

The Role of Martial Art in National Fitness

Feilong Wu

Department of Physical Education, Xi'an Aeronautical University, Xi'an, Shaanxi, 710077, China
Graduate School, José Rizal University, Manila, 0900, Philippines

Abstract

With the rapid development of society and the improvement of people's life, more and more people begin to pay attention to their own healthy development. It can be said that in the new era, national fitness has come to the people's life. Chinese traditional martial art has left an important valuable culture in the great changes of China's historical development, and has made great contributions in all fields of people's life since ancient times, especially in the new era. The purpose of this paper is to explore the important role of martial art in the overall fitness system by studying the characteristics and utility of Chinese traditional martial art.

Keywords

martial art; national fitness; new age; characteristics; function

武术表演在全民健身中的作用

吴飞龙

西安航空学院体育部, 中国·陕西 西安 710077
国父大学研究生院, 菲律宾·马尼拉 0900

摘要

伴随着社会的快速发展,人民生活水平的提高,越来越多的人开始关注自身健康发展。可以说在新时代全民健身已经向人民生活中走来。中国传统武术在中国历史发展巨变中留下重要的宝贵文化,从古至今在人们的生活的各个领域都做出了巨大贡献,特别是在现今的新时代中起作用更为明显。论文旨在通过考究中国传统武术特点与效用,探讨武术在全面健身体系中的重要作用。

关键词

武术; 全民健身; 新时代; 特点; 作用

1 引言

传统武术在中国民间具有重要的坚实基础,是一个发展的事物,伴随人类的产生而产生和人类的发展而发展。武术的产生于原始人的自卫活动,在历史上一度作为一种技击术依附于战争并沿着军事武艺的方向发展。在生产生活中,传统武术在斗争中求生存,在生存中求斗争、从单一向度到多元体系转变、从粗糙向文化深度和厚度转变,技术体系得到了不断的完善和扩展。传统武术在吸取厚重文化的养分借此推广自己、促进自己,发展自身,具有极为强健的健身修身养、艺术审美等功能逐渐凸显。新时代人们对武术价值功能的需求也产生巨大的变化,使武术的多样化体系进行分化^[1]。

目前,武术已经形成技击健身、养生健体,艺术表演三足鼎立局面。按武术价值功能的主导因素将其分为技击武术、健身武术和艺术武术三大类,以建立完善的学科发展体系。其中,健身武术不苛求技击特点,根据自身需要可淡化技击特点主要以健身为主要目的^[2]。

2 武术在全民健身中的作用

在众多研究和很多的实验研究已得到实证,武术的作用特别是太极拳运动对心血管疾病的预防和治疗以及高血压、心理疏导、情绪稳定、缓解疲劳、健身修身、艺术表演等都有着极为显著的效果和作用。其内需与外显价值极为符合现代人的需求,刺激了中华武术在健身养身功能方面的发展。可以这么说,健身武术已经成为武术发展的又一生命源泉,

它必将导致武术运动得到更大程度的普及与推广。随着中国全民健身计划的不断推进和深入以及奥运会的临近,健身武术的社会价值越来越被人们所重视。无论是在民族文化性、大众性、科学性,还是在社会性、终身性、多样性等方面,健身武术都有别的运动项目所不可相比的优越性。因此,在广泛开展各种健身活动的同时,把健身武术作为重点和突破口,将有助于武术自身的发展,有助于我们走出一条有中国特色的全民健身道路,更有助于社会主义和谐社会的构建^[3]。

3 武术表演在全民健身中的作用

武术表演自全民健身中的地位具有不可忽视的重要作用,从2008年中国举办的奥运会中就可看出,武术的效果具有极为震撼的效果。因此通过武术的练习不仅具有艺术欣赏效果,在健身强体中也有着良好的效用。通过武术表演可以在练习中强健体格,增强意志力,在其运动发在过程中可有效的通过呼吸对脏腑的调节,外在身体形体的美进行塑造,从身体和精神上达到双重体现。

从武术表演运动层面看可知,其一,武术表演以身体活动的形态展现为基本内容;其二,武术表演能提高人体运动能力增强健身养生效果;其三,武术表演的追求都归属到了对人的生产生活哲学和生活方式变化的追求。例如,太极拳富含的奥林匹克精神使它具备了丰富的国际化内涵,促进它在世界范围内推广,增进了国与国之间的友谊,具有促进国家之间的文化交流的作用^[4]。同时,世界和平发展的远景也与人们的对健康事业的要求也越发显著,也为太极拳的课持续发展打下了夯实基础。

