

# 中国式摔跤进入高校的探索性研究

## ——以广州应用科技学院为例

周志鑫<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>广州应用科技学院体育科技学院, 广东 肇庆

<sup>2</sup>广州应用科技学院城乡规划研究中心, 广东 肇庆

收稿日期: 2023年9月27日; 录用日期: 2024年1月23日; 发布日期: 2024年2月29日

### 摘要

中国式摔跤是中国民族传统技艺的瑰宝, 中国式摔跤能否进入高校一直颇有争议。本文通过文献资料法、访谈法和案例研究法, 对中国式摔跤进入高校的可行性进行研究。得出结论, 中国式摔跤的规则具有文化育人价值, 习练具有健康促进价值, 技能具有防身增益价值, 但在进入校园时, 存在历史遗留问题突出、社会支持系统脆弱、项目发展基础不足等问题。解读广州应用科技学院的案例经验, 可知教科研教学团队制度、校协联合支持课外活动、教练员招聘制度、专项经费支持训练队制度是进入校园的关键点。

### 关键词

中国式摔跤, 高校, 探索性研究

# An Exploratory Study on the Introduction of Chinese Wrestling into Colleges and Universities

## —Taking Guangzhou Institute of Technology as an Example

Zhixin Zhou<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>School of Sports Science and Technology, Guangzhou University of Applied Science and Technology, Zhaoqing Guangdong

<sup>2</sup>Urban and Rural Planning Research Center, Guangzhou University of Applied Science and Technology, Zhaoqing Guangdong

Received: Sep. 27<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jan. 23<sup>rd</sup>, 2024; published: Feb. 29<sup>th</sup>, 2024

文章引用: 周志鑫. 中国式摔跤进入高校的探索性研究[J]. 体育科学进展, 2024, 12(1): 230-235.

DOI: 10.12677/aps.2024.121034

## Abstract

Chinese wrestling is the treasure of Chinese traditional skills. Whether Chinese wrestling can enter universities has been quite controversial. This article uses the literature method, interview method and case study method to study the feasibility of Chinese wrestling entering colleges and universities. It is concluded that the rules of Chinese wrestling have cultural education value, the practice has health promotion value, and the skills have self-defense gain value. However, when entering the campus, there are outstanding problems, such as leftover from history, a weak social support system, and an insufficient foundation for project development. Interpreting the case experience of Guangzhou University of Applied Science and Technology, it can be seen that the teaching and research teaching team system, the school association's joint support for extracurricular activities, the coach recruitment system, and the special fund support training team system are the key points for entering the campus.

## Keywords

Chinese Wrestling, Colleges and Universities, Exploratory Research

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

中国式摔跤是一种独特的摔跤技法，迄今为止已逾 4000 年的历史，是承载着中华民族文化精神的民族体育运动。2017 年，中共中央办公厅和国务院办公厅联合印发《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》，提出应交中国传统体育融入到各级学校的体育课程中；2020 年，中共中央办公厅和国务院办公厅联合印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》，强调各级学校应积极地推广传统体育项目，并依据自身状况开展培训与竞赛。这些政策为民族传统体育项目进校园提供了支持力，也在实践中被加以印证，如武术、空竹、毽球等项目进校园活动已被广泛接受，且在各大院校、中小学广泛开展。然而，归属于民族传统体育项目的中国式摔跤却因其知名度低原因，在各级各类院校中较少得到推广。基于这一问题，本研究拟对中国式摔跤运动的特征及其进入高校的可行性进行研究，以助力该项目的进一步发展，从而更好地推广该项目。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1. 研究对象

本文以中国式摔跤进入高校的可行性研究为对象。

### 2.2. 研究方法

#### 2.2.1. 文献资料法

研究将通过 CNKI、EBSCO、ProQuest、Science Direct、Bing、Web of Science 等国内外数据库，对含有“中国式摔跤”“高校体育”“探索性研究”等关键词的相关资料进行检索；通过国家图书馆、谷歌学术搜索、读秀学术搜索查阅相关书籍；有针对性地到从事中国式摔跤的机构、部门、企事业单位查

