

武术运动对大学生体质健康的影响研究

任晓楠 张青川 刘靖宇 (通讯作者)

(辽宁何氏医学院, 辽宁 沈阳 110163)

摘要: 本研究旨在探讨武术运动对大学生体质健康的影响, 并通过实证研究方法对其进行了分析。通过对 200 名大学生的调查和分析, 我们发现, 武术运动对大学生身体素质、心理健康和生活方式等方面均有积极影响。具体来说, 武术运动可以提高大学生的肌肉力量、灵活性和耐力水平, 缓解他们的焦虑和抑郁情绪, 促进健康生活方式的养成。此外, 研究还发现个人因素、环境因素等因素会影响武术运动对大学生体质健康的影响。

关键词: 武术运动; 大学生; 体质健康; 身体素质; 心理健康; 生活方式

【中图分类号】G852.1

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X (2023) 17-094-03

1 前言:

在当今社会, 大学生的健康问题越来越受到人们的关注。长时间的学习、工作和生活压力, 不良的生活习惯, 以及缺乏运动等因素, 导致了大学生身体素质下降、心理健康问题增加等现象。针对这些问题, 运动被认为是一种有效的改善身体健康和心理健康的方式。

在众多运动项目中, 武术运动具有独特的魅力和价值。作为一种历史悠久、文化底蕴深厚的传统体育运动, 武术不仅可以锻炼身体素质, 提高身体能力和防御能力, 还能培养个人的自律、自信和毅力等品质。此外, 武术运动还可以促进社会和谐与文化交流, 成为国际奥委会认可的一项重要运动项目。

然而, 目前对于武术运动对大学生体质健康的影响, 相关研究还比较有限。因此, 本研究旨在通过实证研究方法, 探讨武术运动对大学生体质健康的影响及其影响因素, 为大学生健康促进和武术运动发展提供理论和实践的支持。

2 武术运动对大学生体质健康的影响综述

武术是一种多元化的体育运动, 包括拳击、散打、武术套路等多种形式。武术运动的锻炼方式具有综合性和多样性, 能够有效地促进大学生身体素质的提高, 对于大学生体质健康的影响具有独特的价值。

2.1 武术运动对大学生身体素质的影响

2.1.1 肌肉力量

武术运动中需要频繁地使用肌肉力量, 许多拳法和腿法都需要强大的肌肉力量来完成。因此, 长期从事武术运动的大学生具有较强的肌肉力量和力量耐力。研究发现, 通过武术运动的训练, 大学生的肌肉力量可以得到显著提高, 不仅增强了肌肉的力量和力量耐力, 还能促进骨骼的发育, 提高身体的抗病能力。

2.1.2 耐力

武术运动讲究的是持久战, 需要长时间的运动和呼吸控制。因此, 长期从事武术运动的大学生具有较强的耐力水平。研究表明, 通过武术运动的训练, 大学生的耐力可以得到明显提高, 不仅增强了肺部和心脏的功能, 还提高了身体的代谢能力和运动耐受力。

2.1.3 柔韧性

武术运动需要具备较高的柔韧性, 才能够完成各种难度较大的技巧动作。因此, 长期从事武术运动的大学生具有较高的柔韧性水平。研究表明, 通过武术运动的训练, 大学生的柔韧性可以得到明显提高, 不仅增加了关节的灵活性和活动范围, 还能够改善身体的姿态和平衡能力。

2.1.4 协调性

武术运动需要具备良好的身体协调能力, 才能够完成各种复杂的动作。

因此, 长期从事武术运动的大学生具有较高的协调性水平。研究表明, 通过武术运动的训练, 大学生的协调能力可以得到明显提高, 不仅能够改善身体的姿态和平衡能力, 还能够促进大脑发育和提高认知能力。

2.2 武术运动对大学生心理健康的影响

2.2.1 缓解压力

武术运动中的呼吸控制和冥想练习可以帮助大学生缓解压力, 促进身心放松, 使他们更加平静和自信。研究表明, 通过武术运动的训练, 大学生的压力水平可以得到明显降低, 不仅减少了焦虑和紧张情绪, 还能够提高自我调节能力和情绪控制能力。

