

# 武术俱乐部中的八段锦对大学生综合素质发展的促进作用探析

毛伟伟, 吴永萍

青岛城市学院体育教学部, 山东 青岛 266106

**摘要:** 本研究聚焦于武术俱乐部内八段锦锻炼对大学生综合素养提升的作用机制。通过细致剖析八段锦的历史渊源、动作要领, 以及其在促进大学生身心健康、丰富文化底蕴、增强人际交往技能等方面的作用, 本研究阐明了八段锦这一传统体育项目在当代大学教育体系中的独特意义与贡献。结果显示, 八段锦不仅能够有效强化大学生的身体机能与健康状况, 还对其心理状态调整、文化素养的增进及社交网络的拓展产生了积极影响, 为大学生综合素养的均衡提升提供了有力支撑。本研究成果对于指导高校体育教学改革、促进传统文化的传承与发展具有重要的参考价值。

**关键词:** 八段锦; 大学生综合素质; 身心健康; 文化素养

## Analysis of the Promoting Effect of Ba Duan Jin in Martial Arts Clubs on the Comprehensive Quality Development of College Students

Mao Weiwei, Wu Yongping

Department of Physical Education, Qingdao City University, Qingdao, Shandong 266106

**Abstract:** This study focuses on the mechanism of the effect of Ba Duan Jin exercise in martial arts clubs on the comprehensive literacy improvement of college students. Through a detailed analysis of the historical origins, key movements, and role of Ba Duan Jin in promoting the physical and mental health of college students, enriching cultural heritage, and enhancing interpersonal communication skills, this study elucidates the unique significance and contribution of Ba Duan Jin as a traditional sports project in the contemporary university education system. The results show that Ba Duan Jin not only effectively strengthens the physical function and health status of college students, but also has a positive impact on their psychological adjustment, cultural literacy, and social network expansion, providing strong support for the balanced improvement of college students' comprehensive literacy. The research results have important reference value for guiding the reform of physical education teaching in universities and promoting the inheritance and development of traditional culture.

**Key words:** Ba Duan Jin; comprehensive quality of college students; physical and mental health; cultural literacy

## 引言

随着我国高等教育改革持续推进, 如何全方位提升大学生的素质能力, 已成为广受社会各界关注的问题。武术是我国传统文化中不可缺少的一部分, 对大学生促进身心健康、增强文化素养及提升社交能力方面, 具有显著且独特的积极作用。而八段锦作为中国传统武术之一, 因其动作轻, 节奏快, 容易掌握, 深受大学生的喜爱。本文将从身心健康、文化素养和社交能力三个方面, 探讨武术俱乐部中八段锦练习对大学生综合素质发展的促进作用。

### 一、八段锦对大学生身心健康的促进作用

#### (一) 增强体质健康

八段锦是一种传统的健身养生功法, 它以一套轻柔连贯的动作, 对全身肌肉、关节进行全面而有效的锻炼, 对提高身体的柔韧性和协调性具有显著作用。对于大学生群体而言, 八段锦的练习具有特别重要的作用。在日常的学习与生活中, 他们经常承受着沉重的学业负担, 同时因长时间保持坐姿且缺乏足够的体育锻

炼, 往往会导致身体机能下滑, 诸如肌肉紧绷、关节活动度受限等问题, 而八段锦的练习则能针对性地缓解这些困扰。在练习八段锦的过程中, 全身肌肉与关节均能得到充分的伸展与锻炼, 能有效提升肌肉的柔韧性, 扩大关节的活动范围, 进而增强身体的整体灵活性和协调性。此外, 八段锦还十分强调呼吸与动作的和谐统一。通过深长的吸气和舒缓的呼气, 不仅能够促进体内气血的顺畅流通, 同时, 它还能促进血液循环加速, 有效增强心肺机能, 如果能够持之以恒地练习八段锦, 不仅能显著改善大学生的

体质状况，还能大幅提升他们的抗病力与免疫力。血液循环的加速，有助于营养物质与氧气的充分输送至全身各个角落，同时促进代谢废物的及时排出，从而确保身体的健康状态。而心肺功能的增强，则能显著提升身体的耐久力与抗疲劳能力，让大学生在学习与生活中更加充满活力，游刃有余地应对各种挑战。

### （二）促进心理健康

八段锦是一种综合性的健身养生方法，它不仅注重身体各部位的锻炼，而且注重身体和心理的协调。练习时需注重呼吸和动作的协调一致，实现身心的和谐统一。这种训练方式不仅可以提高身体的柔韧性、协调能力，还能够在心理层面产生积极影响。详细来说，八段锦通过呼吸与动作的协调，能够帮助大学生调节情绪，缓解压力。当今社会，生活节奏加快，学生面临着各种各样的挑战与压力，极易引发焦虑、抑郁等消极情绪。八段锦的锻炼过程能够促使大学生将注意力聚焦于呼吸调控与动作协调之中，摆脱负面情绪，实现身心的深度放松。长期坚持练习，还能够提高大学生的心理韧性，使他们在面对挑战时更加从容不迫。据研究显示，那些定期习练八段锦的大学生，在焦虑、抑郁等消极情绪上的表现相对较低，他们的心理调适能力也更为出色，能够更加有效地管理和缓解学习及生活中遭遇的种种压力与挑战<sup>[1]</sup>。这一发现进一步强化了八段锦在促进个体身心健康、优化心理素质方面的不可或缺的价值。因此，对于大学生而言，将八段锦作为一种重要的健身与养生手段，积极融入日常的生活习惯之中，是维护身心健康状态的明智之选。