阅档案资料。

### 2.2.2. 访谈调查法

一方面,针对本文的研究内容对社会学者、体育专家和家長进行访谈,搜集相关人群对于中国式摔跤进校园的看法;另一方面,对学生展开相关访谈,重点就“中国式摔跤进校园的意义”“习练中国式摔跤的收获”等问题,收集学生想法,为后续探究中国式摔跤进校园的价值提供理论参考。

### 2.2.3. 案例研究法

以广州应用科技学院中国式摔跤进校园为典型案例,对发展历程和关键行动进行总结,努力以坚实的经验事实为支撑,形成主要的理论观点。

## 3. 中国式摔跤的发展历程与项目特征

### 3.1. 中国式摔跤的起源与发展历程

中国式摔跤在中华民族的历史中发展了近四千余年,自从黄河流域出现人类的身影后,这项活动就在人类活动中出现、流传、演变、发展。远古时代,由于生产工具欠发达、食物匮乏,人们经常为抢夺食物而发生暴力冲突,又在此过程中形成了摔跤的雏形。进入春秋战国,各国互相攻伐,战乱不休,摔跤也演化成为一项军事技能,并作为一种训练士兵的手段被广泛流传,也由此进入了一个大发展时期。秦汉之后,天下趋于稳定,摔跤也逐渐由战斗性质的技击运动发展成为带有表演性质的技击运动,也有了新的名称——“角抵”。这一时期,摔跤作为表演在上层社会中大有其道,如河南省密县打虎亭 2 号东汉墓中出土的壁画就佐证了当时的盛况。

唐宋之时,摔跤运动开始在民间兴起,在清代以后进入最快发展期,并于近代发展至顶峰。据唐代史书记载,每逢正月与七月的十五,即元宵节与中元节时,全国各地都会举行摔跤比赛,唐宋相交之际还出现了官方的相扑棚,收罗和训练摔跤能手,入选者称为相扑人,每当朝会、宴聚、祭祀之时,相扑人专门进行摔跤表演。宋代摔跤由“角抵”改名为“相扑”,并被《宋史》等记载,如“(宴会)第十九(项表演)用争交,宴毕”就详细记载了当时的流程与场景。清康熙年间,政府成立了善扑营,在军中与民间广泛挑选摔跤高手,组建善扑营以供皇家大型活动时表演观赏。随着清朝王权统治的覆灭,善扑营摔跤技法、功法得以外传,从此官跤与私跤合流,摔跤技艺进一步发展。近代,善扑营摔跤技传承者随后又传技四方,授技与求学广为普遍,使中国跤术有极大提高和升华,中国摔跤的传承也进入崭新时期。如宛永顺、崔秀峰、闪德宝等一千前清扑户均授徒传艺,近代摔跤名流沈友三、宝善林、张凤岩、徐俊卿等人都曾师承于扑户,并于此后涌现出以王忠义、王跃维等为代表性人物的一批世界级摔跤高手[1]。

新中国成立后,为了振兴民族体育,中国式摔跤被国家体育总局正式列为国家承认的正式体育项目。随后,为了进一步规范中国式摔跤的发展,出台了《中国式摔跤运动员等级制》,并于 1957 年出台了《中国式摔跤规则》。两年后的第一届全国运动会中,中国式摔跤作为正式比赛项目第一次正式的呈现在世人面前[2]。但随着国家体育战略的调整,1994 年中国式摔跤被国家从全国运动会比赛名录中除名,使这项运动逐渐淡出人们的视线[3]。近年来随着国家的支持,这项运动又开始了新的发展,仅 2019 年中国式摔跤的国家级赛事就达到了二十多次,中国式摔跤正式被列为 2019 全国第二届青年运动会比赛项目。

### 3.2. 项目特征

中国式摔跤具有观赏性强、普及性强、保护性强 3 大特征。从观赏性而言,在中国式摔跤运动中随着双方运动员站位不同、善用技法不同,动作都会随之产生变化,观众可以频繁地看到攻守转换,所以自汉代始中国式摔跤就作为皇家的观赏节目,具有极强的观赏性。从普及性而言,中国式摔跤对于场

