

The value implications, practical challenges and practical paths of martial arts empowering community education for the elderly

Lei Rong

Hongkou District Community College, Shanghai, 200080, China

Abstract

Martial arts can effectively empower community education for the elderly, bringing new fitness and health practices to this demographic. As an excellent traditional sport of the Chinese nation, martial arts carry diverse value connotations and can provide unique and effective fitness methods for community elderly education. They offer a wellness consciousness rooted in Chinese traditional culture and provide distinctive paths for physical and mental harmony in exercise. However, they also face many challenges, such as failing to meet the varying levels of martial arts needs among different elderly groups, struggling to cultivate regular martial arts fitness habits among some seniors, and meeting the requirements for martial arts instructors in certain regions. The practical approaches to empowering community elderly education through martial arts include: creatively transforming and innovatively developing martial arts techniques based on the characteristics of elderly education, fostering exercise habits in the community's elderly population from multiple angles, and intensifying efforts to cultivate instructors for martial arts in community elderly education.

Keywords

martial arts; community education for the elderly; value; path

武术赋能社区老年教育的价值意蕴、现实挑战及实践路径

荣磊

上海市虹口区社区学院, 中国·上海 200080

摘要

武术可以有效赋能老年社区教育,为老年群体带来新的健身养生方式。武术作为中华民族优秀的传统体育项目,具有多样化的价值意蕴,可为社区老年教育提供独特而有效的健身方式,为社区老年教育提供中国传统文化中的养生意识,为社区老年教育提供独特的身心和谐锻炼路径。但同时也面临着许多困境,难以满足不同老年群体的武术需求层次,难以培养部分老年人群的武术健身习惯,难以满足个别地域老年教育的武术师资要求。武术赋能老年社区教育的实践路径包括:根据老年教育特征进行武术技术的创造性转化和创新性发展、多方位培养社区老年群体的锻炼习惯、强化武术在社区老年教育中的师资培养力度。

关键词

武术; 社区老年教育; 价值; 路径

1 引言

随着我国人口老龄化的到来,社区老年教育问题成为学界关注的热点。据2024年1月17日国家统计局发布的最新人口数据,我国60岁及以上人口占全国人口的21.1%,65岁及以上人口占全国人口的15.4%。如何通过老年教育提升老年人的身体健康水平、心理健康水平、幸福感获得能力、社会适应能力等,成为摆在我们面前的重要课题。武术是中华民族的“四大国粹”之一,既是一项身体锻炼技术,

也是优秀的民族传统文化。武术具有防身价值、修身价值、健身价值等多重价值,可以有效的提升锻炼者的身心健康,实现“健身、修身、交往”的社会价值。因此,本文试图探索武术赋能社区老年教育的价值意蕴、现实挑战和实践路径,对武术进行创造性转化、创新性发展,助力于社区老年教育的发展。

2 武术赋能社区老年教育的价值意蕴

2.1 武术为社区老年教育提供独特而有效的健身方式

武术作为中国古老的传统体育健身项目,适合不同年龄层次的人锻炼,对老年群体也很适合。对于腿脚不太灵便的老年人来说可以选择武术中缓动慢练的太极拳,对于喜

【作者简介】荣磊(1993-),中国山东人,助教,从事终身教育研究。

欢练习力量的老年人可以练习武术中的内壮功、外壮功等功法,对于追求优美性的老年人可以练习武术中的剑术、功夫扇等。武术项目种类丰富多彩,可以为老年教育提供较好的健身方式,只有选择适合的健身方式,才能有效提升锻炼效果。不同老年人的健身方式有很大的差别,包括时间、频率、内容等方面。老年初期的多从事一些活动量相对较大的运动,如健美操、排球、跑步,老年中后期的多选择一些活动量相对较小的项目活动,如散步、快步走、太极拳、麻将等。有些体育项目不经过专业人士的指导,有时候难以达到有效的健身效果,甚至会起到相反的健身作用,如有些老年人膝关节有疾病却错误的选择跑步,会加重膝关节的损伤。武术的多样性,为老年群体提供了更多的选择性,使老年群体可以根据自身的喜好和自身的需求做出选择。部分老年群体没有锻炼习惯,年轻时没有学会运动技能,因此并没有较多可供选择的体育锻炼项目,且很多体育锻炼项目的入门门槛较高,使老年人望而却步。武术作为一个运动项目系统,内容丰富、较为容易入门,在社区老年教育中为老年人提供了更多的选择,也丰富了老年人的体育锻炼生活。

