

DOI:10.13718/j.cnki.xsxb.2020.02.018

# 基于全民健身视角下探析 重庆市武术运动项目发展与传承<sup>①</sup>

陈荣浩, 郭浩

重庆人文科技学院 体育学院, 重庆 合川 401524

**摘要:** 运用调查、访谈等方法对重庆市武术运动项目的传承与发展进行了全面系统的研究, 认为重庆市依据独有的地域特征和人文特征打造武术特色全民健身计划是必要和可行的。基于全民健身视角分析重庆市武术运动项目的地域分布和发展普及的限制条件, 并依据各区县现有公共体育服务资源浅析改进完善措施, 旨在增强重庆市群众和青少年的体质健康水平和综合素养水平, 激发群众参与武术运动的兴趣, 促进武术体育产业健康可持续发展。

**关键词:** 全民健身; 武术; 发展; 传承

**中图分类号:** G852

**文献标志码:** A

**文章编号:** 1000-5471(2020)02-0123-05

20世纪80年代, 我国体育在经济社会发展改革的进程中, 重新对体育的发展改革战略进行了反思, 不再以参加奥运会而过分追求竞技体育作为重点, 协调了竞技体育与群众体育的互存共赢问题。1987年召开的全国体育发展战略研讨会中, “全民健身”的概念被首次提出, 会议中强调“以青少年为重点的全民健身战略和以奥运会为最高层次的竞技体育战略协调发展”<sup>[1]</sup>, 政府及相关部门颁布出台了一系列法规、条例及改革意见, 《关于深化体育改革的意见》《全民健身计划纲要》《全民健身条例》《全民健身计划(2011—2015年)》《全民健身计划(2016—2020年)》等相关文件的实行更是强化了全民健身在提升国民体质健康水平中的重要地位, 2014年10月颁布的《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》更是将全民健身上升到了国家战略的高度, 标志着全民健身盛行时代的来临。

重庆市开展全民健身计划依托武术运动项目是十分必要和可行的。全民健身计划的开展实施必须创新具有代表性的特色内容, 还需联系当地文化形式和群众劳动生活方式。基于巴渝地域文化特征和人文特色, 武术运动项目自古便是重庆人为适应生存和闲暇之余休闲锻炼必不可少的内容, 打造品牌特色实施全民健身计划与重庆市居民的锻炼需求存在很大程度的契合。全民健身计划主要提升青少年儿童的体质健康水平和综合素养水平, 在学校大力开展体育教育的同时, 将重庆各区县独有的武术传统体育项目融入到学校教育之中, 不仅能有效提高各区域青少年的参与热情, 更能使青少年了解本土武术文化特征, 培养正确的认知观念和价值观念。

## 1 重庆市武术运动项目开展普及状况

全民健身作为非医疗健康干预手段来满足当今我国不同层次、不同年龄、不同实体组织、不同文化程度人民的健康诉求, 在推行实施中难免受到不同内外因素的影响, 使得全国统一的实施标准和测验标准难以与各省市不同条件的实际情况完全吻合, 所以在推广普及过程中应以“全民健身”宏伟蓝图作为中心, 根

