

# 刍议武术运动对大学生心理健康的作用

王杰青

(兰州财经大学陇桥学院 甘肃 兰州 730101)

摘要: 本文是在对当前大学生心理健康、学业压力与就业压力等心理压力等状况调查的基础上, 分析武术运动是否能促进大学生心理健康、缓解心理压力, 为促进研究学生身心全面发展提供一定理论基础。

关键词: 武术运动; 大学生心理健康; 影响因素

现阶段在校的大学生, 基本都是独生子女, 进入大学, 也意味着真正离开父母进行独立生活, 要承受了多重压力, 对他们的身心健康极为不利, 如果没有正确的引导、自身的调理很大程度会引起学生心理障碍, 甚至出现心理疾病, 严重情况下还有可能产生诸如自杀、报复社会等行为。

## 1. 概述

李印东在武术释义将武术运动定义为是以技击的动作为基础作为主要内容, 运用武术独特的套路和格斗的方式作为主要运动形式, 并且注重内外融合的中华传统独有的体育项目。“压力”源于英文 stress, 翻译为应激, 是一情境词, 反映当人们受到外界刺激或突发事件或威胁时的心理紧张状态, 具体表现为焦虑困惑等身心心理的不适应性。

## 2. 影响大学生心理健康的武术运动因素

武术运动可以促进大学生心理健康。体育运动可以促进人们心理健康, 武术运动也不例外, 因存在个体差异性, 加上有些运动项目存在比较强烈的比赛性质, 阻碍学生心理健康的发展, 武术运动可以通过参与、互练、沟通、观赏等缓解学生的心理压力, 同时增加同学之间、武术爱好者之间的交流, 增加情感, 增进友谊。通过和武术爱好者的交流发现, 武术运动可以明显缓解学生心理压力, 是提高当前大学生心理健康的一种有效路径。武术老师适时适当的指导, 因材施教, 让不同体质、不同运动水平的学生进行适宜的武术运动, 进行不同拳种、难度要求、运动量以及运动强度, 重点以学生心理的健康为目标, 并培养学生的爱国情怀、发扬优良传统情怀、体育运动意识、终身体育意识。

## 3. 武术运动对大学生心理压力的影响

作为在校学生, 学习是最根本最主要的任务, 是学生所有压力中承受最多的。以陇桥学院为例来说, 学校在完成学生培养方案中的课程, 对其他的课程技能没有硬性规定或要求, 只是鼓励学生考取一些资格证, 对学生们来说, 相当多的学生不仅要完成相应的专业课程、公共课程的学习, 还要利用课余时间、周末参加各种培训, 尽可能多的考取一些资格证书, 像英语四六级、计算机二级、教师资格证、与专业相关的资格证等, 还有学生为进一步深造, 利用空闲时间准备考研, 也有部分学生因生活琐事、家庭状况、情感经历、人际交往等也引发相应压力, 这些都将增加学生的心理压力, 面对这些压力, 学生不知如何进行自我调控, 压力越大越紧张, 越紧张压力越大, 如此反复极易造成学生心理疾病或障碍, 甚至情绪恶化、精神崩溃。重视这类问题, 缓解学生心理压力, 是学校培养全面健康人才的任务, 是老师关爱学生的基础, 而参加武术运动可以明显缓解学生这种压力, 相对于其他一些对抗激烈, 高度紧张的运动项目, 武术运动可以依据习练者的身体素质、运动水平进行不同拳种、器械、对练、集体演练等多种形式进行习练, 在增强体质同时, 调节身心, 缓解压力。

武术运动形式多样, 比如长拳类项目的练习, 不仅在练习过程

中增强体质, 还可以提高习练者的身体素质、灵敏性、协调性, 同时在紧张学习之余, 可以放松身心; 太极拳类的习练, 让习练者在继承和发扬我国优秀文化的同时, 调节身心, 修身养性; 对练、集体拳的演练让习练者之间增加互信, 加强了学生间的交流与情感。

## 4. 存在的问题

目前, 学生对于体育运动缓解心理压力的理解还存在有一定误区, 认为, 紧张的学习之余, 应该多休息, 或听听音乐、看看影视剧等放松放松, 因人而异, 能起到方式身心, 缓解紧张的作用, 我们也不反对此类放松缓解压力的方式。毋庸置疑武术运动对缓解学生心理压力是积极有效的, 但存在的问题也不容忽视。一是武术选项课学生对武术运动的学习, 多是以修学分为主要目的, 对修身养性, 调节压力不明确, 要求我们的武术老师在教学中反复强调武术习练对缓解心理压力的作用, 教学过程形式多样, 内容丰富, 增加趣味, 培养学生武术兴趣, 对学生体育课的评价与考试因综合多方面因素, 不单一注重运动水平; 二是尊重学生个体, 正确引导学生树立正确的人生观、价值观, 鼓励学生武术课堂、课余锻炼参加多种形式武术运动, 接触多类拳种, 引导学生每天锻炼, 但要控制好运动量与运动强度, 不易进行长时间的运动, 保证身体不过分疲劳, 保持精神状态良好; 三是学校层面要加强体育运动、武术运动对于学生心理压力缓解的宣传, 增设多项目武术课程, 购置可供学生课余习练的武术器材, 定期对学生进行专业的指导, 满足学生习练武术需要, 教师要在武术指导过程中, 对武术动作要领、武术文化、武术精神等方面渗透培养, 发挥武术精神, 弘扬民族魅力; 四是学生层面, 要注重对武术运动的动机、兴趣的自身培养, 对运动量、运动强度、习练时间的控制, 做到自我调整、释放压力。

## 5. 结语

当代大学生有多重的心理压力, 心理健康状况值得我们深思, 培养学生积极健康的心态, 是学校教育刻不容缓的课题, 武术运动可以缓解学生心理压力, 引导学生参加多种形式的武术运动, 弘扬民族精神, 发扬传统文化, 学校优化资源配置, 深化武术教学改革, 完善课余学生运动指导制度, 多渠道、多形式鼓励学生武术运动, 全面提高学生身心健康。

## 参考文献

- [1]李印东. 武术释义.[M], 北京:北京体育大学出版社, 2006.9(41).
- [2]赵金凤. 山东普通高校大学生体育锻炼与心理健康现状调查、分析及对策研究[D]. 济南: 山东师范大学, 2007, 9-15.
- [3]吴应广. 对长沙市高校学生课外武术锻炼态度的调查与归因分析[J]. 武术研究, 2008, 5(11): 59-61.

作者简介: 王杰青, 1982年12月, 甘肃天水人, 硕士研究生, 讲师

主要研究方向: 运动康复与健康、武术教学