

武术散打对青少年体质健康与锻炼健康信念的影响研究

王丽香

(吉林省体育运动学校, 吉林 长春 130022)

摘要: 本文对武术散打对青少年体质健康与锻炼健康信念的影响和策略进行深入研究, 旨在全面揭示武术散打作为传统体育项目的独特价值, 通过实证分析和理论研究, 明确其在提升青少年身体素质、促进心理健康、塑造积极锻炼态度等方面的重要作用, 以期在保障青少年健康成长的同时, 弘扬中华武术文化, 培养具有坚韧意志、良好品德和社会责任感的未来人才, 为构建健康中国、实现体育强国目标贡献力量。

关键词: 武术散; 青少年体质健康与锻炼; 健康信念

近《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》中明确指出, 要推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展, 加强学校体育工作, 广泛开展各类青少年体育赛事活动。这些文件的出台, 为武术散打等体育项目的普及和发展提供了有力的政策保障。尽管武术散打在国内有着广泛的群众基础和深厚的文化底蕴, 但关于其对青少年体质健康和锻炼健康信念的具体影响, 尚缺乏系统的研究和科学的论证。本研究旨在通过具体案例, 探讨武术散打对青少年体质健康与锻炼健康信念的积极影响, 为青少年的健康成长提供科学依据, 并为国家相关政策的制定和实施提供有益的参考。

一、武术散打对青少年体质健康与锻炼健康信念的影响

(一) 青少年体质健康的显著提升

首先, 从生理层面来看, 散打训练中的高强度有氧运动和力量练习能够有效增强青少年的心肺功能, 提升血液循环效率, 进而促进身体各器官系统的协调发展。在持续的跳跃、躲闪、反击等动作中, 青少年的肌肉力量和耐力得到锻炼, 骨骼密度增加, 关节灵活性提高, 有效预防了青少年时期常见的骨骼问题和肥胖症。

(二) 青少年锻炼健康信念的积极影响

参与散打训练, 青少年在亲身实践中体验到运动带来的乐趣和成就感, 这种积极的情感体验成为他们坚持锻炼的重要动力。在训练过程中, 青少年逐渐认识到运动对于提升自我、挑战极限的重要性, 从而形成了积极的锻炼态度和价值观。武术散打所倡导的“以武会友、以德服人”的武术精神, 也促使青少年在锻炼中学会尊重他人、团结协作, 进一步强化了他们的社会责任感和集体荣誉感。

(三) 青少年社交与心理发展的促进作用

武术散打作为一种团队性运动, 其独特的训练模式和比赛形式对青少年的社交能力和心理健康发展具有积极的促进作用。在训练过程中, 青少年需要与队友紧密合作, 共同面对挑战, 这种团队协作的经历不仅增强了他们的沟通能力和协作精神, 还培养了他们的领导力和责任感。在比赛中, 青少年需要学会如何在压力下保持冷静、迅速做出决策, 这种经历对于提升他们的应变能力和心理承受能力至关重要。武术散打所强调的公平竞争和尊重对手的原则, 也有助于培养青少年的道德观念和法律意识。在训练和比赛中, 青少年不断挑战自我、超越自我, 这种经历不仅增强了他们的自信心和自尊心, 还为他们提供了展示自我、实现价值的舞台。

二、武术散打对青少年体质健康与锻炼健康信念的策略

(一) 明确教学思想

在当前的中专院校中, 整体体质状况呈现一种令人担忧的趋势, 不少学生因学业压力、生活习惯不良缺乏足够的体育锻炼, 导致身体素质直线下降, 心理健康问题也日益显现。中专院校面对这个问题, 在设计和实施体育课程时, 必须深刻认识到体育活动对学生身心健康的双重促进作用, 将提升学生健康水平作为教学的核心目标。武德, 即武术道德, 它涵盖尊师重道、谦逊礼让、自强不息等传统美德, 是武术文化的灵魂所在。教师不是只可进行武术的讲解, 还可以讲述武术的历史内容, 武术的名人实际, 体会武德在武术教学中的重要性, 从而在日常训练中自觉践行武德规范, 学会在竞争与合作中保持平和的心态, 还可以把武术当成是一个放松的项目, 在学习之余进行联系, 防止学生在学习过程中产生抑郁的倾向。高等院校在推广武术散打课程时, 应将学生的健康教育置于首位, 通过优化课程设计, 强化基本功训练, 深化武德教育, 减少不必要的对抗性实践, 从而在思想与实践的双重作用下, 全面提升学生的身体素质与心理健康水平。因此, 武术散打的教学思想应该是以“健康第一”为原则, 这有助于青少年在日常生活中表现出更高的活力, 确保青少年能在健康安全的环境中享受运动的乐趣, 并通过运动使心肺功能得到增强, 肌肉和骨骼也得到保障, 从而有效抵抗现代社会中常见的久坐不动、缺乏运动等带来的健康风险。