① 收稿日期: 2019-09-30

基金项目: 重庆市体育局科研项目(B2017018); 重庆市高等教育教学改革研究项目(173176)。

作者简介: 陈荣浩(1981—), 男, 副教授, 硕士, 主要从事民族传统体育学的研究。

据各地区民族特色文化传统项目进行实施。

在悠久的华夏文明中,民族传统文化是支撑中华儿女不断创新行进的精神力量和文化底蕴。民族传统文化形式多样、内容丰富,巴渝武术文化作为其中之一,是巴渝人在社会生产生活中不断创造积累出的宝贵财富,同样为巴渝人带来了丰富多样且独具一格的休闲、娱乐、强体方式。重庆市武术运动项目种类繁多,且在不同民族中保留着较为传统的表达形式,在传统的演变过程当中,武术门派参与多以中老年人为主,青壮年人群参与较少,且门派内人数较少,教授方式较为单调传统,但所学武术均是代代相传具有门派特色的招式、套路;新兴俱乐部和学校武术的开展多以青少年、儿童为主,所涉及的武术种类均是较为流行、普遍的竞技运动项目;群众武术多为强身健体自愿自主参与,所习种类多为太极拳、八段锦、健身气功为主,参与人群也是以中老年人为主。在全民健身计划普及开展之后,政府加大了对武术运动、民族传统体育的支持和投入力度,在场地、设施、设备、专业指导人群、政策、资金等方面为全民健身开创了绿色通道,重庆市相关部门积极响应全民健身计划的开展和实施,为当地俱乐部、学校体育和自主参与的人群提供了优质的公共服务政策和物质条件。

重庆市各区域依据民族传统文化和当地劳动特色形成了独具一格的运动项目形式,民族传统项目和武术是最优质、最典型的代表,如今重庆市各区县武术运动项目开展普及较为广泛,但多集中于青少年培训和学校教育当中,教育系统外以中老年人业余自助锻炼为主。经走访调查,重庆市武术运动项目各区县开展情况如表 1—表 3。

表 1 重庆市各区县武术运动项目开展情况

类别	区县名称
较好	渝北、江津、大渡口、南岸、秀山、南川、梁平、大足、荣昌、涪陵、忠县、永川、开州、万州、垫江、巫溪、彭水、黔江、合川、长寿
较差	潼南、武隆、璧山、铜梁、綦江、云阳、酉阳、丰都、巫山、奉节、石柱、城口

表 2 重庆市大、中、小学开展武术运动情况

所在区域	学校名称
沙坪坝区	重庆大学、重庆师范大学、树人凤天小学、树人思贤小学、重庆大学城第二小学
渝北区	西南政法大学、巴蜀初级中学、橡树湾小学校
大渡口区	大渡口实验小学、大渡口三十七中、茄子溪中学
北碚区	西南大学、双凤桥小学、西南大学附属中学、王朴中学校
万州区	重庆市三峡学院、重庆市三峡医药高等专科学校、沙河中学、上海中学、万州高级技工学校、白岩小学
长寿区	长寿实验一小、长寿实验二小
合川区	重庆人文科技学院、银翔实验中学
南岸区	重庆邮电大学、重庆工商大学、重庆市第二师范学院、重庆交通大学、弹子石中学校、长生桥中学校
永川区	重庆文理学院、双石中学校、北山中学
涪陵区	长江师范学院、信息技术学校
九龙坡区	重庆电力高等专科学校、人和中学、铁路中学、田坝小学
荣昌区	玉伍小学、荣昌初级中学、双河中心小学、联升中心小学、荣昌中学校
大足区	双路小学、大足职业教育中心、大足区实验小学、双桥中学
南坪区	南坪中学校、重庆市第十一中学校、南开(融侨)中学、南坪实验小学
彭水县	彭水第一中学校
南川区	南川中学、隆化第六小学校
铜梁区	铜梁一中
忠县	三汇中学
垫江县	垫江县第三中学
巫溪县	白马中学校、巫溪县中学校
云阳县	云阳高级中学校、高阳中学、南溪中学
江津区	江津中学
彭水县	彭水第一中学校
綦江区	打通中学、綦江中学