2.2 武术为社区老年教育提供中国传统文化中的养生意识

多数老年人通过体育养生的意识并不强烈,而通过中华民族传统体育养生就更是如此,相比之下他们可能会更多选择保健品、推拿、艾灸、频谱养生等中医理疗养生方式。事实上,通过自己的身体锻炼,通过体育项目进行养生是最好的方式。中华武术诞生于中华民族悠久的历史,融摄了道家养生思想、佛家文化、儒家思想,吸收了中医经络学说、导引吐纳学说等。通过武术锻炼,社区老年教育可以使老年群体更多的了解中华民族传统的养生文化,了解道家的养生观,了解中医的身体调理机理,形成良好的健身养生意识。武术对养生意识的灌输,并非仅仅通过书本知识向老年全体传授,而是通过理论知识讲授和身体具身体悟相结合的方式,感受中华传统养生

2.3 武术为社区老年教育提供独特的身心和谐锻炼路径

武术锻炼具有自身独特的价值,武术追求身心统一,个体对身心和谐发展的追求与武术文化理念相契合,体现出武术作为一种身心修炼方式的独特魅力和价值。身心的和谐体现在形与神上,形与神是构成人体生命的两个重要因素,二者既相互滋生,又相互制约,是一个统一的整体。武术锻炼中要求的形神统一、内外兼修、道法自然、中庸守常等,都有助于实现身心的和谐统一。老年群体不仅需要身体的锻炼,也需要心理的调适,身心合一的锻炼方式,不仅可以调节高血压、心脑血管疾病等,也可以消除负面情绪,保持愉快的身心。根据具身理论的研究成果,人的身体和心理是相统一的,心理的舒畅健康也有助于身体的健康。武术为社区老年教育提供了一种身体、心理同时锻炼的身心合一锻炼方

式,身心合一、内外兼修的锻炼取径是中华民族传统体育的独特价值,是其它体育锻炼项目所不具备的,是武术为社区老年教育做出的独特贡献。

3 武术赋能社区老年教育的现实挑战

3.1 不同老年群体武术需求层次满足的挑战

武术锻炼要求手、眼、身法、步、精神、气、力、功的全方位介入,相对于一部分老年群体来说,具有一定的难度,如何满足不同老年群体的需求层次,是对武术赋能社区老年教育的一个挑战。武术的种类繁多,既有动迅静定的长拳、南拳等拳种,也有柔和缓慢的太极拳等拳种,既有独自演练的武术套路动作,也有两两相当的太极推手练习方式。不同年龄层次、不同身体状况的老年群体都可以找到适合自己的拳种和锻炼类别。但是,如何能够将武术进行现代性转化和创新性改造,改造成具有普适性的,能够适合大部分老年群体共同练习的方式,则是我们努力的方向。一方面,武术的套路练习动作繁多,不利于老年人的记忆,老年人练习起来有一定的难度。武术有些动作的幅度过大,老年人难以做到,如抡臂练习,对于肩关节的柔韧性和活动幅度均有较高的要求。另一方面,很多老年人锻炼需要有一定的审美效果,例如,需要配合一定的音乐,达到类似广场舞的效果,或者动作具有一定的柔美性,类似于舞蹈,在锻炼身体同时也可以有美的享受。现有的武术教育内容和模式,虽然可以提供很多的锻炼品类,但是与老年教育相对应的具有针对性的内容还不够,还不能够满足不同层次老年人的共同需求。

3.2 部分老年人群武术健身习惯养成的难题

随着健康中国的推进和健康意识的普及,很多老年人都有自己的健身方式,或是慢跑、走路,或是跳广场舞等。通过上文我们可知,武术对老年人有很多的健身、健心价值,如何使老年群体认识到武术的健身、健心价值,培养老年人群的武术健身习惯,是摆在武术赋能老年社区教育面前的一个重点问题。武术属于民族传统体育项目,与一些西方体育项目相比,武术原本应该有更广阔的群众基础,但是,受到西方体育,特别是奥林匹克文化的影响,武术的群众基础大打折扣,很多人并不认可武术的健身方式。一方面,武术蕴含着浓厚的中华民族传统文化,包含着阴阳八卦理论、中医经络学说等,不适合自己练习。¹另一方面,部分老年人认为武术是影视剧和武侠小说中的存在,是飞檐走壁、金钟罩铁布衫等功夫,与自身不具有相关性,更想不到通过武术来健身、健体。还没有形成通过武术锻炼身体的意识。武术还需要普及,让更多的老年人认识武术,走近武术,爱上武术,形成通过武术健身的良好习惯。

