

# 中华传统武术对中小学生身心健康发展的作用

邵双强

西藏民族大学, 陕西 咸阳 712000

**摘要：**武术作为中华民族优秀的传统文化，具有强身健体、修身养性、内外兼修的重要作用。为了探究武术对中小学生身心健康有积极影响，文章运用文献资料法、访谈法就武术对中小学生身心健康发展的作用进行了分析，结果表明：武术训练对中小学生身心健康有良性的影响作用，并且“武术进校园”对优秀的武术文化的传承与发展也有积极的推动作用。

**关键词：**文化自信；武术；中小学生；身心健康

## The Role of Traditional Chinese Martial Arts in the Physical and Mental Health Development of Primary and Secondary School Students

Shao Shuangqiang

Xizang Minzu University, Xianyang, Shaanxi 712000

**Abstract :** Martial arts, as an excellent traditional culture of the Chinese nation, play an important role in strengthening the body, cultivating oneself, and improving both internal and external qualities. In order to explore the positive impact of martial arts on the physical and mental health of primary and secondary school students, this article used literature review and interview methods to analyze the role of martial arts in the development of physical and mental health of primary and secondary school students. The results showed that martial arts training has a positive effect on the physical and mental health of primary and secondary school students, and "martial arts entering schools" also has a positive promoting effect on the inheritance and development of excellent martial arts culture.

**Keywords :** cultural confidence; martial arts; primary and secondary school students; physical and mental health

## 引言

武术是我国优秀传统文化的重要组成部分，也是西方了解中华优秀传统文化的重要媒介手段，还是增强民族文化自信的重要方面。<sup>[1]</sup>武术是以攻防技击练习为主的体育运动，是中华民族几千年来传承下来的宝贵财富，更是中华民族优秀的文化瑰宝。武术作为优秀的传统文化，一直备受人们的欢迎，武术进校园一方面可以得到传播与继承，另一方面对学生的健康有好处。民国时期武术被称为“国术”，由此武术代表着民族精神和爱国主义，是武术的升华，是让国人为之沸腾的、不屈不挠的一种不可磨灭的伟大的民族精神。<sup>[2]</sup>

## 一、中小学生的身心发展特点

中小学生身体形态的特点，身体形态的发育具有很明显的起伏性和不规律性，男女性别的不同，发育时身体各器官并不相同，在生长发育过程中，身体部位有着早、晚、快、慢之分，中小学生身体机能方面主要有神经系统、骨骼肌系统、呼吸系统、心血管系统。中小学生的神经细胞在运动过程较低，神经运作过程较弱，很容易疲劳，但物质代谢比较快，疲劳很快得到消退。中小学生自我控制各种情绪的能力相对较弱，心理情绪波动较大，情感上容易易怒、冲动，对情绪的控制力不够。中小学生的心理承受能力比较脆弱，思想上不够成熟，父母或同学不经意的玩笑话会造成心灵上的伤害，需要一些外来的因素来影响。武术

作为中华优秀传统体育项目，对中小学生德智体美劳将产生一定的积极作用，具有很好的培育中小学生身体与心理健康的价值。<sup>[3]</sup>

## 二、武术特点和作用

### (一) 中华传统武术的特点

武术是具有攻防技击含义的一项体育运动，武术的最初源于自身的自卫，击杀敌人为主。武术主修内与外相合、形与神兼备是中华武术的一大特点，在动作练习时不仅要身体形态方面做的大方、美观，精神、练气、眼神缺一不可，武术套路练习中动作形态与精气神要紧密结合，才能体现出动作的行如流水、虎虎生机、眼睛圆圆有神。武术的内容多样性并且适应性很强，武术在

作者简介：邵双强（1996.10-），男，汉族，甘肃通渭，在读硕士，研究方向：少数民族传统体育。

传承与发展中内容丰富多次，如南拳、长拳、太极拳、通背拳等，长器械、短器械、软器械等。可供不同年龄阶段的习武爱好者选择，并且不受地理气候，场地的支配比较自由，比较平坦的空地都可以练习。

## （二）中华传统武术的作用

武术的作用主要表现在；第一个方面，武术练习能壮内强外，增进身体健康，长拳中的伸出收回、回环、跃起、燕式平衡、滚与翻等与身体的各个器官积极配合参与，散打中的躲、闪、还击能够使人有着快速的反应能力与闪躲能力，太极拳中的意气与动作的结合，以意带动，不仅治愈了身体的各种疾病同时提高了身体对疾病的防御能力。第二个方面，提高自身的自卫能力，武术动作的练习中有着蹬、踢、打、摔、拿等动作，经过长时间的练习，在遇到生命威胁时能过运用自如起到保护自己的作用。第三方面，引导正确的道德方向与高尚的情操，武术在传承中继承了中华优秀文化的讲礼仪与讲道德，自古以来，“习武以德为先”在武术练习中要尊重老师、爱护同门、重守承诺、严律律己的高尚品德。

