕技击的多维度、体系性、过程性的概念, 在技术上包括盘、法、势、理环环相扣的环节, 在运动形式上包括徒手、持械、套路、格斗等, 因而是一种运动技术体系; 其实现手段有传统武术习练、竞技比赛、表演娱乐等, 因而是一种体育项目; 其目的有培养意志、健身养生、防身格斗等, 因而是一类身体技能; 在“境界”上坚持武技与武德并重、术 - 道相参, 因而成为一类精神操守[3]。

2.2. 发展历程的定义

发展历程, 作为一个重要的学术概念, 旨在揭示事物从诞生到成熟过程中所经历的各个阶段、转折点及其背后的原因和规律。对发展历程的深入研究, 不仅有助于我们更全面地理解事物的本质和演变过程, 还能为我们在实践中制定合理的发展战略提供有力的理论支撑。发展历程是指事物从诞生到成熟所经历的一系列发展阶段和变化过程。它涵盖了事物内在属性的演变、外在形态的变化以及与环境之间的相互作用等方面。发展历程的特点在于其动态性、连续性和阶段性。动态性指的是事物在发展过程中不断发生变化和调整; 连续性则强调事物发展是一个不可分割的整体过程; 阶段性则表明事物发展在不同时期呈现出不同的特点和规律[4]。

2.3. 发展演变

发展演变是一个综合性的概念, 它涉及到事物在时间或历史进程中的逐渐变化和发展。这种变化和发展不仅体现在形态、功能、性质等内部特征上, 还可能涉及到规模的扩大或缩小等外部表现。发展演变通常是一个连续的、渐进的、有规律性的过程, 而不是突然的或跳跃式的变化。

具体来说, 发展演变可以包括事物的起源、成长、成熟以及可能的衰退或转型等各个阶段。在每个阶段, 事物都会经历不同的挑战和机遇, 通过适应环境和内部调整来实现自身的进步和变革[5]。

以武术发展演变为例, 它在漫长的演变过程中不断发生着动作难易和评分规则的变化。这种从复杂到简单、从防身御敌到武术表演的纵向变化, 是武术发展演变的体现。总之, 发展演变是一个广泛而深刻的概念, 它涉及到自然界、社会、文化等多个领域。

3. 国内外武术比赛现状与趋势分析

3.1. 国内武术比赛现状

北京体育大学张丛林在 2015 年的硕士论文《全国大学生运动会武术套路比赛对竞技武术发展的促进作用》中指出大学生武术套路比赛对武术发展的促进作用。提到全国大运会逐渐形成了一套完善的比赛体制, 不论是参赛队伍数量上还是比赛规模上都呈现出它的朝气[6]。2024 年国际武术邀请赛的成功举办, 无疑是我国武术运动发展的一个重要里程碑。该赛事吸引了来自五大洲 38 个国家和地区的近 300 名参赛者报名, 其中包括了众多武术精英。赛事的成功举办不仅提升了我国在国际武术界的地位, 也为武术运动的发展注入了新的活力[7]。

在我国, 武术运动受到广泛关注和大力支持, 各级各类武术比赛层出不穷。从国家级武术锦标赛、世界杯武术赛事到各省市举办的武术比赛, 均吸引了众多武术爱好者及专业人士的参与。

这些赛事不仅促进了武术运动的普及与发展, 还为运动员提供了展示自己才华的平台。此外, 赛事组织者和参与者的共同努力也使得武术比赛的规模和水平不断提高, 进一步推动了武术运动在国内的深入发展。

3.2. 国外武术比赛的现状

北京体育大学韩松宁在 2018 年硕士论文《阿塞拜疆共和国武术运动发展现状与对策研究》中指出武术运动在国外的发展现状。武术在阿塞拜疆共和国呈现出良好的发展态势, 习武人数逐年增多, 该国各个武术俱乐部经常组织比赛, 促进了武术在阿塞拜疆呈现出良好的发展态势[8]在国际舞台上, 武术运动同样受到了广泛的关注和喜爱。各国纷纷举办各类武术比赛, 推动武术运动的国际交流与合作。同时, 越来越多的国家和地区开始重视武术运动的发展, 加大对投入和支持力度。

