

# “体卫融合”背景下太极拳对全民健身的价值以及发展路径研究

赵子坤, 徐爱娥, 赵嘉佳

北京师范大学 体育与运动学院, 海淀区 100089

**摘要:** **研究目的:** 太极拳作为中国传统的体育运动项目, 具有丰富的文化和保健内涵, 在大众健身中发挥积极的作用。2021 年国家体育总局颁布了《“十四五”体育发展规划》, 为进一步落实全民健身计划, 推进健康中国的建设, 明确指出推动运动促进健康的模式, 加强体育与卫生工作的深度融合。本文研究在“体卫融合”的背景下, 我国太极拳对于全民大众健身的价值, 为助力健康中国战略以及太极拳发展提供支撑。在体卫融合的背景下, 将体育和卫生相融合, 激发了大众参与锻炼的热情, 提高大众进行体育活动的参与率。太极拳作为传统运动项目有丰富的价值。太极拳作为中国优秀传统文化源远流长, 蕴含着天人合一的思想, 一阴一阳、虚实变化, 体现着中国人的中庸和谐之道。太极拳“中正安舒、舍己从人”的拳理, 体现了儒家修身律己、中庸礼让、自强自信、仁者无敌等思想; 其“以柔克刚、以弱胜强”之理念乃道家学者的智慧; 其动与静、虚与实、开与合、刚与柔等阴阳转化的拳理, 体现了万物阴阳相济、互为其根、和谐共生、和而不同的思想, 即所谓“万物负阴而抱阳, 冲气以为和”。太极拳具有虚实变化、缓慢柔和的特点。通过独特的拳法特征, 能够激活肌肉、疏通筋脉、改善气血。在增强体能、稳定下肢、改善柔韧、提高免疫、缓解压力等方面有着独特的作用。在全民健身和健康中国的政策背景下, 太极拳得到了较高的普及度, 参与的人数逐步增多。太极拳在亚运会和奥运会上得到开展, 参与竞技人数逐步上升, 提高了太极拳在大众中的知名度, 在比赛过程中不仅提高了运动员的竞技水平, 还带动了相关地区和经济的发展, 促进了国民经济的发展, 带动了相关的体育产业。**研究结果:** 太极拳在体卫融合的背景下面临许多困境, 例如: 开展范围群体小, 目前练习太极拳的人群主要以老年人为主体的, 没有普及到各个人群中。太极拳在学科性上存在不足, 存在大众认知的偏差”知体不知卫, 知卫不知体“的观念。太极拳在大众运动中主要是中老年人进行, 学习内容简单, 但是忽视了各理论之间的融合, 在大多数中小学生的教学过程中, 容易出现只教动作, 忽视对学生的文化教育, 并不知道太极拳中所蕴含的原理, 容易出现只知道技术动作而不知道其中所蕴含的道理以及呼吸运动方式。体卫融合背景下太极拳发展方向的解决路径有: 提高太极拳的宣传力度, 国家作为全民发展建设的引领, 应制定相应的政策法规, 加强媒体对于太

太极拳运动的曝光度，既要宣传体卫融合的观念，又要宣传太极拳对于大众健身的促进作用，同时加强太极拳的文化宣传，让太极文化走出国门，扩大国际影响力。其次确保武术进校园政策的实施，坚持采用体卫融合的观念，打破学生对于传统太极拳的看法，认识到太极拳中丰富的健身价值和文化价值，宣传体育锻炼和疾病预防的观念，加强在传统运动项目在体育课当中的比重，使学生提高对传统文化的认识，让每个学生重新认识太极拳运动，促进太极拳运动的发展。同时发展竞技体育提高太极拳的知名度，在我国开展各项太极拳比赛，在太极拳比赛中获得优异的运动成绩，比赛对于运动员的要求更高，运动员在练习过程中领悟其中所蕴含的哲理。竞技体育具有带动大众健身的重要作用，宣传度和知名度更高的比赛会引来社会当中的强烈关注。在社会体育提高太极拳的社会参与度，丰富群众的业余文化生活，提高大众参与太极拳的热情。**结语：**在全民健身和健身强国的背景下，发展体育和卫生之间的融合是必然的选择，是帮助大众提高健康度和免疫力的重要方式。在体卫融合的背景之下，深度挖掘太极拳的文化保健功能，加强卫生医疗的深度融合。发扬中国传统精神，将公共卫生融入到太极拳的发展中，为体卫融合背景下太极拳的所面临的困境和挑战，为太极拳未来的发展提供参考价值。