## 三、武术对中小学生身体发展的作用

### （一）武术对中小学心血管系统的影响

中小学阶段的心血管比较纤细，血管壁薄但是弹性较大，合理的武术训练有利于心血管壁的加厚，弹性增强，能够更好的抵抗血压的冲击。武术套路的练习对学生发展耐力有很大帮助，武术套路都是在高强度内以一分钟二十秒左右完成整套动作，太极拳需要在三到四分钟之内完成，所有对习武者的耐力有很大的挑战，对练习者的心脏和肺部功能和身体机能能有效的提升。武术套路的练习对中小学生的心脏壁的加厚，耐力比普通人好。武术中的气沉丹田的一种腹式呼吸，对心血管及心脏都有着极大的好处，促进了血液的快速流动并且清除体内的瘀血。

### （二）武术对中小学生呼吸系统的影响

精、气、神与手、眼、身法、步是各种武术动作中重要的内在表现形式，精神是组成身体的最主要的物质基础、气体呼吸是维持人身体生命特征的活动能力，元气充沛才能使身体中各脏器功能良好运行。<sup>[4]</sup>中小学生的胸腔狭窄，在呼吸过程呼吸较快，肺的通气量也小，肺活量也比较小，在高强度运动中呼吸弱于成人。

## 四、武术对中小学心理发展的影响

### （一）对学生情绪的影响

在此阶段的中小学生极容易受到各种各样的心理疾病的影响，难免有各种情绪的波荡。学习压力，容易使中小学生产生抑郁，学习成绩的好坏导致身体机能承受心理和生理的负荷，容易产生焦虑。武术的练习使中小学生能够保持一种积极的乐观的心态，能使受到负面情绪可以得到宣泄、甚至抵消掉不良情绪。武术训练也能够让中小学生从中获得幸福感，体验到的成功，获得

个体的主观能动性，增加人际交往等。武术中有很多的动作的复杂性并且动作灵活需要大脑的记忆、理解并运用，能够刺激大脑的判断，问题解决、决策等高级认识过程表现的能力。<sup>[5]</sup>武术的练习对中小学生有着很大的帮助，让一直处于紧绷的大脑得到休息。

### （二）武术对学生意志品质的影响锻炼

先秦《孟子》曾提到“故天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，空乏其身，行拂乱其行为。武术最能锻炼学生的意志品质，武术中的动作主要是由踢腿、摔打、擒拿的技术要求，蹲马步、站木桩、压柔韧对动作技术的不断的练习，反复的训练这些动作都有助于中小学生意志力方面的加强。武术礼仪与中华优秀传统文化有着很大的联系，对中小学生做人方面有着积极的影响，武术中的“抱拳礼”是对师傅及师兄们的尊重，同辈之间的问候，体现了爱国精神和中华武德的重要教育，是练习武术之人都必须遵守的基本道德行为规范。武术的练习能够培养坚强的意志品质，增进进取心，对生活中遇到的困难与挫折有勇气去面对，在今后瞬息万变的环境中有更加快速的决策能力。培养良好的独立自主、自觉能力、敢打敢拼、果断参与和自律的生活规律的意志品质。

## 五、中小学推广武术运动的措施与方法

### （一）加强中华传统武术文化价值的传播

习近平总书记在文化强国伟大复兴的奋斗目标中强调“中华优秀传统文化是中华民族突的优势，中华民族复兴需要以中华文化发展繁荣为条件，必须结合新的时代条件传承和弘扬好中华民族传统文化。<sup>[6]</sup>中小学推广武术进校园活动的根本目的就是传承和弘扬我国优秀、独特的武术传统文化，培养中小学生的对中华优秀文化热爱，提高文化自信，因此，中小学在推进武术进校园活动的时候，必须坚持以“武术文化”为中心的实施措施，注重武术文化的渗透。<sup>[7]</sup>

### （二）加强武术师资队伍的建设

在武术教学中，武术教师一直在课堂教学中是非常重要的角色，而武术教师的短缺一直影响着武术的发展。武术在中小学中开展的并不多，要解决这一问题学校聘请当地一些专业的武术专家、武术教练等进入到中小学课堂中。同时对学校内其他体育专业的教师进行武术方面的培训，对体育教师的各方面都加强，提高体育教师的综合素质与技术能力，在现代社会的发展中每位教师都必须有着一门自己非常精通的专业并且也要会一些其它专业的知识。

### （三）对武术教学方式做出相应的改变

武术在中小学中的授课方式始终很单一，这样并不能对中小学生的身体与心理健康带来很大的益处。对武术授课方式做出改变，让课堂氛围活跃起来，让学生融入其中，让中小学生通过直观、亲身经历加强对武术动作的记忆，感受武术的真正内涵。2014年5月国家体育总局和中华全国体育总会又联合颁布《武术段位制推广十年规划》，指出“中小学校是发展武术段位制的广

