

CHUANTONG TIYU
WENYUA TIXI YANJIU



赖水香 刘芬梅 著

传统体育 文化体系研究



吉林出版集团股份有限公司
Jilin Publishing Group Co., Ltd
全 国 百 佳 出 版 社

本著作是 2018 年度江西省教育厅科技项目成果之一

传统体育文化体系研究

赖水香 刘芬梅◎著



吉林出版集团股份有限公司
Jilin Publishing Group Co., Ltd.

图书在版编目 (C I P) 数据

传统体育文化体系研究 / 赖水香, 刘芬梅著. — 长春 : 吉林出版集团股份有限公司, 2019. 3

ISBN 978-7-5581-6612-9

I. ①传… II. ①赖… ②刘… III. ①民族形式体育—体育文化—研究—中国 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 031078 号

传统体育文化体系研究

著 者 赖水香 刘芬梅
责任编辑 王昌凤
封面设计 刘志伟
开 本 880mm×1230mm 1/16
字 数 260 千
印 张 11.75
版 次 2019 年 3 月第 1 版
印 次 2019 年 3 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团股份有限公司
发 行 北京吉版图书有限责任公司
地 址 北京市西城区椿树园 15—18 号底商 A222
邮编: 100052
电 话 总编办: 010—63109269
官方微信 Han-read
邮 箱 beijingjiban@126.com
印 刷 北京建宏印刷有限公司

ISBN 978-7-5581-6612-9

定 价: 58.00 元

版权所有 侵权必究

前言

世界体育发展史表明，早在史前时代，特别是原始社会末期，由于生存环境、文化传统不同，世界各地的民族都创造了各自内容不同、风格各异的体育活动的形式。冰雪环境中的爱斯基摩人，海岛上的塔斯马尼亚人，以农业经济为主的北非尼罗河和东西黄河流域的先民，荷马时代的古希腊人，北美草原上的伊洛魁人等，都有适应自己生存环境和生活方式的独特的体育实践形式。进入文明时代以后，这些体育形式逐渐进一步形成了自己的个性。按地域和其主要特点，可归纳为“西方”和“东方”两种主要形态。前者以南欧的古希腊体育为代表，其特点是重视表现自我的竞技运动；后者以东亚的中国和南亚的印度为代表，其特点是重视医疗保健体育，最有特点的当属武术和气功。

中华民族传统体育文化不是一朝一夕形成的，其传承与发展势必影响到整个传统文化的传承与发展，因此对传统体育文化的探究成为当代学者和社会各界的研究焦点对象。但是在全球化的发展下，传统体育文化在理论体系，思想价值体系等方面受到了西方其他体育文化的影响，也因为现代化体育文化的繁荣出现了某些不适应的情况。想要更好地传承与发展我国传统的体育文化，必须要从意识上重视起传统体育文化，以长远的眼光、开放的心态去看待世界体育文化，在坚持我国传统体育文化内涵精神不变，独特性不变的情况下，积极拥抱西方其他体育文化，重新构建并完善中华民族传统体育文化的理论体系和价值体系，使得传统体育文化朝多元化、世界化发展。

本著作由赖水香老师、刘芬梅老师合著完成，其中赖水香老师撰写 15 万字，刘芬梅老师撰写 11 万字。本著作是 2018 年度江西省教育厅科技项目成果之一。

目 录

第一章 绪论.....	1
第一节 中国传统体育文化的特点.....	1
第二节 中国传统体育文化的功能.....	4
第三节 中国传统体育文化的传承与发展.....	5
第二章 中国武术文化.....	9
第一节 武术文化概述.....	10
第二节 武术教育的当代使命.....	14
第三节 武术健康的当代使命.....	21
第四节 武术文化传承的当代使命.....	25
第三章 中国古代射箭文化.....	33
第一节 中国古代射箭溯源.....	33
第二节 中国古代射箭的早熟.....	38
第三节 秦汉三国射箭的演变.....	60
第四节 两晋南北朝射箭的特色发展.....	81
第五节 唐宋射箭的制度建设.....	103
第六节 元明清射箭的不同发展道路.....	121
第四章 龙舟文化.....	139
第一节 龙舟文化的界定与组成.....	139
第二节 汨罗国际龙舟邀请赛文化建设的实证调查与分析.....	143

