

健康中国战略下武术的传播与推广¹

兰家雨 陈晨 曹明云 张子怡 雷杰
(西安培华学院 陕西西安 710125)

摘要: 在健康中国战略下, 武术被视为一种促进全民健康的重要手段。政府在推广武术方面发挥了关键作用, 通过资金支持、教育课程的整合和举办各种武术赛事来推动武术的传播。学校和社会团体也参与其中, 为更多人提供学习和练习武术的机会。武术的传播与推广不仅有益于国民的身体健康, 还有助于传承和弘扬中国传统文化, 提升国民的道德素养和社会互动能力, 从而为实现“健康中国”的目标做出了积极贡献, 同时也有越来越多的平台愿意展示中国武术的魅力, 传播中国武术。

关键词: 健康中国战略, 武术, 继承

1. 健康中国战略依托武术

健康中国战略的核心目标是提高国民健康水平, 使每个中国公民都能享有健康的生活。在这一战略的框架下, 武术作为中国传统文化的珍宝, 不仅具有强身健体的作用, 还具有修身养性的功能, 被视为促进身体健康的有力工具。武术, 从字面意思来理解, 就是当代传统武学艺术的一种展示。它源于古代军事战争, 发展至今, 已经成为一种以中华文化为理论基础。武术作为中国传统文化的重要组成部分, 在强健国民体魄, 武装国民精神上做出了巨大的贡献, 是中华民族炎黄子孙的生存技能, 是维系这个民族生存和发展的魂魄。

2. 武术的历史与价值

2.1 历史起源

武术起源于古代中国, 历经数千年的发展, 形成了众多流派和拳种。早在春秋战国时期, 武术就已经开始萌芽。那时, 武术主要用于军事战争, 具有很强的实战性。随着时间的推移, 武术逐渐融入了道家、儒家等思想, 慢慢发展成为了一种具有文化内涵的体育运动。

2.2 武术传承

武术的传承方式主要包括师父相传、文献传承和组织传承。师父相传是武术传承最古老的方式, 师徒之间口传身授, 代代相传。文献传承则是通过书籍、石刻等文字资料, 将武术技艺流传下来。组织传承则是通过武术协会、武术馆等机构, 将武术传承给更多的人。

2.3 健康益处

武术具有许多健康益处。首先, 练习武术可以锻炼身体各个部位, 提高身体协调性和灵活性。同时, 武术中的呼吸配合可以增强呼吸系统功能, 提高心肺功能。此外, 武术的练习还可以增强免疫力, 预防疾病。一些研究表明, 练习武术的人通常比不练习武术的人更健康, 更长寿。

2.4 防身自卫

武术具有很强的防身自卫功能。通过学习和练习武术, 人

们可以掌握各种攻防技巧, 如擒拿、格斗、解脱等。在遇到危险时, 这些技巧可以帮助人们有效地保护自己 and 他人。然而, 在运用武术进行自卫时, 应注意适度, 切勿使用超过必要的暴力手段。

2.5 文化内涵

武术与哲学、美学、宗教等领域的联系非常密切。儒家思想的“仁”、“义”、“礼”、“智”和道家思想的“天人合一”等理念都被融入了武术中。同时, 佛教、道教等宗教也对武术产生了深远的影响。这些因素的融合, 使得武术不仅是一种体育运动, 更是一种文化表现形式。

2.6 精神修养

武术对人类品德、性格、精神状态等方面的影响也非常显著。在练习武术的过程中, 人们需要具备坚毅、勇敢、自信等品质, 这些品质的培养对人的精神修养有着积极的推动作用。同时, 通过习武还能使人保持平和的心态, 提高自我修养和道德境界。

2.7 全球影响

目前, 武术已经成为了世界上许多国家的重要体育项目之一。随着中国文化的传播和交流, 越来越多的人开始了解和喜爱武术, 并通过学习武术来了解中国文化。同时, 海外华人也是传播武术的重要力量, 他们在异国他乡积极推广武术, 让更多的人接触到这一独特的文化现象。

2.8 艺术价值

武术具有很高的艺术价值。其动作之丰富、体系之完整、哲理之深邃, 为其他运动项目所不及。武术的美学特征体现在动静结合、刚柔相济、虚实相生等方面, 通过身体的协调、节奏的把控以及精神状态的调节, 达到内外兼修、形神兼备的艺术效果。

3. 健康中国战略对武术推广的可行性分析

2019年, 国务院印发的《体育强国建设纲要》中指出, 要加强对外体育交往, 提升中国体育的国际影响力。武术作为中

华民族的优秀文化遗产，带有强烈的中国特色，在强国战略中扮演了重要角色。^[1]各界通过各种政策和举措，积极地推动武术的传播与推广。

3.1 从开展方便程度分析

普通城市的体育设施水平不一，场地更是有大有小，开展体育活动的经费也是多少不一，甚至有些体育活动与运动对时间和季节性也有不同的要求。但是开展传统的武术运动不受季节、环境条件、运动器械设备等多种条件的影响和限制，各地社区组织武术活动，如免费太极拳课程、武术表演等，不仅促进居民的健康和社交互动，而且很适宜在农村中小学开展，包括了在学校课程中增加武术课程、支持武术比赛和表演、建立武术培训中心等，使得武术有着深厚的民众基础。