中国的太极拳是一项能满足不同阶级、不同领域、不同生活环境的人们的一项武术运动,其套路简单,表演效果极强,如春节联欢晚会的“行云流水”普遍受到人们的追捧和对健康的关注,享受在运动表演中达到健身养生效果的健身武术。同时,太极拳本身具有中华民族传统运动美德和高尚道德情操,对加强思想道德素质、加强道德修养、促进民族认同感、增进民族团结和社会稳定、构建和谐世界都具有十分重要的意义^[5]。

4 新时代武术表演在全民健身中的价值

在全民健身服务系统中分析,武术表演俨然成为该系统中的一名子系统,具有重要的价值和功能,其价值不仅在于

满足人们对于运动健身,修身养性,调节情操的需要,更是对传统中国体育文化的继承与弘扬。从价值论的角度分析,主要体现在以下几个方面。

4.1 既是实现全民健康重要战略的首要前提和基础,也是保障和提升中华民族的整体素质的基础要求

全民健身是实现全民健康重要战略的首要前提和基础,是保障和提升中华民族的整体素质的基础要求。随着中国经济社会的快速发展,人们对于身心健康的重视程度不断加深,全民健身已经成为了热点话题,国家全民健身计划从1995年至今已经经历20多年的发展,分析武术在全民健身公共服务体系中的重要作用,一是它丰富了全民健身公共服务的供给主体。武术表演经过了一系列的转变和发展,其对主体的供需也发生了巨大的变化,无论从行政管理层到民间武术机构,武术表演为全民健身公共服务带来了更多的选择机会和可能性。

4.2 武术表演丰富了全面健身公共服务的供给客体

客体即公共服务的接受方,全民健身公共服务提供不仅满足社会体育组织发展需求,更是充分考了各层次不同需求的客体需要。力求满足全社会对于参与体育的需求,从性质上看,武术表演运动深受广大群众所喜爱,具有很强的群众基础,现代武术表演运动在健身事业中的贡献,最直接的是带来了大量的受众群体,从某种意义上来说,它实现了全面健身价值^[6]。例如,许多人喜闻乐见的太极拳,就是中华武术的代表。全面健身时代对于武术事业发展也起了巨大的推动作用,不仅为武术传播提供了渠道,更为武术实现现代化转型提供了借鉴和参考。

4.3 为武术传播提供了渠道

在现代全面健身大力推动下,武术传播渠道更加宽广,传播有效性和针对性都有了明显提升,特别是现代音像制品的推广和使用,使大量的武术影像得到了记录和保存,为更多人了解武术运动、参与到武术运动奠定了坚实的基础。

4.4 全民健身时代为武术表演实现现代化转型提供了借鉴和参考

武术表演作为中华传统文化,具有悠久的历史,在漫漫历史长河中得以保存和传播。但是随着时代的进步,武术表演已经不适应现代时代发展需求,现代化武术表演发展迫在

眉睫,无论从武术技艺还是从传播受众都需要经历现代化转型。而全面健身时代为现代武术发展提供了广阔的舞台。例如,传统武术和西方搏击、健美操等与元素的融合,汲取有益元素和技巧,不断完善和改进武术方式,从而更好地满足现代人们需求^[7]。

5 结语

人们在享受健身武术表演的过程中,没有激烈的竞争和功利追求,完全是以运动的效果放松身心、强健身体、磨练意志、体会运动志趣,从而获得身心愉快,特别是群众性的健身武术表演活动“以演会友”,切磋艺术,精神交流,不但丰富了人们对生活的向往,而且极大促进了自身内外的和谐、家庭的和睦、社区的和谐,人与人、人与自然以及人与社会的和谐共进,最终促进了整个社会乃至世界的和谐发展,共建人类命运共同体,为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献微薄之力。

参考文献

- [1] 温力. 中国古代军事对武术发展的作用 [J]. 武汉体育学院学报, 1999(04):97-99.
- [2] 曹湘英. 从武术价值功能的演进看武术新分类 [J]. 武术科学: 搏击·学术版, 2005(01):3-6.
- [3] 陈姗. 论武术在全民健身中的作用 [J]. 科技资讯, 2007(010):190.
- [4] 刘元强. 论构建和谐过程中社区体育的地位与作用 [J]. 体育科技文献通报, 2006(04):71-72.
- [5] 邵万鑫, 叶威武. 全民健身战略背景下豫东地区群众武术运动发展模式研究——基于“武术之乡”的考察 [J]. 中华武术(研究), 2019(03):43-48+70.
- [6] 李姣. 新时代武术运动全民健身研究 [J]. 中华武术(研究), 2019(01):16-18.
- [7] 胡建平, 冯永刚. 基于全民健身的传统武术多元发展探索 [J]. 当代体育科技, 2018(07):179-180.