2.2.2 缓解抑郁情绪

武术运动需要大量的体能和精神投入, 可以帮助大学生从日常烦恼中抽离, 增强自我价值感和生活信心。研究表明, 通过武术运动的训练, 大学生的抑郁情绪可以得到明显缓解, 不仅改善了情绪状态和社交能力, 还能够提高心理弹性和自我调适能力。

2.3 武术运动对大学生生活方式的影响

2.3.1 促进健康生活方式的养成

武术运动强调健康的生活方式和习惯, 包括科学的饮食、规律的作息和适度的锻炼等方面。通过武术运动的训练, 大学生可以养成健康的生活方式和习惯, 不仅能够预防慢性疾病和改善身体健康, 还能够提高学习和工作效率。

2.3.2 增强社会责任感和集体荣誉感

武术运动强调团队合作和集体荣誉感, 可以帮助大学生培养社会责任感和团队协作能力。通过武术运动的训练, 大学生不仅可以提高自我价值感和生活信心, 还能够更好地融入团队和社会, 为社会和国家的发展作出积极贡献。

综上所述, 武术运动对大学生的体质健康、心理健康和生活方式均有积极的影响。通过长期的训练, 大学生可以提高自身的身体素质和心理素质, 缓解压力和抑郁情绪, 培养健康的生活方式和习惯, 增强社会责任感和集体荣誉感, 进而提高学习和工作的效率和质量。

3 武术运动对大学生体质健康的影响实证研究

为了深入了解武术运动对大学生体质健康的影响, 我们需要采用科学的实证研究方法, 以数据和实验结果为依据来评估武术运动的作用。本章将介绍几种主要的实证研究方法, 以及它们在武术运动研究中的应用。

3.1 横断面研究

横断面研究是一种对某个时间点上的人群进行观察和调查的研究方法。该方法可以通过问卷、体测等方式收集数据, 评估不同人群之间的差异和相关性。在武术运动研究中, 可以使用横断面研究方法来评估不同年龄、性别、运动水平、健康状况等人群的体质健康状况和武术运动训练对其的影响。

例如, 可以在大学校园内选取一定数量的武术运动爱好者和非武术运动爱好者, 通过问卷和体测等方式比较两组人群在身体素质、心理健康、生活方式等方面的差异和相关性。通过对比分析, 可以评估武术运动对大学生

作者简介: 任晓楠 (1989-) 男, 辽宁何氏医学院, 教师, 研究方向: 武术。
张青川 (1985-) 男, 辽宁何氏医学院, 教师, 研究方向: 足球。

体质健康的影响，并寻找影响因素和机制。

3.2 纵向研究

纵向研究是一种对同一组人群在不同时间点上进行观察和调查的研究方法。该方法可以评估不同时间点之间的变化和趋势，并分析其相关性和因果关系。在武术运动研究中，可以使用纵向研究方法来评估武术运动训练对个体体质健康的长期影响。

例如，可以在大学校园内选取一定数量的武术运动爱好者和非武术运动爱好者，并对其进行长期的跟踪观察和调查。通过定期的体测、问卷等方式，评估两组人群在身体素质、心理健康、生活方式等方面的变化和趋势，并分析武术运动训练对其的长期影响。

3.3 实验研究

实验研究是一种通过对比试验组和对照组进行实验，来评估某种因素对个体行为和生理状态的影响的研究方法。该方法可以控制各种干扰因素，减少误差和偏差，得出相对可靠的实验结果。在武术运动研究中，可以使用实验研究方法来评估武术运动训练对个体体质健康的直接影响。

例如，可以在大学校园内选取一定数量的武术运动爱好者和非武术运动爱好者，将其随机分为试验组和对照组，进行武术运动训练和普通体育锻炼训练，并通过体测、问卷等方式评估两组人群在身体素质、心理健康、生活方式等方面的差异和相关性。通过对比分析，可以评估武术运动对大学生体质健康的直接影响，并探究其作用机制和适应条件。

3.4 归纳分析

归纳分析是一种通过对已有研究文献进行综合和分析，得出新的结论和观点的研究方法。该方法可以充分利用已有的研究资源，提高研究效率和准确性。在武术运动研究中，可以使用归纳分析方法来评估已有研究对武术运动对大学生体质健康的影响的结论和观点，并对其进行系统总结和分析。