特别是在亚洲地区, 武术运动的影响力更为显著。亚洲各国的武术比赛不仅规模庞大、参与人数众多, 而且比赛水平和观赏性也越来越高。此外, 国际武术联合会等国际组织的成立和发展也为武术运动的国际化进程提供了有力的支持。

3.3. 武术比赛的发展趋势

比赛项目更加多元化。随着武术运动的不断发展和完善, 武术比赛的项目也越来越多样化。除了传统的套路和散打项目外, 还涌现出了太极推手、器械对抗等新兴项目。这些项目的出现不仅丰富了武术比赛的内容, 也为运动员提供了更多的选择和挑战。

比赛形式更加创新。为了吸引更多观众的关注和参与, 武术比赛的形式也在不断创新。例如, 一些赛事引入了线上直播、短视频等新媒体形式, 让更多的人能够实时观看比赛过程; 同时, 一些赛事还设

立了表演赛、对抗赛等多种形式的比赛,使武术比赛的观赏性得到进一步提升。

国际交流与合作日益加强。随着全球化进程的加速推进,武术运动的国际交流与合作也日益加强。越来越多的国家开始举办国际武术比赛,促进各国武术文化的交流与融合;同时,国际武术联合会等国际组织也在不断加强与各国武术组织的联系与合作,共同推动武术运动的发展[9]。

综上所述,国内外武术比赛的现状呈现出蓬勃发展的态势。同时,国内外武术文化交流也日益加强。

4. 不同武术流派和拳种的特点、训练方式及价值

4.1. 武术流派及拳种特点

中国武术流派众多,拳种繁杂,各具特色,包括太极拳、咏春拳、八极拳、形意拳、八卦掌、迷踪拳、南拳、少林拳、截拳道。其中,太极拳[10]以柔克刚、慢化快的特点著称,强调内外兼修、意气相通;形意拳[11]则注重意念与动作的协调配合,追求形意合一;南拳[12]则以短打近战、灵活多变为主要特点,体现了南方武术的迅猛与机敏。

4.2. 武术价值

武术的价值体现在多个方面,它不仅仅是一种体育运动,更是一种深厚的文化传统和精神修养的体现。

首先,武术作为中国传统文化的重要组成部分,承载了中华民族的历史、文化和哲学思想,具有深厚的文化价值。在漫长的历史中,武术浸润于儒、道、佛以及古代兵学、中医、养生、舞蹈、戏剧等众多传统文化艺术里,并不断吸收各时代的优秀文化因子,逐步由单纯的搏斗技术发展成德、技双修的技击文化。武术运动中的“武德”观念,强调尊重师长、团结友爱和谦虚谨慎等道德规范,对于培养人们的道德品质和社会责任感具有积极影响。

其次,武术在健身和养生方面具有显著的价值。它是一种综合性的体育运动,通过各种动作,如踢腿、出拳、跳跃和翻滚,可以锻炼全身肌肉,提高身体素质,增强心肺功能,以及关节活动范围。武术中的呼吸动作能有效锻炼肺部和心脏,提升心肺功能。同时,武术强调内外兼修、柔中带刚,有助于提升个体的身心素质,培养健康的生活方式和积极的心态。许多武术大师和习武之人都展现出了良好的健康状态和较长的寿命,这进一步证明了武术在养生和长寿方面的效果。

此外,武术还具有实用价值和观赏价值。它集健身、防卫、艺术于一体,攻防技术不仅增强身体反应和速度,还可用于自我防护,增强生活安全意识。同时,武术动作流畅、协调,具有独特的韵律和美感,给人以美的享受。

最后,学习武术还有助于增进交流与合作。作为一种传统体育项目,武术可以增进人与人之间的交流与合作,促进社会和谐。在武术的学习中,需要与他人互动,倾听他人的意见,理解他人的感受,这有助于提升沟通能力,培养团队合作精神[13]。