第三节 汨罗国际龙舟邀请赛文化建设存在的主要问题.....	161
第四节 汨罗国际龙舟邀请赛加强龙舟文化建设的策略.....	167
第五章 民族传统体育文化软实力评价指标体系的构建.....	173
第一节 民族传统体育文化软实力的概念.....	173
第二节 舞龙舞狮文化软实力的概念.....	176
第三节 舞龙舞狮文化软实力评价体系的指标构建原则.....	177
第四节 舞龙舞狮文化软实力评价体系构建的建议.....	179
 后记.....	 180
参考文献.....	181

第一章 绪论

体育有着悠久的历史,然而“体育”一词却出现得较晚。在体育一词出现前,世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。在我国古代,类似体育的活动用养身、导引和武术等名词标记。随着西方文化不断传入我国,学校体育内容也由单一的体操向多元化发展,学校里出现了田径、篮球和足球等体操科。1923年,中小学课程纲要草案中正式把“体操科”改为“体育课”。从此,体育一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

第一节 中国传统体育文化的特点

一、体育文化的含义

要理解体育文化的含义,首先应从对文化含义的认识开始。文化有狭义和广义两种含义:狭义的文化主要是指人类社会意识形态及与之相应的制度和设施;广义的文化是指人类所创造的物质财富和精神财富的总和。严格地说,“文化”一词是一个发展变化的历史概念。在我国古籍中,文化主要指文治教化,与武功相对应。在西方,文化的含义最早是指耕作、培养、教育、发展出来的事物,是与自然存在的事物相对而言的。文化一般具有传递性、复合性、象征性、超生理性、超个人性和变迁性等特点。根据上述对文化的认识,可以肯定地说,体育无愧为人类文化的一个重要方面。因为首先,体育是人类、也只有人类能创造出来的一种社会活动。动物的肢体活动和嬉戏来自于它们的本能活动,不具备任何文化意义。而人类创造的体育是后天习得的。其次,体育具备文化的各种特征。再次,体育运动不仅有它的外在的身体活动形式以及设施、器材等物态体系,而且具有内在的价值观念、意识形态和行为规范等。综上所述,体育文化的含义应该是指人类所创造体育运动的物质财富和精神财富的总和,大体包括体育认识、体育感情、体育价值、体育理想、体育道德、体育制度和体育的物质条件等。

二、中国传统体育文化的特点

世界体育发展史表明,早在史前时代,特别是原始社会末期,由于生存环境、文化传统不同,世界各地区的民族都创造了各自内容不同、风格各异的体育活动形式。冰雪环境中的

爱斯基摩人,海岛上的塔斯马尼亚人,以农业经济为主的北非尼罗河和东西黄河流域的先民,荷马时代的古希腊人,北美草原上的伊洛魁人等,都有适应自己生存环境和生活方式的独特的体育实践形式。进入文明时代以后,这些体育形式逐渐进一步形成了自己的个性。按地域和其主要特点,可归纳为“西方”和“东方”两种主要形态。前者以南欧的古希腊体育为代表,其特点是重视表现自我的竞技运动;后者以东亚的中国和南亚的印度为代表,其特点是重视医疗保健体育,最有特点的当属武术和气功。

从决定文化特点的传统思维方式来认识中国传统体育文化的特点,可以说,强调整体性是中国传统体育文化的重大特点。因为中国人自古代起就习惯于从整体方面认识事物,把世界看作是有两种相对应的事物(即阴阳)构成的统一体,并由这两种对应事物的矛盾运动推动事物的发生与发展。在这样一种中国传统思维方式特征的影响下,中国传统体育文化带上了十分明显的整体性思维方式特征,具体表现在如下三方面:

(一) 中国传统体育追求与自然的统一

武术是中国传统体育的典型代表,虽然它的拳种流派很多,但一般都要求根据大自然季节和地理环境的变化采取不同的练习方法。例如,形意拳理论研究一书认为,形意拳之锻炼需要与四时相配,要顺四季发展的规律,即春发、夏放、秋收、冬藏。在春天练拳时,应注重内气、内劲的焕发,走势宜悠,发劲宜柔,使筋络渐渐舒伸开展;在夏天练拳时,适宜发放劲力,也不至于伤筋扭骨;进入深秋时练拳,则应少发暴力,应内收劲力;在严冬季节练拳更应深藏劲力,不可急发暴力。流行于广东的“少林八卦五行功”则要求练功者根据不同的季节,分别进行卧功、坐功、站功和走功的练习。除了在练功时间上追求与自然变化相统一外,对练功与地理环境统一的追求也是中国武术的一大特点。在传统武术训练中,一般都要求训练场所“须择山林茂生之地或者奇观庄严之处,或房屋洁净之区”。