地等硬件设施的要求较低，只要场地平整、有天然草皮或者有保护垫或者沙地，就可以进行中国式摔跤的教学活动；训练所需的道具也简单易得，如推子、大小棒子等都可以因地制宜，且不易损坏。从保护性而言，上述的中国式摔跤场地对习练者产生很好的保护作用，能够防止运动损伤的出现。传统的摔跤服装多由质地较硬的、弹性较小的材质做成，能够产生较好的肌肉的包裹性与支撑性，有效防止运动员在比赛与训练中肌肉拉伤或者撕裂的状况，且对运动员的肩部和腰部也有着很好的防护作用。并且，中国式摔跤的跤靴也能够很好的保护运动员的踝关节，防止崴伤或者扭伤。

## 4. 中国式摔跤进入高校的价值

### 4.1. 规则的文化育人价值

中国式摔跤作为一项民族传统体育项目，与西方相近的双人对抗性项目具有较大的特征差异，是中华文化瑰宝之一。第一，相对于综合格斗中常用的绞技、摔打等技术，中国式摔跤在规则上明确了“严禁使用致伤、致残、伤害对手的反关节动作”等，这些具有暴力倾向、违背身体规律的技术。第二，相对于散打、柔道、综合格斗等项目，中国式摔跤的最终目的是并不是为了控制和制服，而是讲求“君子品德、以巧制胜、点到为止”，所以对运动员提出了“宁失一跤、不伤一人”的道德要求。第三，虽然中国式摔跤与国际摔跤运动都被定义为消除人体站立支撑平衡的稳定性的一项运动，但是摔跤明确了“不有意砸压对方”的特定规则，这一差异也与中华文化“中和、谨信、自强、厚德”特质不谋而合。综合而言，中国式摔跤以我国几千年摔跤运动实践为背景，文明性强，注重跤场礼仪，是中国传统文化的传承，契合了我国传统文化中的“和”[4]。

### 4.2. 习练的健康促进价值

目前，我国高校学生的体质健康和体育素养都处于下降态势，而化解策略却一直在探索中。就当前而言，运动项目无法吸引学生参与是重要原因之一，围绕此问题展开追踪，寻找適切项目也为合理之道。中国式摔跤之所以是一项具有高度观赏性的运动项目，不仅因为其展示了格斗类项目的美学特征，而且在数千年的发展中逐渐沉淀出独特的文化内涵，如坚毅顽强的意志品质、重武重礼的项目素养、尊重对手和遵守规则的态度等。这些隐性教育能够为学生在日后的社会生活提供精神动力。其次，中国式摔跤对力量、速度、耐力、灵敏等多项素质有着诸多要求，习练者必须通过长期的训练，才能够达到实战能力，这就促成了习练者长期保持训练的习惯，也在此过程重不断提升自身身心素质。

### 4.3. 技能的防身增益价值

与普通体育项目不同，格斗类项目自身具有防身功能，习练者可以一举两得。在当前校园欺凌、女性骚扰新闻频繁发生的时期，保护自身安全也成为了当代大学生关注的重点问题，学习防身之术也成为主要策略。就中国式摔跤运动而言，其迅速、快捷、制服效果好的特点足以吸引学生参与习练。这一项目的普及，也为减少校园欺凌、女生骚扰事件发生概率起到了潜在的推动作用。

## 5. 中国式摔跤项目进入校园的障碍

### 5.1. 历史遗留问题突出

通过中国式摔跤的历史沿革看，中国式摔跤一直属于民间的体育运动项目，中国式摔跤要想普及开来，就要扎根学校，以青少年为土壤。因此，教练是决定发展质量的一个决定性因素，教练职业素养的高低与教学理念的适宜与否决定着中国式摔跤在青少年中是否能够顺利开展。从2016年中国式摔跤教练员培训班发布的数据来看，目前中国式摔跤教练员的籍贯以北方各省份为主，尤其以京津冀地区为主导；