### （三）提升睡眠质量

良好的睡眠是大学生身心健康的重要保障，而八段锦作为一项长期的健身锻炼方式，在改善睡眠质量方面有明显效果。八段锦细致而又连贯的动作，可以让学生在身心上得到全面放松，缓解学习和生活中的各种压力。在练习过程中，每个动作都注重与呼吸的协调，通过深呼吸和缓慢吐气，进一步促进身体的放松和内心的平静。从生理学角度来看，八段锦对大脑皮质的影响是肯定的。具体来说，它能够有效地促进大脑皮层的抑制机能，即减缓大脑皮层的兴奋状态，促使思维活动逐步趋向平和与稳定。尤为值得一提的是，这一效果在临近睡眠时表现得尤为突出，使他们更容易进入深度睡眠。深度睡眠，作为睡眠周期中的核心环节，对于体力恢复、记忆强化、情绪调节等多个方面均发挥着举足轻重的作用。因此，有规律地练习八段锦，不仅能增加大学生的睡眠时间，还能让他们的睡眠质量得到显著提升<sup>[2]</sup>。这样既能保证学生白天精力充足，学习状态好，又能保证晚上身心得到充分休息，为次日的学习生活打下良好的基础。

## 二、八段锦对大学生文化素养的提升作用

### （一）传承传统文化

八段锦，作为中国传统武术中的一项重要健身养生功法，背后有着丰富的文化意义和深厚的历史积累。对学生而言，通过对八段锦的系统学习与练习，使他们对中国传统文化有了更深层次的认识。这样既能使学生对本民族文化有一个整体的认识，又能

激发学生对文化的认同感与自豪感。在练习八段锦的过程中，大学生不仅是在锻炼身体，更是在传承和弘扬一种文化。这种文化的传承，不仅是对传统文化的尊重和保护，更是为中华文化的繁荣发展贡献力量。对大学生来说，练八段锦可不仅仅是为了锻炼身体，更像是一次走进传统文化的大门，让心灵得到了一次洗礼。在这个过程里，大学生能从传统文化里学到很多，慢慢成长为有责任感、有情怀的新时代年轻人。

### （二）培养审美情趣

八段锦的动作构思精巧，动作优美流畅，富有韵律感，极富美感。大学生通过练习八段锦，既能锻炼身体，又能体会到八段锦的韵律美、意境美。这种美不仅体现在视觉上，而且体现在人与自然和谐统一的终极追求上，在不知不觉中培养和提升了学生的审美情趣。从艺术鉴赏的角度来看，它能使大学生更加深刻地把握艺术作品的深刻内涵与独特魅力，进而提高艺术鉴赏水平。从艺术创作角度看，提高审美情趣能激发创作灵感，让作品更有吸引力和生命力。提升学生的审美品味，是衡量学生综合文化素质提高的一个重要指标。它倡导大学生在学习、生活、工作中更多地关注美的追求与表现，从而在个人的成长与人际交往中表现出更高雅、更从容、更自信的一面<sup>[3]</sup>。所以，练习八段锦不仅是对身体的强健，它还滋养并提升了学生的审美情趣，对于大学生而言，这将成为他们在追求全面发展道路上的一股不可忽视的助力。

### （三）增强文化底蕴

八段锦的练习不仅仅是一次简单的身体锻炼，更是一次深入心灵的修养之旅。通过对八段锦的学习与实践，不仅能增强体质，还有助于他们深刻体会中国传统文化的广博与深邃，不仅广泛拓宽了学生对传统文化的认识，还明显提升了他们的文化底蕴。文化底蕴的增强对大学生成长发展具有不可估量的价值。它宛如一座蕴含无尽智慧的知识殿堂，为大学生在学术探索、文化互通及传承等多方面奠定了坚实的基础。尤为重要的是，这份文化底蕴将成为大学生职业生涯和人生旅途中的珍贵精神财富。当面临职场竞争、人生选择等复杂局面时，深厚的文化底蕴就如同内心的明灯，赋予他们智慧和胆识，让他们能以更加镇定、深思的态度应对挑战，从而在日新月异的社会中稳步前行。可以说，八段锦的练习既是一种体育锻炼，又是一种精神食粮，更是一种文化传承的积淀。