(二) 中国传统体育追求练神与练形的统一

所谓形,也称身或外,指形体,包括人体的皮肉、筋骨、脉络、脏腑及充盈期间的精血,它是人体生命活动的物质外壳;所谓神,也称心或内,指人体的精神思维活动,包括意识、心理等活动精不流则气郁。”在中国古代主张动以养形的同时,对于以静养神也给予了高度重视,创编了无数以静养神的方法,即以“气功”称之的各种方法。

最能体现形神共养共练特点的是,中国传统体育强调动中有静,静中有动,动静结合。例如,气功中的静功是指练功时躯体的空间位置保持不动的一类功法,虽从外形上没有有意识的肢体运动,但要求此时精神也要宁静,但气血却要在意念的支配下形成有意识的运动状

态。这是动静结合的一种形式。另外一种形式是指气功中动功和武功的一般习练方法。气功的动功是指练功时,躯体在空间的位置不断地发生变化的一类功法。此时,人体外形在有意地运动,而精神活动却要求保持专一宁静,从而做到了动静结合。在传统武术练习中流传有“内练一口气,外练筋骨皮”的说法。少林拳术秘诀亦说:“盖以外功之练习,乃肉体筋骨所有事,而内功之修养,实生命精神所皈依。离而二之,则为江湖末技,合而二之,则为神功极致。”这就充分体现了中国传统体育文化的整体性特点。

(三) 中国传统体育追求培养人与社会相和谐的意识

传统整体思维方式特征表现在人和社会的关系上,即追求和谐稳定的人际关系和对社会规范的服从上。这一特征反映在中国传统体育上即是中国武术的武德文化。中国武术众多的拳种流派,几乎都无一例外地重视对习武者武德武操行的培养和教育,从而制定了许多戒约、规定。例如,昆吾剑箴言具体规定了“十不传”,即“人品不端者不传;人而无恒者不传;不知珍重者不传;文武不就者不传;借此求财者不传;俗气入骨者不传;市井人不传;拳脚行不传,宁可失传也不轻传。何也?恐有玷昆吾之高尚也”。在处理人际关系上,儒家文化推行中庸之道,谦逊恭敬重视和合,致使传统武林也非常讲求这些行为规范。例如,少林戒约云:“平日对待师长,宜敬谨从事,勿得有违抗傲慢之行为。”“对待侪辈,须和顺温良,诚信勿欺。”中国传统体育这种追求培养人与社会相和谐的意识的特点,充分体现了中国传统体育的整体性特点。

第二节 中国传统体育文化的功能

中国传统体育文化的功能主要表现在以下几个方面：

一、中国传统体育文化成为中国传统体育社会的标志

根据文化学理论，在不同的国家、民族，或群体之间，文化所表现的区别要比人类的皮肤颜色或任何其他生理现象所表现的区别深刻得多。地域、疆界只能划出两个国家、民族形式上的区别，只有文化才能表现出其内在本质上的区别。作为中国传统文化组成部分的中国传统体育文化也不例外。只要一说到武术、气功，或体育文化的整体性特征，人们就会马上想到是中国传统体育文化的东西；而一说到奥林匹克运动、奥运会，人们马上也会意识到那是属于西方体育文化的范畴。

二、中国传统体育文化使中国传统体育社会有了系统的行为规范

一般来说，有了文化，人们便有了行为标准。文化也使人们相互间的行为功能协调和相互配合。文化使一个社会的规范、观念更为系统化，文化集合解释着一个社会的全部价值观和规范体系。同样，中国传统体育文化也使得中国传统体育社会的各种规范和观念更为系统化，包括诸如习武者的所属门派、饮食、穿着、庆贺的要求和方式、拜师的仪式、行为的戒约、规定，追求的最高理想等。