大多数教练员的年龄也都处在 50 岁上下, 总体来看年龄结构有较为明显的“老龄化”趋势; 从教练员的学历程度看, 硕士研究生及以上学历不足一成, 这就导致很多专业素养过硬的教练员被学历的门槛卡在了进入高校的门口, 造成高校中国式摔跤水平提升缓慢, 同时对于这部分教练员来说, 未能进入高校导致其理论水平受限, 不能全面掌握科学的教学训练方法, 无法做到理论与实践相结合, 这也会造成这部分教练员的教不学不成体系[5]。

## 5.2. 社会支持系统脆弱

从社会的支持与参与度来看, 目前中国式摔跤主要以社会俱乐部、民众个人之间传播为主。在北京、天津、河北大多数地区, 由于具有较好的历史传统, 中国式摔跤的开展较为广阔; 而在黄河以南的省份, 由于没有较好的历史传统土壤, 中国式摔跤的开展相比北方各省来说较为冷淡。

## 5.3. 项目自身基础不实

自 1994 年中国式摔跤被排除正式比赛项目以来, 该项目的开展遇到了各种的问题与困境, 首先是人才的萎缩, 近年来从事该项目的人主要集中在各体育专业高校中; 其次自媒体时代的到来, 很多人假借传统武术的名号招摇撞骗, 导致传统武术陷入信任危机, 这些危机又都威胁着中国式摔跤的传承于发展。

# 6. 广州应用科技学院引入中国式摔跤项目的案例分析

## 6.1. 案例介绍

广州应用科技学院是一所地方综合性全日制院校, 依托体育科技学院基础, 将“体育强校”作为一项重要工程, 引入中华人民共和国第十四届全运会中国式摔跤项目金牌获得者——周志鑫等运动健将 10 余名, 建成各单项运动训练队 25 支, 并投入专项经费支持师生参与校内外体育竞赛。以中国式摔跤队为例, 其首次参与全国锦标赛便在 8 个单项中取得了 4 个季军。同时, 学院积极推动中国式摔跤课程建设, 一边是面向体育专业, 将该课程列为一门专业选修课, 供社会体育指导与管理、休闲体育专业学生选取; 一边是面向非体育专业, 将该课程列入大学体育课程, 并将其编入教材。此外, 学院还与校外体育组织、协会展开积极合作, 通过共办赛事、社区推广等方式, 服务社会发展, 并在此过程中进一步锻炼学生的社会组织能力; 与之同步, 学校支持中国式摔跤社团创建及相关活动, 通过线上视频集赞、花跤编演和技术讲解等活动进行校园推广[6]。

## 6.2. 经验撷取

在课余体育方面, 广州应用科技学院通过专项经费支持方式, 鼓励学生参与中国式摔跤队训练和参加相关赛事, 并利用高水平赛事的反哺效应, 吸引更多学生参与训练, 以此形成良性循环; 其次, 利用融媒体平台, 定期举行的花跤表演和技术动作讲解活动吸引了更多关注者, 使更多人对中国式摔跤产生触发点; 第三, 学校联合省市摔跤协会举办的系列比赛为学生近距离观摩学习提供了契机, 使学生能够更直观地了解项目[7]。

在招纳贤才方面, 广州应用科技学院积极落实体教融合行动, 率先实施教练员招聘制度, 降低应聘者的学历和专业门槛, 并将运动技能和竞赛成绩作为重要标准, 以此吸引更高水平的专业体育人进入校园。其次, 针对教练员职称晋升方式, 院校负责人在吸取国内外相关经验和吸纳专任教师意见的基础上, 与教练员展开洽谈, 推进《高校教练员职称评定制度》制定工作。

在项目发展方面, 以体育科技学院为指导部门, 对运动队的类型进行严格把控, 将项目特征、竞赛成绩和学生兴趣作为三项主要参考指标。一方面, 积极倡导民族传统体育文化进校园, 鼓励建设各民族



传统体育项目训练队,如中国式摔跤、毽球、地掷球、射箭等;另一方面,实施项目支持经费浮动机制,将支持力度与竞赛成绩绑定。此外,作为学校体育的重要组成部分,竞赛并非全部内容,学生兴趣亦是不可忽视的重要参考,因此该指标也被充分考虑。