表3 重庆市各协会、俱乐部、武馆、武校分布情况

所在区域	协会、俱乐部名称
南川区	武尚武道培训基地
南岸区	南岸区武术协会、陈式太极逸人拳研习会、湖海武术辅导站
合川区	合川区武术协会、彭平会馆、自然武术馆、天龙武馆
荣昌区	荣昌区武术协会、缠丝拳协会、辉鸿武术班、恒荣武术馆、双河街道沿河武馆、苏门拳武馆、昌州太极辅导站、龙文武学校、香国武术馆
铜梁区	铜梁区武术协会、天骄武道
江津区	江津区武术协会、武林山庄、峨眉功夫馆、航腾搏击俱乐部、少林武德堂、澜雅拳社、太极拳武术培训中心、江津武校、青少年体育运动学校
渝北区	渝北区武术协会、武术辅导站、博英太极会馆、百斌武术训练馆
大渡口区	金龙武馆、大堰武术训练基地
大足区	大足区武术协会、太极拳协会、国武会馆、梅丝拳培训中心、群雄体育、弘农武术馆、龙豪搏击俱乐部、龙水武术培训基地、龙腾武馆、龙门武馆、江龙武馆、鹏义武馆、陈氏精英武馆、飞龙武馆
九龙坡区	名扬武术学校、陆航武术培训基地
涪陵区	涪陵区青少年业余体校
潼南区	太极拳研究会、文化委体育局武术协会
彭水县	卓傲功夫
永川区	自强太极拳俱乐部、小飞龙武术俱乐部、卧虎门武术馆
渝中区	杨氏太极门、武术太极拳研究社
綦江区	太极拳运动协会
北碚区	武术协会、复兴镇武术协会、协龙门武馆、自然武术培训中心、国福形意拳
沙坪坝区	海灯武术培训中心、青少年业余体校
江北区	江北区武术协会、形意俱乐部
万州区	万州区武术协会、传统武术研究会、武术健身俱乐部、杨氏太极拳研究会

注:所示表格只展示出具有代表性单位,未将全部完整列举。

结合实际调查,展示出了重庆市发展武术运动项目较好的区县。在划分评价手段的过程中,主要依据武术运动项目、民族传统体育运动项目的开展宣传力度、参与人群种类以及学校体育、竞技体育和武术协会、俱乐部存在数量和影响范围。在调查中发现重庆市武术运动开展普及较好的除主城区之外,主要分布于万州区、大足区、荣昌区和江津区,发展普及较好的原因有以下几点:第一,所在区域内存在多所高校;第二,当地政府鼓励、支持武术运动项目和民族传统体育运动项目的开展;第三,所在区域中小学参与力度大;第四,在所在区域形成了氛围较好的武术运动参与环境;第五,全民健身宣传深入人心,当地群众对健康的认识和锻炼价值判断正确合理;第六,当地经济水平发展较好,人民群众有强身健体的时间和物质基础。而武术运动项目发展较为落后的部分区县存在的原因主要有以下几点:第一,当地武术协会、俱乐部、学校参与力度不足;第二,少数民族种类较多,难以统一形式开展某一选定项目;第三,经济条件相对较差,无力闲时参与休闲锻炼;第四,对于全民健身计划理解高度不够,对体育锻炼影响体质健康的认知存在偏差。

重庆武术运动项目的开展在之前很长一段时间,除学校体育与俱乐部专业技术教练有条件和机会外出学习和参与竞技比赛外,其他参与单位及人群很难有机会得到新的锻炼机会和技术支持,政府虽有相应政策进行扶持,但考虑参与人群自身的工作、生活条件,难以保证外出学习的时间和数量,只能内部交流、互相指导缓慢进步。全民健身推广实行之后,政府加大了对民族传统体育的投资力度,不仅在生活社区及村镇建立了符合人口比例标准的场地设施,并定期指派专业技术人员进行专业的指导教授,有效地缓解了闭门造车和参与热情减退的现象。

## 2 重庆市全民健身环境下的武术发展现状与困境

### 2.1 重庆武术门派减少

中华武术得以存在、延续,必须扎根于群众之中,群众的生活特色、劳动特色造就了地方武术文化的特色<sup>[2]</sup>。重庆坐立山水之间,民风淳朴直率,所形成的武术门派虽形式不一但本质相通。重庆市至今所保留的“原始”门派正在日益减少,传统武术逐渐被竞技体育取代,各门派宗师因年龄、身体原因逐渐退出更