3.2 从养成锻炼意识分析

进行武术运动是各大学校体育活动教学的重要内容之一，同时也可以培养学生的自我锻炼能力，从而养成并掌握终身进行体育锻炼的意识、习惯和能力。进一步充分激励学生的学习动机，发挥学生的主观能动性，调动学生的运动兴趣，提高学生锻炼的积极性、自觉性。为以后学生的终身体育打下良好的基础，使学生终生受益。

3.3 传播方向分析

自媒体具有私人化、平民化等特性，其传播主体肯定是百姓大众。随着众多武术网站的建立，网络传播与武术传播逐步实现并轨发展。在网络传播模式的作用下，武术文化也呈现出了更为多元化的发展态势：在成都大运会上，自全球的大学生运动员们，用一招一式，为古老的武术留下传承注解。看着成龙等人的功夫电影长大的倪昭逸来自美国，21岁的他就读于美国普林斯顿大学，在本届大运会上收获武术男子棍术项目银牌。“我从小就有武侠梦，登上大运会‘舞台’是梦想成真了。”^[2]互联网的媒体特征逐步凸显，不只包含传统武术的套路，更蕴含着武术氤氲出的文化气息、坚持不懈的挑战精神等等。通过互联网传播中国武术，让更多的国人与国际友人认识到中国武术发展道路的进步。例如举办各种武术节、比赛、培训班，派遣优秀运动队在国内外巡回表演，优秀教练员外出讲学、指导，武术散打比赛，武术套路比赛，比如说城运会、全运会、世界杯、世锦赛、各大省市都会有武术比赛的项目。当然各个武术发扬地区，也会举办各种的武术比赛，争霸赛，武术馆校赛。以及报刊、图书、广播、影视（习武出身的李小龙、成龙、李连杰、吴京等人，通过电影和媒体的传播，将中国武术推向了国内外民间舞台）、声像等传播媒介进行宣传、推广武术。^[3]

4. 武术对健康中国战略的贡献

4.1 身体健康促进

武术是一种全身性的锻炼方式，可以提高体力、耐力、柔韧性和肌肉力量。武术锻炼有助于预防慢性疾病，提高生活质

量，从而支持健康中国战略的实施。其次，武术练习可以提高心血管系统的健康，降低心脏病和高血压的风险。武术要求练习者具备良好的协调性和平衡感，这对于预防跌倒和骨折等意外伤害很有帮助。最后，学习武术可以提供一定的自我防卫技能，增加应对危险情况的能力，保护我们自身的安全。

4.2 心理健康发展

武术练习有助于减轻压力、焦虑和抑郁，提高心理健康水平，有助于实现健康中国战略的目标。增强自信心：通过不断的训练和进步，武术可以提高个人的自信心和自尊心。增强专注力：武术要求专注和集中注意力，有助于提高大脑的认知能力。武术的练习可以帮助大家释放和减轻身体和心理上的压力，从而促进人体的身心健康。

4.3 传统文化传承

通过推广武术，中国能够传承和保护其珍贵的传统文化遗产，为国家自信和文化自尊心的提升做出贡献。武术强调尊重、自律、忍耐和谦虚等传统文化价值观。通过武术的练习，这些文化价值观可以得到体现和传承。通过武术的实践，人们可以感受到过去的文化传统，并将其传递给下一代。武术具有文化表演的艺术性和庆典的作用，有助于保持和传播文化。武术被视为一种身体艺术，包括各种招式和动作的精湛技艺。这些艺术形式不仅在武术比赛中表现出色，还在艺术领域中提供了创作灵感。武术注重自我提升和道德教育，有助于培养坚韧、决心和坚持不懈的品质，这些品质在传统文化中也有重要地位。

5. 结语：

“民族的昌盛，国家富强离不开人民的健康，”中国武术与健康密不可分。^[4]习武可以强身健体，防御敌人进攻，亦可强身健体，止戈为武，维护和平。武术已经走过了几千年的风雨历程，健康中国战略下，武术的传播与推广有助于提高国民健康水平，还有助于传承中国传统文化。政府、媒体和社区的合作是实现这一目标的关键，同时，武术的健康益处也需要不断加强，以鼓励更多人参与。

参考文献：

- [1] 高骅，张国栋.“5W”视角下武术与空手道国际传播要素的差异性研究[J]. 武术研究,2023, 8(2).
 - [2] 胡杰娜，王柏利.探析新时代中国武术“以人民为中心”的发展路径[J]. 武术研究,2023, 8(4).
 - [3] 底线思维.缺乏实战而备受质疑，中国武术终于迎来新阶段？[N].2023-08-09
 - [4] 南皮县图书馆.名扬中外的中国功夫[N]. 2023-09-06
- 本文属于2023年大学生创新创业训练计划项目阶段性成果，项目名称：健康中国战略下武术的传播与推广；项目编号：PHDC2023022