

太极拳普及与公共健身服务体系构建探析

李园园 王芝琴 冯燕盈

湖南工学院体育教学科研部 湖南 衡阳 421000

摘要: 本文通过文献资料法、逻辑分析法、对比分析法等方法对太极拳普及的必要性以及可行性进行了分析,同时对太极拳服务体系的相关研究进行了阅读与梳理,在此基础上对太极拳公共健身服务体系进行了一些思考并提出太极拳公共健身服务体系构建的几点建议:以相关政府职能部门为主导,为太极拳公共健身服务体系的构建提供良好的保障;多样化途径实现太极拳公共健身服务体系的构建等,为丰富太极拳的理论研究和更好地服务于大众提供一定的参考。

关键词: 太极拳;公共健身;服务体系;构建

前言

太极拳是中华武术中的一枝独秀,也是中国传统文化载体之一,它不仅蕴含着宽博的中国传统哲学人文思想,而且还体现了丰富的健身养生思想。因此深受人们的喜爱,广泛流传于社会的各个阶层,在国内的很多公园、社区以及高校等地方经常可以看见有习练太极拳的人员,尽管习练热情比较高,但是还是存在一些不和谐的情况:比如习练者较多,专业指导人员较少;习练过程中对太极拳功法、拳理的理解不彻底,动作掌握不规范,出现了不科学、不合理的习练与不好的健身效果等等。对于这种情况的出现,太极拳公共健身服务体系的构建与完善就显得非常重要,一方面可以促进和激发更多的人通过习练太极拳进行科学的健身养生产活动;其次,可以保证太极拳健身养生的科学性和合理性;第三,对于太极拳的传播与传承也起到了非常好的作用。

1. 当前关于太极拳的相关研究现状

在查阅了大量关于太极拳相关研究的文献资料后,对其进行了梳理后发现了自建国以来对太极拳运动的研究不断丰富与深入,主要集中于太极拳历史渊源和历史人物的相关研究;太极拳文化哲学思想方面的相关研究;

基金项目: 国家级大学生创新创业训练项目“龙太极文化服务中心-圆融神意扬非遗”(编号:202111528003X)

作者简介: 李园园(1986.10-),女,汉族,湖南衡阳人,硕士,湖南工学院讲师,研究方向:民族传统体育学。

王芝琴(1973.05-),女,汉族,湖南衡阳人,硕士,湖南工学院教授,研究方向:体育教育训练学

冯燕盈(2000.11-),女,汉族,广东佛山人,本科在读,湖南工学院商学院工商管理专业学生。

太极拳养生思想、对各类疾病人群健康促进方面的研究;竞技太极拳方面的相关研究;太极拳的传承、传播与发展研究;太极拳的产业化、商业化的相关研究等等。如郭志禹在《太极拳养生文化考》一文中借助历史文化学的研究方法,从益寿之说、略周易套、简化普及、文化根脉、理论发展、边缘学等几个方面解读了太极拳养生的时代价值和学术意义¹。邱丕相等在《论太极拳的文化精神及意义》一文中从以技载道、修身克己、推己及人、天人合一、刚健有为等几个方面论述了太极拳的文化精神²,但是对于太极拳公众服务体系的构建的相关研究还是相当的薄弱和缺乏,与当前太极拳的快速发展与推广的步伐不一致。

2. 普及太极拳的必要性

2.1 太极拳促进社会主义精神文明建设

“冬练三九,夏练三伏”这句谚语是用来描述从事武术项目练习的持久性和艰苦性。太极拳的习练过程亦是如此,需要长期在练习中不断提升自我的意志力,克服环境乃至身体上的种种困难,最终成就吃苦耐劳,勤奋刻苦、自强不息的中华民族素养。此外,习武先习德,所谓武德广义来讲包括礼、义、仁、智、信,其中“礼”指对人礼貌恭谦,尊敬长辈,爱护幼小,尊师重道;“义”即正义,公平,是非明确,见义勇为,敢于担当;“仁”指人与人相互友爱、互助、同情等;“智”最早出自甲骨文,本义是聪明,智力强。引申义有智慧、智谋、计谋、策略、有智慧的人等;“信”本义为言语真实,引申泛指诚实,不欺,即诚信。在社会主要核心价值观中,自由、平等、公正、法治是社会层面的价值取向,爱国、敬业、诚信、友善是公民个人层面的价值准则。由此可见,普及太极拳能够有效促进社会和公民个