是加剧了传统武术种类的减少,有着全国“武术之乡”美誉的渝北区、江津区所保留的传统武术也逐渐被竞技武术所同化。

## 2.2 传统武术载体缺失

在走访重庆市各武校、开展武术运动项目的大中小学及武术俱乐部时,对所学习、开展项目进行了统计,开展较为普遍的为太极拳、套路、长拳、南拳和器械,对于重庆传统的八极拳、八卦掌、形意拳等传统拳系并没有进行开展;在对学校教师、俱乐部专职教练进行访谈时,各教师、教练员对于现代武术种类的掌握技术能力较高、教授方式手段齐全、辅助设备设施准备完善,但对于传统武术只停留在了解的层面,并不具备一定的技术能力和教授能力,学校、俱乐部所开设的课程也均以常规“主流”武术种类为主,未开设重庆本土传统武术;在对高校相关专业教师进行走访时,他们对传统武术的涉及也只是在理论的科学的研究方面,对于技术动作也没有更深入地研究。

## 2.3 群众武术开展困难

受参与者自身参与因素及外在因素影响,群众武术难以大面积进行普及工作,只能依靠社区或锻炼人群较为集中地在公共锻炼场所进行小范围的宣传工作。“全民健身”、“健康中国”战略的提出和施行为群众武术的延续开展创造了优质广阔的平台<sup>[3]</sup>,但群众体育的开展实施仍处于探索阶段,想要借助全民健身的快车道必须将自身综合能力进行完善提高。

重庆市除学校武术、俱乐部武术及各武术门派之外所存在于社会中的武术参与人群全部依靠个人组织或小团体组织进行练习锻炼<sup>[4]</sup>。在组织练习过程中,组织者对于参与者没有明确的锻炼要求和锻炼任务,完全以参与者兴趣作为团体活动组织的基础,此种类型的组织形式受外在因素影响明显,因场地、天气、参与者自身因素影响下导致锻炼时间不固定、锻炼场地不固定、锻炼人数不统一、锻炼内容不全面,长此以往参与者锻炼热情逐渐消退,最终导致参与锻炼者退出现象发生。

全民健身计划的有效实施,极大地推动了青少年和儿童体质健康水平的提高,学校体育将武术运动项目作为课程或组建武术兴趣班为教学实施手段<sup>[5]</sup>,有效提高了青少年对于武术的认识和参与兴趣,受家庭因素及自身锻炼条件影响,少部分青少年选择武术俱乐部或武校进行更专业的学习来提高自身技术能力和武术素养水平。而老年人参与武术锻炼的目的主要是强身健体、休闲娱乐,但缺乏专业的技术人员进行指导,内容形式单一,锻炼缺乏必要理论支撑。

# 3 基于全民健身计划的重庆武术发展策略

## 3.1 紧抓重点实施对象,推动群众武术运动

青少年儿童作为全民健身计划的实施重点对象,依托学校教育及俱乐部培训为主要提高平台,将传统武术项目融入其中,打造具有地方特色的学习内容和推广路径<sup>[6]</sup>。定期对教师、教练员进行传统武术的技能、理论培训,为学生学习质量做好全面的准备;相关部门对俱乐部、武术学校提供能力范围内的政策、资金支持,将体育回归教育,将传统武术回归社会各层次参与者。充分发挥社会指导员、社会志愿者的能动作用,在掌握相关技术能力和武术锻炼价值的基础上走访人群密集的公共锻炼场所,对武术运动参与者进行科学合理的指导。

把握青少年体质健康提升的同时,推动社会各层次、各阶段群众体育的发展,依靠传统武术运动项目和健身气功种类,为不同年龄、不同体质、不同参与目的的群众提供合理的体育服务,尽量满足不同的社会体育锻炼需求。

## 3.2 武术竞技结合文艺展出

重庆市每年定期举行青少年武术套路锦标赛、传统武术精英赛等多种武术竞技比赛,参与者多为在校学生和各俱乐部年轻人群,老年武术竞技基本没有涉及,考虑老年人体质条件和身体状况并不再适合高强度的对抗和套路展示,可组织武术业余爱好者进行赛前表演,给老年人锻炼一个展示自我的平台,或者依据老年人锻炼项目,在各竞技比赛中添加适合老年团体展演的交流比赛。在文艺演出同时,讲解武术及健身气功的锻炼意义、作用和价值,为观众普及武术运动项目对体质健康水平提高的促进作用,并依靠媒体进行大力宣传,在直播、转播武术竞赛的同时推广群众武术的锻炼价值和社会价值。