三、中国传统体育文化使中国传统体育社会的团结有了重要基础

这一点也常被称做文化的整合功能，即使社会形成为一个整体。从文化整合的观点出发，中国传统体育文化中的观念文化、制度文化和器物手段文化等都从不同侧面维持着中国传统体育社会的团结。体育观念文化，如武德文化从思想上驯化着中国传统体育社会的成员；制度文化，如各种戒约、规定约束着体育社会成员的行为，实现着控制作用；器物手段文化，如各门各派所传授的各种功法、拳种、器械操作要求等，都使得各自门派的师徒产生认同和友谊。

四、中国传统体育文化塑造了中国传统体育社会中的每一个成员

社会学理论认为，人刚生下来时还只是一个生物的人，没有思想，没有知识。人怎样从一个生物的人演变成一个社会的人呢？最主要的就是一步步接受了文化。中国传统体育社会中的每一个成员正是在一步步接受了中国传统体育文化的熏陶之后，才成为一名合格的体育

社会成员，一名具有中国传统体育文化特点的社会成员。

第三节 中国传统体育文化的传承与发展

中华民族传统体育文化不是一朝一夕形成的，其传承与发展势必影响到整个传统文化的传承与发展，因此对传统体育文化的探究成为当代学者和社会各界的研究焦点对象。但是在全球化的发展下，传统体育文化在理论体系，思想价值体系等方面受到了西方其他体育文化的影响，也因为现代化体育文化的繁荣出现了某些不适应的情况。想要更好地传承与发展我国传统的体育文化，必须要从意识上重视起传统体育文化，以长远的眼光、开放的心态去看待世界体育文化，在坚持我国传统体育文化内涵精神不变，独特性不变的情况下，积极拥抱西方其他体育文化，重新构建并完善中华民族传统体育文化的理论体系和价值体系，使得传统体育文化朝多元化、世界化发展。

一、传统体育文化传承与发展的现状

传统体育文化在形式和内容上都十分丰富多彩，就种类就包括了竞技体育，休闲娱乐体育以及健身养生类的体育项目。因为其丰富的形式和内涵，使得多年来传统体育文化的传承与发展一直没有被中断过，不但得到了全国各民族、社会各行各业的支持与喜爱，而且也赢得了世界其他体育文化的尊重甚至模仿。总的来说，中华民族传统体育文化在传承和发展上取得了不错的成效，但是近几年来全球化速度加快，我国传统体育文化在遇到机遇的同时，也碰到了许多难题。

主要是世界体育文化和中华民族传统体育文化不管是在内容形式上还是在精神本质上存在很大的差异，世界文化在入侵过程中，多少会影响到传统体育文化，使得传统体育文化的传承和发展模式受到了一定程度的冲击，原先的传承和发展模式开始不适应全球化的发展速度，在内涵和属性上出现了断层。另外，全球化下中华民族传统体育文化的理论体系和价值体系受到攻击，我国传统体育文化理论基础薄弱，传统价值观念与西方现代化体育文化观念不相适应等。

二、全球化视野下中华民族传统体育文化的传承

（一）构建具有中国特色的传统体育文化理论体系

一方面我国传统体育文化的理论基础本身就比较薄弱，很多体育理论都不太成熟；另一方面传统体育文化理论在发展中会因为时代的改变，经济政治文化等领域的革新而出现许多

新的特征和要求,文化传播中也会出现新的意义和价值,传播的受众群体也在发生改变。基于上述原因,在全球化视野下,传统体育文化理论体系需要重新构建与完善。

首先,需要不断地挖掘并分析整理中华民族传统体育文化理论,使得传统体育文化中的本质内涵被充分地利用并体现出来,探索研究当前体育文化理论的发展规律,形成具有中国特色的传统体育文化理论体系。

其次,需要利用到先进的现代化理论和现代化技术,找出传统体育文化与现代体育文化相似或者相同的地方,使得传统体育文化的内涵更加凸显。比如打破原来的传统体育文化传承机制和传承方式,可以利用现代化技术对传统体育文化进行文化理论上的增殖和增值,对传统体育文化进行科学的分层整理,利用多媒体手段对传统体育文化相关理论进行归档便于研究,并且还要考虑到我国不同地区、不同民族不同人群对传统体育文化的需求,更深层次地构建传统体育文化理论体系。另外,我国也正处于向现代化转型的时期,所以通过构建新型的传统体育文化理论体系,可以使得我国传统文化与世界文化逐渐接轨,实现文化的增值。