大人群。<sup>[8]</sup>在中小学中设立武术段位的晋级考试，通过晋级考试学生对武术产生的兴趣与练习的积极性。学校本身也可以设置一些武术的基本比赛，锻炼中小学生的自信心，举行武术文化知识竞赛。可以利用多媒体进行教学，学校在大屏幕上播放一些武打精彩片段，激发学生对武术的认知，让学生能够去搜集武术大师，去体现学生的主体性，让中小学生始终保持着一个积极的、乐观的心态，这样的教学影响着中小学生的一生的发展。<sup>[12]</sup>

#### （四）引导学生自身锻炼习惯

现在大多数的学生自己锻炼意识薄弱，网络游戏的发展直接影响着中小学生的锻炼意识，中小学生的肥胖率正在逐渐上升。青少年缺少自主运动的意识，直接会影响着中小学生今后的对体育锻炼好习惯的形成。<sup>[9]</sup>因此，要引导学生参加到体育运动这个大家庭中，父母是孩子的第一个引领者，家长应该经常坚持锻炼，渐渐引导孩子参与到体育活动当中，学校对武术的积极的传播，多增加一些武术课程，不仅仅只限制与课外活动中，让学生走出教室，参与到形式多样的体育运动中去，培养学生的终身体育锻炼的意识，培养优秀的武术传播者，让更多喜欢武术的人加入到这个大军中。<sup>[14]</sup>

#### （五）提高家长对中华武术的重视程度

近些年武术活动的开展火遍了国外，比如美国的洛杉矶、旧

金山、硅谷等大城市就已将开设了武术培训学校，进而设立孔子学院以及太极拳和健身气功为主要学习内容的优秀文化进行传播，其中美国的硅谷就举办的武术传统套路与现代武术竞标赛，而且参赛选手每年都在增多。<sup>[10]</sup>武术在中国作为本土文化一直处于边缘化，是被国外传入的新型体育项目淹没了，家长也没有认识到武术真正的价值。学校应多加强武术课教学，让武术对中小学生的身心健康有着真正的积极影响，学校增加武术场地设施及武术器材的管理。<sup>[11]</sup>

## 六、结语

武术作为中华民族优秀传统文化，具有丰富的文化研究价值，以及强身健体，修身养性的功能，并且武术具有很好的育人功能，对中小学生的身体与心理健康有极大的好处。<sup>[13]</sup>适当的武术练习，对处于成长关键期的中小学生而言，不仅可以增强体质，增进健康，提高中小学生身体素质与意志品质，并且对中小学生的心理健康起也到有益的作用，可以预防各种心理疾病，减轻学生的压力，让学生更加健康快乐的学习和成长<sup>[15]</sup>，为中小学生以后的锻炼身体的好习惯奠定了良好的基础。

## 参考文献

- [1]李信厚. 中华武术跨文化传播中“文化折扣”现象省思[J]. 体育学刊, 2022, 29(02):26-31.DOI:10.16237/j.cnki.cn44-1404/g8.2022.02.003.
- [2]王超宇. 中华武术进校园的指导意见及推广路径研究[J]. 武术研究, 2019, 4(06):90-91.
- [3]吴科锦, 李鹤. 近代武术的演进及其民族性分析[J]. 武术研究, 2020, 5(09):7-9.
- [4]刘建平. 青少年武术套路训练中念动训练法的实践探讨[J]. 当代体育科技, 2018, 8(19):234-235.
- [5]王晓雯, 刘宁宁, 刘晓蕾, 刘清华. 武术套路专项训练对青少年健康成长的积极影响[J]. 武术研究, 2019, 4(11):43-45.
- [6]黎勇. 武术进校园对中小学生身心健康的影响及推广策略研究[J]. 当代体技, 2019, 9(10):214-215.
- [7]魏小双, 马世坤. 新时代: 中国武术的文化使命与担当[J]. 武术研究, 2019, 4(07):35-37.
- [8]王盾峰. 青少年武术教学成效提高办法及模式研究[J]. 青少年体育, 2020(08):134-135.
- [9]郭盼盼. 江苏省青少年体质健康影响因素及对策分析[J]. 苏州市职业大学学报, 2020, 31(04):81-84.
- [10]毛旺. 体育核心素养下传统武术进校园活动的发展研究[J]. 武术研究, 2020, 5(07):81-83.
- [11]廖春辉. 中华武术在中小学体育核心素养培育中的作用及实践路径研究[D]. 成都大学, 2023.
- [12]潘虹, 左文泉. 武术教育对中小学生健康发展的作用分析[J]. 冰雪体育创新研究, 2023(15):112-114.
- [13]代自建, 周滨. 武术进校园的影响因素以及推进机制研究[J]. 当代体育, 2022(30):0144-0146.
- [14]崔祖豪. 基于健康中国视域下青少年传统武术精神的构建策略[J]. 运动-休闲: 大众体育, 2023(13):0113-0115.
- [15]王尊红. 武术健身操的推广对传统武术发展的影响研究[J]. 中华武术, 2022(8):3.