3.3 个别地域老年教育武术师资解决的困境

武术对老年群体独特的健身优势,有待进一步被挖掘,可以预见,老年群体对武术的需求也是巨大的。从现实层面来看,针对老年社区教育方面的武术师资还比较缺乏,武术

教育体系中并没有专门针对老年群体的教学内容和模式。武术教育还主要集中在青少年武术教育、学校武术教育方面,专门针对老年人的武术教育还较为缺,武术教育的对象包括从少年、中年、老年等人群在内的群体和个人,由于人的生理结构等问题,从少年到老年又可分为男、女两群体。^[1]针对老年群体的武术师资需要另外有针对性的加以培训,以适合老年群体的身心特点,制定合适的教学内容,教学体系,以及教学方式和评价体系。^[2]一方面,武术师资应该能够针对老年教育特点对武术现有的技术内容进行现代化改造,对武术内容体系进行精简。提供高水平的教学,解决好“教什么、怎么教”的问题。

4 武术赋能社区老年教育的实践路径

4.1 根据老年教育特征进行武术技术的创造性转化和创新性发展

武术赋能社区老年教育,必须针对老年群体的特征进行创造性转化和创新性发展。一是借助“武术+健康养生”的模式,将武术技术动作中具有鲜明健康养生的内容提炼出来,使每一个武术动作都具有代表性,同时降低武术动作的难度,将武术技术动作向健身和养生方向发展。^[3]二是将武术技术动作与其他的运动项目相结合,多维度融合发展。譬如,将武术技术动作与舞蹈相融合,提供武术技术动作的审美性,可以更多受到女性老年群体的欢迎。三是通过运动道具的利用,例如通过使用扇子、表演剑等道具,通过剪辑适合的音乐配合武术动作,使锻炼效果呈现放大效应。将武术的刚劲、舞蹈的优雅、音乐的和谐融为一体,形成了独具一格的艺术表现形式。通过音乐和道具的使用,使老年群体沉浸在武术锻炼氛围之中,达到沉浸式锻炼的效果。

4.2 多方位培养社区老年群体的锻炼习惯

通过培养老年群体的武术锻炼习惯,可以使武术的健身、健心功效得到最大程度的发挥。一是通过社区的宣传,使武术的功效广为人知。二是开设武术健身养生课程,使老年人有机会系统进行武术学习。武术的锻炼效果不是一朝一夕就可以显现的,通过系统的开设课程,可以使老年人系统的锻炼半年到一年的时间,系统的掌握一定的武术健身、健心方式,在武术课堂上具有获得感,这部分老年学生也可以成为武术锻炼的推广者和宣传者,以优秀的武术锻炼者带动其他老年人参与武术锻炼。三是提供传统武术文化的体验机

会,很多老年人没有机会体验中华传统武术文化,不了解武术中蕴含的中医养生原理,以及阴阳互根原理等,也就不会有很深的养生文化体验,只有知晓其中的文化原理,再结合武术技术锻炼,才能够更好的体悟武术的健身机理,达到更好的健身、健心效果。

4.3 强化武术在社区老年教育中的师资培养力度

武术赋能社区老年教育,师资是关键。鉴于现有高校教育体系中并没有针对老年体育的专门系统教育课程,当前阶段社区体育师资需要以自主培养为主。社区老年教育部门应当招聘武术专业教师,培养武术教师对老年教育的技能经验。一是招收的武术教师中,不仅会练,而且要懂得创编武术技术动作,会编排、懂展演。能够将武术技术动作中蕴含的文化哲理进行合理化阐释,讲解给老年人听,能够讲解武术蕴含的养生健身机理。二是将武术师资进行多学科融合式的培养。武术师资懂得一定的舞蹈基础和乐理基础,可以将武术技术动作进行一定的改编,创造性转化和创新性发展武术技术动作,让武术技术动作更适合老年人锻炼,更能够符合老年人的审美情趣。

5 结语

武术在赋能老年社区教育过程中大有可为,可为社区老年教育提供有效的健身方式,为社区老年教育提供中国传统文化中的养生意识,为社区老年教育提供独特的身心和谐锻炼路径。但同时也面临着许多困境,难以满足不同老年群体的武术需求层次,难以培养部分老年人群的武术健身习惯,难以满足个别地域老年教育的武术师资要求。武术赋能老年社区教育的实践路径包括:根据老年教育特征进行武术技术的创造性转化和创新性发展、多方位培养社区老年群体的锻炼习惯、强化武术在社区老年教育中的师资培养力度。武术在老年社区教育中的有效开展,将有效促进健康中国建设,且以中华民族传统体育文化的传播有效助力于实现文化强国。

参考文献

- [1] 戚斌,孙向豪.当代学校武术教育问题刍议[J].搏击(武术科学),2012,9(03):23-25.
- [2] 韩金清.中国武术新型师徒关系的构建研究[J].武汉体育学院学报,2025,59(01):48-55.
- [3] 李建威,王柏利.中国式现代化视域下中国武术的新发展格局构建[J].北京体育大学学报,2024,47(11):77-88.