(二) 构建中华民族传统体育文化价值体系

中华民族传统体育文化在价值理念方面和西方现代化的体育文化价值有很大的差别。我国在体育价值精神上追求的是以人为本,有着丰富的人文价值和人道主义精神,但是西方在体育价值理念体现上更加注重竞争,通过竞争获得个人和团队在物质和精神上的提高。针对价值方面的不同,在西方体育文化价值入侵过程中,我国的传统体育文化既不能全盘否定,也不能全盘吸收被同质化。正确的态度应该是一方面要积极与世界现代体育文化进行沟通交流,比如发现两者的共同点,实现共性上的传承,相互吸收并丰富各自的体育文化价值体系。另一方面是要保持中华民族传统体育文化在价值上的独特性或者说个性,我国的传统体育文化在价值上有许多精髓部分,这些部分不但使得我国传统体育文化得到很好的传承与发展,而且还丰富了整个传统文化的价值体系。

比如依然需要坚持以人为本的体育文化精神,传统体育的主要目的是为了在体育中获得快乐,使身心均得到健康的发展,达到与自然,与社会和谐共生的目的。

(三) 将中国传统体育文化与世界现代化体育文化合理融合

中国传统体育文化中有许多值得不断继承和发展的精华部分,比如我国的太极体育和太极体育文化,不管是从体育的形式内容,还是体育所能达到的目的或者精神本质上来看,太极体育和太极文化都具有不可剥夺的意义。对传统体育文化中的这些优秀的精髓内容需要进行不断地强化,并且对其中的民族特色、民族认同感、传统文化价值理念等精髓进行拓展传

承。

但是我国传统体育文化并不全都是优秀的,也有部分需要被重整或者创新。为了得到更好的创新继承,使得后续能够得到更有利的发展,需要将中国传统体育文化与世界现代化体育文化结合起来。比如可以借鉴其他世界其他体育文化的优秀部分,像日本的相扑文化、印度的瑜伽文化,不论是从形式上还是从本质上都有许多值得学习和借鉴的地方。另外,传统体育文化的发展也是一个动态的,不断积累发展的开放性过程,所以在继承中必须要清楚地认识到当今世界在体育文化方面的主流方向,认清自己在传承上的优势以及劣势,改变自己存在缺陷的地方,与世界优秀体育文化合理地融合,创造优秀的先进的体育文化。

三、全球化视野下中华民族传统体育文化的发展

(一) 传统体育文化多元化、世界化发展

在全球化视野下,中华民族传统体育文化在发展上主要的趋势是多元化和世界化。一方面我国传统体育文化在发展过程中要保持自己独有的特色,把传统体育文化的优秀部分在继承的基础上进行创造性地发展,实现多元化、多样化的发展。比如在传统体育文化在发展中要充分尊重各民族的传统体育价值精神和不同类型的体育项目,还要考虑到不同地区、不同人群对于传统体育文化的态度和日常的体育价值实现。在合理发展传统性的基础上,实现多元性、民族性发展,并且以传统体育文化核心价值作为价值理论基础,合理地发展其他民族文化遗产与发展模式。另一方面需要将我国传统体育文化与世界体育文化结合起来,在时代主流的号召下,我国传统体育文化中的优秀内容应该要积极走出去,充分发挥政府以及社会的力量,使得我国优秀的传统体育文化能够在世界的大舞台上实现国际性发展。比如在世界化进程中,培养公平竞争、团队协作、自强不息等体育精神,形成严谨详细的组织竞争制度等。另外,还需要站在人类文化发展的高度,拓展传统体育文化的发展空间,在全球化视野下制定科学合理的发展策略。

(二) 发挥传统体育文化优势,与社会、学校等体育项目结合

传统体育文化在进行现代化、世界化改造过程中,也需要不断地挖掘并发挥传统体育文化中的优质资源,可以将这些优质资源或者优势与社会、学校等体育项目结合起来。

首先,社会体育活动丰富多彩,不同的民族有各自不同的体育项目或者民俗活动,不同的社区、城镇农也有各自的体育活动。社会体育项目一般都是为了健身或者娱乐,所以在挖掘传统体育文优质资源的时候,可以把传统体育文化中的部分与社会活动相结合起来。比如将少数民族中的民俗节日、民俗活动与全民健身结合起来,使得传统的民俗文化 with 体育相结