综上所述,武术的价值体现在文化传承、健身养生、实用防卫、观赏娱乐以及增进交流合作等多个方面。在现代社会中,武术依然具有重要的作用和意义,值得我们去学习和传承。

4.3. 武术训练方法与技巧

武术的训练方法与技巧是武术传承与发展的重要组成部分,它涵盖了基本功、套路演练、对抗技巧等多个方面。基本功训练包括身体柔韧性、力量、速度、灵敏度和协调性的提升,是武术技艺的基石[14]。套路演练则是将基本动作组合成具有攻防意义的连续动作,既能够锻炼身体,又能培养战术意识和节奏感。对抗技巧则强调实战应用,通过模拟实战场景,训练反应速度、判断力以及攻防转换的能力。

在现代武术训练中,科技手段的运用也越来越广泛。例如,通过运动生物力学分析,可以更准确地

评估运动员的动作质量和技术效果；而虚拟现实技术则能够模拟实战环境，提高训练的真实感和趣味性[15]。

5. 武术教育及其在培养人才方面的作用

武术教育作为传承和发展武术的重要途径，其在培养人才方面发挥着重要作用。武术教育不仅能够提高学生的身体素质和自我保护能力，还能够培养学生的意志品质和道德修养。通过武术教育，学生可以学习到坚韧不拔、自强不息的武术精神，培养出积极向上的人生态度和社会责任感。

在现代社会中，武术教育已经逐渐融入学校教育体系和社会培训机构中。学校武术教育以体育课和武术兴趣班等形式存在，旨在培养学生的体育兴趣和运动技能；社会培训机构则更加专注于武术技艺的传承和创新，为武术爱好者提供专业的学习平台。

6. 武术当前发展现状与前景展望

随着人们健康意识的提高和文化消费的升级，武术产业迎来了前所未有的发展机遇。目前，武术产业已经形成了包括武术培训、武术表演、武术器材等多个领域的产业链条，并且不断向专业化、品牌化、国际化方向发展。

未来，随着科技的不断进步和市场的不断扩大，武术产业将迎来更加广阔的发展前景。一方面，通过利用现代科技手段，如虚拟现实、智能穿戴设备等，可以为武术爱好者提供更加真实、便捷的学习体验；另一方面，随着国际市场的不断开拓和文化交流的深入进行，武术产业的国际影响力也将不断增强。

同时，武术产业也面临着一些挑战和问题，如市场竞争激烈、产业链条不完善等。因此，需要加强行业规范和管理，提高产品质量和服务水平，推动武术产业健康、可持续发展[16]。

总之，武术作为一种独特的文化现象和身体活动方式，在现代社会中仍然具有重要的价值和意义。通过加强传承与保护、加强国际交流与合作、注重科学化规范化发展以及推动武术产业的发展等措施的实施，我们可以推动武术事业不断向前发展，为人类的健康和文化交流做出更大的贡献。武术是全民健身[17]和健康中国战略[18]中的重要角色。

7. 当前武术发展存在问题和策略

7.1. 武术发展存在问题

虽然武术在现代社会得到了广泛的关注和推广，但仍存在一些问题和挑战。武术人才流失严重，许多优秀的武术教练和运动员因薪资待遇、职业发展等原因转投其他行业；竞赛规则不完善，现有的武术竞赛规则存在一定程度的缺陷，如评分标准不够客观、裁判员水平参差不齐等，导致比赛结果难以服众；培训经费不足，武术培训机构普遍面临经费紧张的问题，导致教学质量和设施条件无法得到有效提升；一些传统武术流派和技艺面临失传和消亡的危险；同时，武术的国际化进程也面临着文化差异和语言障碍等挑战[19]。

7.2. 策略

针对武术当前发展存在的问题，我们提出以下改进措施和建议：

加大政策扶持力度，政府应出台更多支持武术事业发展的政策措施，提高武术人才的待遇和地位。提高武术人才质量，通过政策扶持和改革竞赛制度，吸引更多优秀武术人才投身武术事业，提升整体水平。

完善竞赛制度，优化武术竞赛规则，提高评分标准的客观性和裁判员的专业水平，确保比赛结果的公正性。

拓宽资金来源，鼓励社会各界参与武术事业发展，通过设立基金会、社会捐赠等方式拓宽资金来源。

促进武术产业发展,拓宽资金来源和优化市场环境将有助于武术产业的快速发展,形成更加完善的产业链。

加强对传统武术流派和技艺的保护和传承工作。可以通过建立档案、录制视频、开设培训班等方式,将这些宝贵的文化遗产传承给更多的人。同时,也要鼓励和支持年轻一代对武术的学习和研究,为武术的传承和发展注入新的活力。