人两个层面的建设。因此,练习太极拳能提升人们的精神修养,树立积极向上的价值观念,有利于社会主义精神文明建设。

2.2 太极拳有助于身体健康减少医疗支出

有效减少了疾病的发生,就意味人民生活幸福指数的上升,毫不夸张的讲贫穷与疾病如影相随,这种现象在农村有位突出。在社会经济飞速发展的今日,虽然看病难、看病贵的现象有所改善,仍存在不少因重大疾病而导致家庭支离破碎的现象。与其想尽办法治疗疾病,不如提前进行预防疾病,与其花光积蓄、负债累累去支付医药费用,不如积极锻炼、持之以恒去习练太极拳。太极拳是一项全面性的体育运动,包括养生学、医学、武学、生理学、心理学、运动生物力学等,可以全面锻炼到人体的各大功能系统,如呼吸系统、心脑血管系统等,有效防止和减少疾病的发生。太极拳也是一项运动量适中的运动,不同体质的人可以选择适合自己的招式和运动量来进行锻炼,能适应不同年龄、体质的需要。此外,太极拳缓慢绵长、圆活柔顺、用意不用力的拳法特点,可以有效避免练习者自身肌肉、关节以及韧带等器官的损伤。长期习练太极拳不仅可以增强免疫力,促进康复,而且能够防未病,避免或减少疾病的发生,由此可见,打太极拳是防病、治病很好的运动方式。

2.3 太极拳能够改善和引导健康与娱乐方式

随着社会文化经济的快速发展,机械化、人工智能化虽然解放出劳动力,但现代化生活节奏的加快,社会竞争日趋激烈,人际关系复杂紧张,导致越累越多的人处于亚健康生活状态,因此,人们对健康、休闲娱乐的方式的需求越来越迫切。据研究调查表明,当前用来休闲娱乐的方式选择性很大,但在农村的选择性不大,多数为看电视、打牌等,缺乏必要的体育运动。普及太极拳运动,尤其是在农村进行普及,不仅能够提升人们的身体素质,预防疾病的发生,太极蕴含的文化底蕴同样会引导人们产生积极向上的精神面貌,有利于构建和谐的社会主义新农村,有利于传统文化的传播,为文化自信添砖加瓦。

3. 普及太极拳的可行性

3.1 太极拳具有广泛的群众基础

太极拳是一项中国优秀的传统体育项目,太极拳从其起源、发展传承至今,其价值随着时代的变迁而趋于完善,如今太极拳的健身价值和文化价值已得到广泛认可。太极拳舒展大方、轻灵松柔的动作特点,能够修正和锻炼习练者的身体姿态;呼吸深长、气与力合的技击

要领,可以锻炼人们的心肺功能;心无杂念、中正安舒的练习特点,可以让人消除疲劳心态,缓解生活中的焦虑不安。目前,太极拳所具有的价值已经得到广泛和普遍的认同,而这种认同感为太极拳的普及奠定了群众基础,只要通过有效的渠道和途径进行宣传、组织,太极拳的普及工作将会取得很好效果。

3.2 太极拳能够满足不同人群的需求

首先,太极拳是一项不受年龄、职业、性别限制的体育项目,任何年龄段的人都可以进行习练。长久以来,大家对太极拳项目或多或少存在一些误解,认为这项运动是老年人锻炼项目,当然,老年人选择太极拳进行长期锻炼不仅可以减缓身体机能的衰退,而且可以增强免疫功能;青少年做为国家的未来,自古都是少年强则国强,加强体育锻炼增强体质是每一位青少年的必修课,太极拳项目是否适合青少年呢?答案是肯定的,传统文化进校园是一个必然趋势,青少年长期习练太极拳一方面可以强健体魄,另一方面接受传统文化的熏陶。同时,太极拳为了满足不同人群的需求,具备各种不同风格的各氏太极拳,他们表现出来的特点各异,喜欢刚劲有力的可以选择陈氏太极拳,喜欢舒展大方的可以选择杨氏太极拳等等,而且各氏太极拳又有着不同招式的套路,例如,有8式、16式、24式一些套路简单、动作数量少的太极拳,也有42式、88式等动作数量多的套路,人们可以根据初学者、长期习练者的不同需求进行选择。

3.3 太极拳运动对体育设施的要求不高

俗话说“拳打卧牛之地”,正是对太极拳不受场地限制的形象比喻,打拳往往只需要一小块空地就可以进行,可以选择户外公园一隅、湖边一角、居民小区的过道,也可以选择室内客厅、餐厅亦或办公室外的走廊等等,进行太极拳锻炼不需要特殊的体育设施以及体育装备,一身便于运动的服装、一块空地足矣,这就解决了许多地方缺乏体育设施的现实问题,同时也有能够有效缓和资金不足与不断增长地体育服务需求之间的矛盾。

4. 太极拳公共健身服务体系的构建

太极拳公共服务体系的构建是为了使太极拳健身资源得到更好地交流与其健身价值更科学、合理、充分地体现,尽管太极拳公共服务体系的构建是一个比较大的系统工程,在较短的时间内还不能够很完善地实现,但是理论研究先行的思路却是十分必要的,为太极拳公共服务体系的构建添砖加瓦。本文就太极拳公共健身服务体系的构建提出几点建议:

4.1 以相关政府职能部门为主导,为太极拳公共健身

服务体系的构建提供良好的保障环境

我国现行体育体制下，政府部门对体育事业的发展具有高度集中的领导权与决定权，因此以相关政府部门（尤其是武术管理部门）为主导，从宏观上和微观上对太极拳公共服务体系构建进行引导，有力做好与社会各界资源的协调与沟通工作，为太极拳公共健身服务体系的构建提供良好的氛围与保障。太极拳作为我国武术文化中非常重要的一支，蕴含着丰富的中国传统哲学思想，其“天人合一”的思想追求是对和谐思想的重要阐释与展现，对于践行和实践社会主义核心价值观都具有非常重要的意义。

4.2 多样化途径实现太极拳公共健身服务体系的构建

当今社会正经历着一个信息爆炸的大时代，尤其是互联网的普及，让世界变得越来越小。人们的生活方式、消费方式等等一切都变得多样化与快速化，各种各样的电子媒体信息充斥着人们的耳目，在充满各种对传统的挑战的同时也带来了更多的契机。那么，在思考太极拳公共健身服务体系的构建时，我们也需要更开阔的思维与更多样化的视野，充分利用社会各类可用之资源服务于我们自身。

4.2.1 通过太极拳养身会所、俱乐部的形式进行多样的技术指导

这些年来太极拳养生会所、俱乐部的发展还是比较好的，会所与俱乐部里聚集了比较专业的太极拳指导人员。首先，他们拥有比较扎实的太极拳技术，能够科学、合理的指导大众正确的掌握基本的技术动作，为达到一定的健身效果而奠定基础；其次，他们多数受过比较高的教育、拥有良好的专业素养，不仅能够分享自身习练的相关体悟，而且能够将太极拳的深层次的健身理念与机制比较好的传达给习练者，对于指导习练者的练习与健身起到科学合理的效果。

4.2.2 依托高校太极拳资源进行义务指导与培训

目前在我国华北、华中、华东、华南等地区都有比较专业的体育高等院校，这些高等专业院校中开设了关于体育运动的很多项目，其中包含有武术项目（包含太极拳的教学与科研）它们拥有比较专业的技术指导老师和高水平的理论教师。其次，在国内一些比较大的高等院校里也设有专门的相关体育部，同样开设太极拳课程并承担一定的体育教学与科研任务等等，这些都可以成为太极拳健身服务体系构建中的软实力资源。随着近些年的太极拳运动的大力推广，太极拳社会体育指导员、获得太极拳段位制的人员也越来越多了，这些人员都是通过了一定的专业培训与考核后取得了相应的等级与段

位，他们都具备指导习练者进行科学合理习练的能力。那么，在太极拳大众健身服务体系构建的过程中就可以依托各个高校的武术课程资源、太极拳社会体育指导员与获得相应段位的相关专业人员走进社区、走进公园进行免费的义务性指导，这对于习练的人群来说是非常有价值的资源。

4.2.3 充分利用民间太极拳资源

传统武术是中华武术的根，它拥有庞大的技术体系与丰富的理论基础，民间武术组织一直是它的独特传承方式之一，到当前为止，在我国还存在着许多的民间传统武馆。在太极拳公共服务体系构建中可以充分利用当地的民间武术资源，如河南温县的陈氏太极拳在当地发展的比较好，就可以与其主要传承人进行协调，争取他们的技术等方面的资助；又如武当武术在其发源地武当山的发展比较完善，那么在其太极拳健身服务体系构建的过程中亦可以与当地民间武师进行沟通与协调，争取一定的义务性指导与培训等等。这些丰富的民间太极拳资源是太极拳公共服务体系构建中的强大软实力，如果能够对其进行科学合理的选择，将为太极拳大众健身服务体系的构建提供充实的支持。

5、结论与建议：

通过以上的论述，我们可以知道当前对于太极拳的相关研究还是比较丰富的，但在当前太极拳发展比较快速的时期，对于太极拳的相关服务体系的建立等的研究还是比较滞后的，本研究在此基础上对太极拳公共健身服务体系的构建进行了一些比较浅显的思考，提出了构建太极拳健身服务体系的一些建议：以相关政府职能部门为主导，为太极拳公共健身服务体系的构建提供良好的保障；多样化途径实现太极拳公共健身服务体系的构建；通过太极拳养身会所、俱乐部的形式进行指导；依托高校太极拳资源进行义务指导与培训；充分利用民间太极拳资源。期望能够为太极拳更科学、合理地服务于大众提供一定的理论基础与实际意义。

参考文献：

- [1]郭志禹.太极拳养生文化考[J].上海体育学院学报, 2004.4
- [2]邱丕相, 刘帅斌.论太极拳的文化精神及意义[J].体育成人教育学报2014.6
- [3]蒋士猛.全民健身背景下烟台市高新区开展太极拳普及与推广工作的研究[D].沈阳师范大学.2020.5
- [4]王立金.全民健身视域下太极拳的健身价值及推广策略[J].中华武术(研究),2018,7(10):39-41.