合,更好地发挥传统体育文化的优势。

比如对一些民族传统体育活动进行改造,将其作为农村或者社会健身的体育项目,在与农村或者社区体育项目进行结合的过程中,需要考虑到不同社区不同农村人群的不同特点,尽量满足大多数人的需求。另外,我国传统体育集竞技、健身娱乐等功能于一体,所以完全可以根据不同年龄层学生的特点,选择传统体育中的优秀内容,并将其引入到学校的体育课程中。通过传统体育文化与学校体育项目结合,一方面让学生更好地接触传统体育,理解传统体育文化并将其进行发扬,另一方面也让传统体育文化得到进一步的创造革新,在融合过程中得到不断的丰富发展。

综上,在全球化视野下,我国传统体育文化一方面需要坚持自己的传统特色和独特的个性,使得传统体育文化中的优秀部分得到更好地继承;另一方面需要以开放宽容的心态去看待世界现代化体育文化,并学习和借鉴其中优秀的内容与形式,将传统体育文化进行多方位地创造革新,与各民族体育文化、世界文化接轨,实现多元化、现代化以及世界化的发展。

第二章 中国武术文化

中华民族作为一个民族的共同体,它是中华民族经过了长时间生活在中华土地上形成的伟大共同体。这个共同体蕴含着丰富的民族优秀文化,而武术作为我国优秀传统文化的一支主力军,有着丰厚的文化体系。它与其他民族传统文化一样,都有着独特的优势。

中国有着五千年的辉煌历史,弥久不衰,愈发强大,凭借的是全国各民族人民的团结、伟大的精神,大力弘扬民族文化,这也是实现中华民族伟大复兴的驱动力。近代以来,伴随西方文化的疯狂席卷,我国的武术也受到了不可避免的冲击,我们的民族文化相应的也带来了挑战。这种文化的危机已影响到教育、健康理念甚至生活等许多方面,对青少年一代更是带来很大的影响。在这种思想的影响下,中国传统的文化受到严重的冲击,导致现在的年轻人出现了一种新的思想,认为“新的就是好的,别人的就是最好的”,在这种思想下,再加上人们的从众心理、攀比心理,加剧了这种思想之风快速蔓延,深深影响着中国的传统文化,这种思想的长期盛行必将导致我们的国家、文化、综合国力落后于其他发达国家,因此,我们应该守护好自己的民族文化,不要让自己的民族传统文化流失。“新”是时代发展的必然因素,但是“旧”是“新”的发展基础,我们应该在“旧”的基础上继续研究符合当今时代武术的发展之路。2013年,习近平总书记提到“实现中华民族伟大复兴,是近代以来中国人民最伟大的梦想”,武术是传承民族文化、弘扬民族精神的主力军,在当今时代有着重要的历史使命,它的教育功能、健康功能、文化传承功能是实现世界大国、强国的最大推动力,因此研究武术的当代使命有着非常重大的意义。现阶段,国家一系列政策的提出,如:“中国梦”、“健康中国”、“文化强国”等,这绝不是一个个响亮的口号,他们是更加切实的任务,需要每一个中国人为之做出不懈的努力。武术作为中国传统的一部分,理应服务好“中国梦”、“健康中国”、“文化强国”的建设。

第一节 武术文化概述

一、当代武术的界定

“当代”在各个研究领域都有不同的划分,文学的划分一般是起于新中国成立之后,而史学划分则指的是 1978 年十一届三中全会之后。“武术”一词最先见于萧统的“偃闭武术,阐扬文令”,然而此时武术不是目前意义上的“武术”,它泛指军事,由最初的“武舞”发展而来,经过了千年的朝代更替,武术在各朝各代中都发挥着不可替代的作用。直到民国时期,因武术发挥着强国强种的意义,代表国家的形象,故有人提出用“国术”一词来替代“武术”一词,后经采用,被称为“国术”。至此国术一词被广泛使用,新中国成立之后,国家部门又将“国术”改为“武术”,这时才正式通用“武术”一词。本文中研究的“当代武术”指的是 1949 年新中国成立之后的武术。