(二) 设置合理教学内容

在构建中专院校公共体育课程中武术散打教学的科学合理内容时, 教师需细致考量学生的体质健康状况、学习兴趣及技能掌握的实际需求, 以确保教学内容既全面又具备针对性, 能够有效提升学生的身体素质与武术散打技能。教师可将武术散打课程分为基础阶段、进阶阶段和应用实践阶段, 每个阶段都精心设计教学内容, 逐步加深学生对于武术散打的理解, 增强身体素质和协调能力。在基础阶段, 教师可对学生讲解武术散打的基本拳法(直拳和勾拳)、腿法(正蹬腿和侧踹腿)、摔法等。因为每个人的身体素质是不一样的, 所以在进行讲解之前, 教师可以先安排适当的热身运动, 让学生们进行慢跑, 以此作为体能测试的评估标准。之后从简单的基础动作教学进行讲解, 逐步增加难度, 对于在刚刚的评估结果中比较靠后的学生, 教师可在学生在吃力之前, 就让学生停止训练, 慢慢的提高学生的身体机能。在进阶阶段, 教师可以引入更高的难度技法, 让学生从组合拳法、腿法连招、防守反击策略里面进行自主选择, 还要在此基础上加强步伐移动的训练, 提高学生在这些选择项目里的速度。不能只做行动者, 还应了解武术散打的走向, 所以教师可以结合多媒体教学资源, 让

学生观看高水平的武术散打比赛,分析运动员的技术运用和战术安排。在应用实践阶段,教师可根据学生的性却特长和体能水平,设计个性化的训练内容,让只掌握基础的学生进行进阶技巧训练,让因进阶技巧的学生探索适合自己的打法风格。在学生确定自己目标的期初上,教师可与其他院校一起组织校内的武术散打比赛,让学生在这个平台中展示自我,检验学习成果,增进与与其他院校武术爱好者的交流,拓宽视野,激发潜能。科学合理的武术散打课程教学内容设置,需紧密围绕学生体质健康、技能提升与兴趣培养三大核心目标,通过分阶段、分层次的教学安排,结合理论与实践,逐步深化学生对武术散打的认识与掌握,不仅能够有效提升学生的身体素质和协调能力,还能培养坚韧不拔的意志品质和团队合作精神方面发挥积极作用,全面提升学生的健康素养和运动表现。

(三) 选择合适的教学方法

武术散打对于学生来讲,不是一气呵成,以此就可以学会的。教师应根据学生的情况选择合适的方法。例如,教师可采用“分段式技能演示与互动反馈教学法”,教师首先将武术散打的技术体系划分为多个基础且相互管理的模块,每个模块都需要在上一个模块学会的基础上进行。在教学一开始,教师需亲自进行技能的展示,利用标准、流畅的动作展示和详细的解说,让学生的头脑中有一个动作的概念。之后,在学生头脑中有明确的概念后,教师可将每一个步骤进行分解,让学生一步一步进行学习。教师将学生进行分组,每组选择一个组长,让他们组内进行互相观摩与学习,分解动作学习好的学生担任组长,帮助其他小组内成员进行指正,让小组内学生在相互学习中发现自己的不足,从他人的演示动作中汲取经验。教师则在这个过程中穿插走在各个小组内,看每个小组的进展情况,对于小组组长照顾不到的学生,教师会给予额外的指导和帮助;对于因动作手势问题产生矛盾的成员,教师会及时提出意见并进行纠正。学生在教师的指导下一步一步地进行学习和联系,逐步掌握拳法的精髓,确保每个学生都能够在教师的关注和指导下进行学习,从而避免了一些潜在的学习障碍和误解。“分段式技能演示与互动反馈教学法”是一种高效且富有互动性的武术散打教学方法,通过将技术体系模块化划分、亲自演示与解说、分解教学以及分组学习等方式相结合,这种方法能够帮助学生更加系统地掌握武术散打技能,提升教学效果和学习体验,有效提升学生的武术散打技能水平,还能在教与学的过程中建立起积极的学习氛围,真正体现了以学生为中心的教学理念。