在课堂体育方面,中国式摔跤课程组形成了“突出技击,强调应用”的教学共识。其组织构建为,以主讲老师为核心,组织教学名师和体育文化领域的研究员加入课程组,形成技能、教学、科研一体化优势[8]。在萃取文化方面,通过集体备课方式,不断挖掘中国式摔跤中的文化特色,并通过丰富多彩的讲解、展示等课堂形式来讲好中国体育故事。

## 7. 结语

中国式摔跤运动具有悠久的历史,且在数千年的发展历程中逐渐沉淀出特有的文化特质,也展示出特有的价值。其中,规则的文化育人价值、习练的健康促进价值和技能的防身增益价值对大学生的未来生活和发展需要有着重要影响,也由此印证了进入高校的重要性。然而,作为一项小众运动项目,其发展过程中必然有着众多障碍,但又并非不可逾越。从广州应用科技学院的实践中,可以总结出课程为本,萃取文化;课余为重,促成循环;贤才为用,把握关键;经费为制,保障实施4项经验。

从已有的案例经验来说,中国式摔跤虽然是一项小众运动,但其之于身心健康和文化遗产的作用显著,且具有较强的观赏性、安全性、规则的简约性和自我防护实用性,适合在高校开展,遂有必要重点发展。面对现阶段存在的专业师资的匮乏问题,可以通过在职教师的再培训和“北跤南下”进行师资引进进行换届与弥补[9]。此外,高校应当将中国式摔跤纳入到高校的校本课程中,在保障中国式摔跤教学的资金、器材设施供应的基础上,通过进一步加强较教学对中国式摔跤的开展提供助力。校方可以通过融媒体对中国式摔跤加大宣传力度,通过建立中国式摔跤社团、表演队和组织中国式摔跤的比赛等形式,让广大师生进一步了解与认识中国式摔跤,并在此过程中激发师生的参与兴趣,吸引师生主动加入。

## 基金项目

凉山州民族民间体育发展研究中心项目:铸牢中华民族共同体意识下民族传统体育文化传播模式设计及实证研究(LMTYJ2023-05);四川省社科联体育社会科学研究项目:高职体育专业课程思政元素挖掘及其融入课堂教学的实践研究(TY2023SZ204)。

## 参考文献

- [1] 朱姝,张北.北市摔跤:“杂巴地儿”的绅士运动[J].东北之窗,2022(7):48-50.
- [2] 李洁,权黎明,刘锦文,朱清华.中国式摔跤国际化发展的困境与消解路径研究[C]//2022年东盟体育科学大会论文摘要集.2022:247-248.
- [3] 吴传政,朱金棒,夏婧.全运会视域下中国式摔跤发展的机遇与挑战[J].当代体育科技,2022,12(12):130-134.  
<https://doi.org/10.16655/j.cnki.2095-2813.2112-1579-3008>
- [4] 李杰,韩立明,闫当岩.中国式摔跤在新时代学校体育中的价值思考[J].邢台学院学报,2021,36(4):130-135.
- [5] 朱磊,梁亚东.新中国成立后中国式摔跤发展历程、面临困境与对策[C]//第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(武术与民族传统体育分会).2022:108-109.
- [6] 许艳,杨洋.中国式摔跤的发展困境与策略研究[J].冰雪体育创新研究,2022(6):147-149.
- [7] 孙溥辉.中国式摔跤进校园的可行性及发展路径研究[C]//保护·研究·传承——2021年中国体育非物质文化遗产国际会议书面交流论文集.2021:415.  
<https://doi.org/10.26914/c.cnkihy.2021.053124>
- [8] 丁永康,孙志强,帅先伟,梁杰.体育教学中植入中国式摔跤的路径研究[J].武术研究,2021,6(11):79-81.  
<https://doi.org/10.13293/j.cnki.wskx.009265>
- [9] 霍腾飞.关于中国式摔跤发展的探讨[J].体育风尚,2021(10):157-158.