二、关于中国武术教育的研究现状

邱丕相、戴国斌在《弘扬民族精神中的武术教学》中认为武术在发展过程中渗透着中国传统文化,学校武术中应加强武术教育的民族精神教育,并提出当代武术的主要民族精神包括:“止戈和平”“整体为上”“崇德重义”“自强不息”四个精神。他认为武术教育的发展离不开民族精神教育,应发掘武术中的优秀民族精神并应用到教学中。张峰、闫民在西安体育学院学报《学校武术教育的自觉与反思》一文中,指出学校武术教育刻不容缓,提出武术教育应注重“打练并进”,学校的武术教育应当以自觉弘扬民族精神、传承民族文化为出发点。

常华认为:武术教育中传统文化元素的流失极大的影响武术的“大”逐渐往“小”的方向发展;从而会失去传统文化内涵,武术教育也一定会遭遇“变小”的困境;他提出强化武术传承过程中的文化载体是为了走出困境,只有走出这个困境,武术才能够更好的向“大”的方向发展。

郭守靖、郭志禹在体育文化导刊上发表的《以武术弘扬民族精神的历史回顾与教育策略》一文中,强调当代武术的教育应该加入德育教育,将武德融入到武术教育中,并提出运用新颖的教学方法进行教学,如在武术教育中融入武术爱国故事教育等方法等。关博、杨兆山在《武术教育的文化性探析》一文中,认为武术教育的本身就是文化的传承与延续,武术教育

是一种精神与价值的传承过程，因此武术教育的发展应以此为方向发展。

王春国认为武术文化中蕴含着“天下兴亡、匹夫有责”的爱国主义精神和“勤劳勇敢、自强不息”的奋斗精神还有“厚德载物、崇德重义”的武德修养等，这些精神对武术教育具有巨大的价值。

刘彩平、郭义军在北京体育大学学报发表的《当代学校武术教育价值——人的社会适应能力发展》一文中，提出武术是一项体育运动，它不仅可以通过身体运动产生一定的作用，在一定条件下还可以建立一种新的冲突交往情境，人和人在这种环境交往中，各自的属性也会发展，通过这种发展，从而使得人的社会适应能力提高。梁捍东在《弘扬武术文化与促进人的全面发展》一文中，提出武术吸收了儒释道三家的哲学思想，融会了传统医学，在个体的修炼上促进了人的身心健康和活动能力的全面发展。

阳家鹏、向春玉等认为以“和谐”为价值取向的中国武术主要表现在“人际和谐”“身心和谐”，正是这种“和谐”促进了人的全面发展。万会珍认为武术在培养人的形象思维表达为主体的抽象表达方式上有着独到的功效，其勇敢顽强、努力奋斗的拼搏精神对高校大学生思想道德的作用与影响具有深远的意义。孙旭认为武术的内涵与社会主义核心价值观相一致，习练武术对青年精神意志和良好道德的塑造具有积极的促进作用。

刘飞舟、蔡宝忠在《对传统武德的现代教育功能及社会影响力研究》一文中，认为武术中的武德有现代教育的功能，通过习练武术可以更好的继承中华民族优秀传统文化中的美德，还可以极大的弘扬民族精神，唱响社会主义的美好旋律。他指出武德在发展历程中，经过不断的丰富和积累，积淀成为中华民族武术的精髓，对于这些精髓我们应该更好的继承下来，成为贡献社会的独特力量。

三、关于中国武术的健康功能研究现状

李印东在博士论文中介绍，武术的健身功能最早出现在孙子的论著中，并且有着自身独特性，这种特殊和西方体育不同，它的特性表现为：1 机理深邃、健身于乐；2 内容丰富、老少咸宜；3 身心合一、肌体协调；4 气神两合、内外兼修。

杨丽、岳珍淑在《对大学生在武术教学中健康人格培养的研究》一文中，指出武术动作教学的最终目的是提高人的精气，合理的训练能够塑造健康的人格，长久训练可以促进学生行为不急不燥，提高自控能力。

秦丹妮认为武术中的一些动作有利于规范幼儿的脊柱和骨骼的良好发展，经过试验对比研究，练习武术的幼儿身体素质发展迅速，幼儿练习武术还有利于智力的发展。