(四) 把握运动量、运动强度

在当前学生体质健康状况面临挑战,尤其是超重与肥胖问题日益凸显的背景下,课堂教学中的运动量与运动强度把握显得尤为重要。教师需精心设计课程内容,既要确保运动强度适中、以有氧运动为主,促进学生有效减脂、改善体质,又要兼顾课程的趣味性和多样性,激发学生参与热情,让体育锻炼成为一种积极的生活习惯。一方面,以对抗训练为例,教师在设计此类课程时,需考量学生的体能差异和健康状况,避免高强度、高冲击力的直接对抗,转而采用“模拟对抗+适度调整”的教学模式。比如,在武术散打的基础对抗练习中,可以引入“限制接触式对抗”,即通过使用防护装备或设定特定的对抗区域,减少身体直接碰撞的风险,保证训练强度适中。在这种模式下,学生可以在保证安

全的前提下,通过步伐移动、躲闪反击、快速出拳等基本技巧的应用,达到提升心肺功能、增强肌肉耐力的目的。为增加趣味性,可以设计“计分对抗”环节,根据学生动作的标准度、反应速度及策略运用给予相应分数,既增强了训练的竞技性,也促使学生在保持中低强度有氧运动的同时,积极动脑思考,提升整体训练效果。通过这种循序渐进、灵活调整的方式,对抗训练不仅能够有效控制运动量与强度,还能极大提升学生参与的积极性,促进其体质健康的逐步提升。另一方面在攻防训练可以借鉴武术散打中的“情境模拟教学”,即根据学生身体条件设定不同难度的攻防场景,如“一对一模拟突袭防御”“多人协同防守反击”等,让学生在接近实战但又相对安全的环境中进行练习。为确保运动强度适中,教师可以根据学生实际表现动态调整训练难度,如通过调整攻击者的攻击频率、力量,或是防守者的反应时间要求,来匹配不同体能水平的学生。攻防训练中融入“角色扮演”元素,如让学生分别扮演“进攻方”与“防守方”,在不同角色转换中体验不同的运动强度与心理挑战,这不仅有助于全面提升学生的身体协调性和反应速度,还能通过角色扮演的趣味性,激发学生对武术散打及体育锻炼的兴趣。在整个训练过程中,教师需密切关注学生的体能消耗情况,适时安排休息与恢复环节,确保运动强度始终处于学生可承受范围内,避免因过度训练导致的身体损伤,从而实现运动量与运动强度的科学把控,促进学生体质健康的持续改善。无论是对抗训练还是攻防训练,关键在于教师需根据学生体质健康状况,精心规划课程内容,合理调控运动量与运动强度,融入趣味性和多样性元素,以激发学生的学习热情,最终助力学生形成良好的体育锻炼习惯,全面提升体质健康水平。

三、结束语

随着对武术散打对青少年体质健康与锻炼健康信念影响研究的深入,教师不仅见证了武术散打作为一项传统体育项目在提升青少年身体素质、塑造健康体魄方面的显著成效,更深刻理解了它在培养青少年积极锻炼态度、增强自信心和团队协作能力等方面的独特价值。

参考文献:

- [1] 高扬. 试论武术散打运动进校园对青少年的积极影响及推动效果[J]. 拳击与格斗, 2021(8): 140.
- [2] 沈凤铭. 青少年武术散打发展现状及对策研究[J]. 青少年体育, 2019(12): 78-79.
- [3] 房立中, 王晓雯, 张勇. 浅析武术散打运动进校园对青少年的积极影响及推动效果[J]. 武术研究, 2020, 5(8): 41-43, 47.
- [4] 泮贝贝, 何吉, 阮汀汀. 信息化体育锻炼对青少年体质健康影响的评价研究[J]. 文体用品与科技, 2024(02): 109-111.
- [5] 王尚青. 青少年武术散打运动员早期专项化训练研究[J]. 拳击与格斗, 2024(19): 112-114.
- [6] 续晨, 朱智越, 黄丽铭. 我国青少年武术散打体能训练现存瓶颈与路径优化研究[C]// 中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(体能训练分会)(一). 武汉体育学院; , 2023: 3.
- [7] 屈齐皓, 梁亚东. 青少年武术散打运动员早期专项化训练影响研究[J]. 武术研究, 2021, 6(12): 54-57.