加强武术的国际交流与合作。可以通过举办国际武术比赛、开展武术文化交流活动等方式,促进不同国家和地区之间的武术交流与合作。同时,也要加强武术的国际宣传和推广工作,让更多的人了解和认识武术这一独特的文化现象[20]。

8. 结语

武术是中华优秀传统文化的重要组成部分。武术从古代的防身御敌到如今的修身养性,经历了漫长而丰富的演变过程。武术的各个方面都融入中华文化精髓,武术随着时代变迁而不断丰富和完善。武术的流派和拳种彰显了武术文化独具特色的魅力和历史价值。武术在教育领域也有很大影响,学生可以学习到坚韧不拔、自强不息的武术精神,培养出积极向上的人生态度和社会责任感。武术对人体健康、精神、心理的积极作用也非常多。武术在一定程度上可以提高人们的生活质量。当然,在武术发展中还存在各种问题。所以,在今后武术发展中要继承和发展传统文化,要创新发展,要国际化发展。

参考文献

- [1] 马骏,徐良.“南拳北腿”的地理原因[J].地理教学,2002(2): 11.
- [2] 马文友,董机源,杜艳华.从应变到求变:新时代传统武术的发展策略及其实现路径[J].南京体育学院学报,2023,22(8): 1-6+86.
- [3] 刘军,李全海.武术概念的多维认知及定义的局限[J].成都体育学院学报,2022,48(4): 56-62.
- [4] 郭状状,韩雪,任津楠.中国武术短兵的发展历程回顾及其现代化发展的路径探索[C]//中国体育科学学会.第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(武术与民族传统体育分会).[出版者不详],2023: 3.
- [5] 周欣楠.新中国成立以来我国女子竞技体操发展演变历程的研究[D]:[硕士学位论文].广州:广州体育学院,2024.
- [6] 张丛学.全国大学生运动会武术套路比赛对竞技武术发展的促进研究[D]:[硕士学位论文].北京:北京体育大学,2015.
- [7] 王春林,杨彬.四川省大学生武术套路比赛现状分析及对策研究[J].绵阳师范学院学报,2020,39(11): 129-135.
- [8] 韩松宁.阿塞拜疆共和国武术运动发展现状与对策研究[D]:[硕士学位论文].北京:北京体育大学,2018.
- [9] 邱丽玲,谢作瑞,王健铄.北京市青少年传统武术比赛发展现状调查[J].武术研究,2020,5(1): 44-46+52.
- [10] 杨洪.大学体育太极拳一流课程实践研究[J].当代体育科技,2024,14(6): 46-49.
- [11] 姬上兵.对形意拳起源、流派与发展的思考[J].山东体育学院学报,2011,27(1): 35-37.
- [12] 朱家勇,潘冬.南拳指定动作完成情况的调查分析[J].广州体育学院学报,2002(3): 74-75+78.
- [13] 陈晓卉.中国武术铸牢中华民族共同体意识的时代价值、挑战与路径[C]//中国体育科学学会.第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(武术与民族传统体育分会).2023: 3.
- [14] 杜陆峰.武术基本功在武术训练中的应用价值[J].拳击与格斗,2024(3): 7-9.
- [15] 胡瑶琴.浅析提高体育武术专项成绩的技巧及训练方法[J].新课标,2024(3): 7-9.
- [16] 陈大磊,李恒鑫.“健康中国”背景下崆峒武术文化产业发展现状研究[J].武术研究,2024,9(2): 44-47.
- [17] 2021年8月3日,国务院印发《全民健身计划(2021-2025年)》[Z].
- [18] 2016年10月25日,中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[Z].
- [19] 黄俊玉,王晓光,王继帅.国际武术赛事产业化发展的问题与现实路径研究[J].体育视野,2023(24): 35-38.
- [20] 张山,温佐惠,马丽娜.中华武术发展的回顾与展望[J].北京体育大学学报,2001(1): 21-22+51.