## 三、八段锦对大学生社交能力的增强作用

### （一）拓展社交圈层

武术俱乐部是当代大学生社交互动的重要载体，为八段锦这一传统武术项目的爱好者搭建了一个独特的交流与学习平台。通过这一平台，学生既能深入了解八段锦的要领，又能认识志同道合的同伴，共同体验练习八段锦所带来的身心愉悦与心灵共鸣。在日常的实践与交流中，学生可以分享自己对八段锦的研究进展及心得，营造出一种亲切、积极的社群氛围。此外，武术俱乐部通过组织多样化的活动，如八段锦比赛、养生讲座、户外拓展

等,为大学生提供了拓展社交圈层的宝贵机会。这些活动不仅增进了学生间的友谊,同时也让不同专业的学生跨越专业的界限,结交到志同道合的朋友。这种跨领域的社交互动,不但可以丰富他们的社会阅历,也可以让他们学会用更加多元的视角看待世界,更为他们提供了宝贵的人脉资源,对今后的学术研究与事业发展都有很大的帮助<sup>[4]</sup>。因此,武术俱乐部不仅八段锦爱好者提高技艺的摇篮,同时也是大学生拓宽社交圈、积累人脉资源的宝贵渠道。

### (二) 提升团队协作能力

八段锦作为一种集体演练的武术形式,其核心价值不仅体现在动作的规范精确,更蕴含在团队成员间默契无间的配合与协同作业之中。在练习八段锦时,学生需紧密联结成一个整体,每个动作、每次呼吸都需与团队成员保持同步。这一训练模式促使他们学会倾听他人见解,尊重并体会他人的情感与需求,进而逐渐锤炼出团队协作意识与出色的沟通技能。对于大学生而言,团队协作能力的提升具有深远的影响。在学术上,它能促使学生与同学及教师的合作,共同解决学习中的难题,提高学习效率;在事业上,团队精神更为重要,它能让学生快速融入团队,与同伴建立起良好的合作关系,一起推动项目顺利进行。同时,这也是学生今后走向社会的基础。在这个广阔的社会舞台上,只有学会与人合作,才能共同应对各种挑战,实现个人与社会的共同发展。因此,八段锦的练习既是一种身体锻炼,又是一种深入发展团队精神的活动。通过八段锦的练习,大学生能够在实践中学习如何与他人合作,如何在团队中发挥自己的作用,这对于他们未来的学业、职业发展以及社会生活都将产生积极而深远的影响。

### (三) 增强领导力与自信心

在武术俱乐部的运营体系中,可以为学生创造一个宝贵的领导角色机会,为他们搭建一个实践与自我成长的舞台。通过策划并实施八段锦训练、竞赛及多样交流活动,大学生得以将所学理论知识付诸实践,并在实际操作中不断磨练与增强自身的组织力

与领导力。作为一名领导者,他们需要学习如何有效地分配资源,协调与交流团队成员,并合理地控制项目的进度。这些经验对学生将来从事学术研究及事业都具有重要的指导意义。八段锦的练习之旅,实质上是一场深刻的自我挑战与超越的历程。每一个动作的精准执行,每一次呼吸的平稳调控,都是对自我潜能的一次深度挖掘与突破。这样的持续努力,不仅显著提升了大学生的体质,更在精神层面上锤炼了他们的意志,培养了不屈不挠、自信自强的性格。在八段锦的锻炼过程中,大学生学会了在困境面前保持冷静与坚韧,在压力下寻求内在的稳定与力量。这种源自内心深处的自信,能使他们在应对生活挑战时展现出更加从容与果敢的态度<sup>[5]</sup>。因此,八段锦的练习,不仅仅是对大学生身体的锻炼,更是对心灵的磨砺,为塑造领导风范与增强自信心奠定了坚实的基础。

## 四、结束语

因此,在武术俱乐部开展八段锦实践活动,对提升大学生综合素质起到了积极的推动作用。通过增强体质健康、促进心理健康和提升睡眠质量等方面的作用,八段锦有助于改善大学生的身心健康状况;通过传承传统文化、培养审美情趣和增强文化底蕴等方面的作用,八段锦有助于提升大学生的文化素养;通过拓展社交圈层、提升团队协作能力和增强领导力与自信心等方面的作用,八段锦有助于增强大学生的社交能力。为此,高校应当高度重视武术俱乐部内八段锦的推广与普及,致力于为大学生创造更多练习八段锦的机会,并提供充足的资源支持,以此促进学生综合素质的全面提升。与此同时,大学生也应踊跃参与到八段锦的练习、比赛等相关活动中,通过持续锻炼不断增进身心健康,丰富文化素养,同时增强社交技能,为将来的学业提升和职业发展打下坚实基础。

## 参考文献

- [1] 肖雄.传统武术八段锦对大学生体质的影响 [J].拳击与格斗,2023,(09):10-12.
- [2] 申景醇.健身气功八段锦对大学生自我控制影响的实验研究 [D].河北师范大学,2023.
- [3] 王娟.健身气功八段锦运动对大学生心境状态的影响研究 [D].沈阳师范大学,2023.
- [4] 张韫哲.八段锦促进大学生健康睡眠的应用研究 [D].首都体育学院,2023.
- [5] 张雨微.健身气功八段锦在高校的推广路径研究 [D].湖南科技大学,2021.