## 3.3 构建以武术为核心的活动内容系统

在特定区域内构建科学合理的活动内容系统是全民健身计划实施的保障,是满足社会群众服务需求

的基础。重庆市武术文化历史悠久,传统武术运动项目的养生之道符合全民健身计划的实施目的,同样也与全民健身有着同样的实施人群。

构建与全民健身相适应相配套的体育运动活动内容系统,是活动目的对实施手段的迫切需求,是全民健身计划得以顺利开展实施的基础保障。重庆市在社会体育、大众体育开展的体育运动项目众多,但考虑民族众多、分散不均的现有情况,选取合适的项目作为载体对开展全民健身计划尤为重要,结合重庆发展史和当地居民的价值取向、生活劳动习性,武术作为全民健身开展普及的载体最为恰当。中华武术博大精深,重庆武术作为其大家庭中的一员,同样文化内涵丰富,保留着传统文化的精华,具有容纳和统筹多种活动内容和形式为一体的文化整合力,更有把具有不同民族文化背景的国民团结起来的凝聚力,这对全民健身计划的开展、实施有着重要的意义。

## 4 结 论

武术运动对重庆市开展全民健身计划有着不可取代的社会价值和实施意义,基于武术在重庆市存在延续的现状仍存在众多需要完善的方面,但广泛的参与人口和浓厚的文化底蕴是全面开展群众武术运动的重要基础,增强青少年体质健康水平,提高全民综合素养水平是武术在当今社会传承、可持续发展的契机,借助全民健身计划、健康中国战略优质平台弘扬中国民族传统文化、展现巴渝地区独特文化特色是推动武术运动发展适应社会不同层面需要的主要途径。

### 参考文献:

- [1] 国家中长期教育改革和发展规划纲要工作小组办公室. 国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)[EB/OL]. (2010-07-29)[2019-08-15]. [http://old.moe.gov.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/info\\_list/201407/xxgk\\_171904.html](http://old.moe.gov.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/info_list/201407/xxgk_171904.html).
- [2] 姜周存. 武术队开展全民健身的意义和影响[J]. 体育学刊, 1996, 3(4): 7-8.
- [3] 肖映红. 群面健身运动与人的全面发展[J]. 武汉体育学院学报, 1999, 33(5): 25-26.
- [4] 李 龙. 深层断裂与视域融合: 中国传统武术进入现代视域的文化阐释[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2014.
- [5] 黄潇潇, 蒋 科. 高校体育教育推动巴渝武术文化传承的思考——以荣昌缠丝拳为例[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2014, 39(3): 210-213.
- [6] 吴 璇, 刘尚礼. 重庆市普通高校公共体育课考核方法的改革与探索[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2018, 43(4): 172-175.

# On Analysis of Development and Inheritance of Chinese Martial Arts in Chongqing from the Perspective of National Fitness

CHEN Rong-hao, GUO Hao

School of Physical Education, Chongqing University of Humanities, Science and Technology, Hechuan Chongqing 401524, China

**Abstract:** The inheritance and development of Chinese martial arts in Chongqing have been studied comprehensively and systematically by means of field investigation and interview. It is necessary and feasible to build an unique national fitness program in Chongqing according to the unique regional and cultural characteristics. From the perspective of national fitness, the geographical distribution, development and popularization restrictions of Chinese martial arts in Chongqing have been studied in this paper, and the improvement measures been analyzed according to the existing public sports service resources in each district and county. The aim is to improve the physical health condition and comprehensive quality of adolescents and children in Chongqing, arouse people's interests in taking exercise, and promote the healthy and sustainable development of sports industry.

**Key words:** national fitness; Chinese martial arts; development; inheritance

责任编辑 汤振金