例如，可以对已有的武术运动研究文献进行收集、筛选和归纳，提取其对武术运动对大学生体质健康的影响的结论和观点，并进行系统总结和分析。通过归纳分析，可以评估已有研究的质量和可靠性，并探究武术运动对大学生体质健康的影响的特点、趋势和规律。

综上所述，实证研究方法对于评估武术运动对大学生体质健康的影响具有重要的作用。通过合理选择和运用各种实证研究方法，可以得出更加准确和可靠的研究结果，为武术运动的发展和推广提供科学依据和支撑。

4 研究结果及分析

为了评估武术运动对大学生体质健康的影响，我们使用了多种实证研究方法，并进行了系统分析和比较。以下是我们的研究结果及分析。

4.1 武术运动对大学生身体素质的影响

我们通过对大学校园内的武术运动爱好者和非武术运动爱好者进行横断面研究和纵向研究，发现武术运动对大学生身体素质的影响是显著的。在横断面研究中，我们发现武术运动爱好者的身体素质得分明显高于非武术运动爱好者，其中在柔韧度和平衡能力方面的差异最为显著。在纵向研究中，我们发现武术运动训练可以显著提高个体的肺活量、心肺功能、反应能力和耐力水平等方面的身体素质指标。

4.2 武术运动对大学生心理健康的影响

我们通过对大学校园内的武术运动爱好者和非武术运动爱好者进行横断面研究和纵向研究，发现武术运动对大学生心理健康的影响也是显著的。在横断面研究中，我们发现武术运动爱好者的焦虑、抑郁和压力水平显著低于非武术运动爱好者。在纵向研究中，我们发现武术运动训练可以显著提高个体的情绪稳定性、自我调节能力和心理弹性等方面的心理健康指标。

4.3 武术运动对大学生生活方式的影响

我们通过对大学校园内的武术运动爱好者和非武术运动爱好者进行横断面研究和纵向研究，发现武术运动对大学生生活方式的影响也是显著的。在横断面研究中，我们发现武术运动爱好者的饮食健康、睡眠质量和生活习

惯等方面都比非武术运动爱好者更好。在纵向研究中，我们发现武术运动训练可以显著提高个体对健康的认知和重视程度，并促进个体形成健康的生活方式和习惯。

4.4 武术运动对大学生学业和职业的影响

我们通过对大学校园内的武术运动爱好者和非武术运动爱好者进行横断面研究和纵向研究，发现武术运动对大学生学业和职业的影响也是显著的。在横断面研究中，我们发现武术运动爱好者的学习成绩和职业竞争力显著高于非武术运动爱好者。在纵向研究中，我们发现武术运动训练可以显著提高个体的学习和工作效率、自我控制能力和团队协作能力等方面的能力指标。

综上所述，我们的实证研究结果表明，武术运动对大学生体质健康的影响是显著的，并且对心理健康、生活方式、学业和职业等方面也具有积极的影响。这些研究结果为武术运动的推广和普及提供了有力的科学依据和支撑，并且也为大学生选择适宜的运动方式和生活方式提供了重要的参考。然而，我们也发现还有一些未解决的问题和需要进一步探究的方向，例如武术运动对不同人群的影响差异和适应条件等问题，这些问题需要进一步深入研究。

5 研究结果影响因素分析

为了更好地评估武术运动对大学生体质健康的影响，我们需要分析和探究影响武术运动训练效果的相关因素和机制。以下是我们的影响因素分析结果。

5.1 训练量和训练频率

武术运动训练量和训练频率是影响训练效果的重要因素。我们的研究结果表明，武术运动训练的效果随着训练量和训练频率的增加而增强。然而，过度训练也会对身体健康造成不良影响，因此需要合理控制训练量和训练频率。

5.2 训练内容和方法

武术运动训练内容和方法也是影响训练效果的重要因素。我们的研究结果表明，不同的武术运动项目和不同的训练方法对身体素质和心理健康的影响有所差异。因此，需要根据个体特点和需求选择合适的武术运动项目和训练方法。

5.3 个体因素

个体因素也是影响训练效果的重要因素。我们的研究结果表明，不同年龄、性别、体质、健康状况和运动水平的个体对武术运动的训练效果有所差异。因此，需要根据个体特点和需求制定合理的训练计划和方法。

5.4 社会环境和心理因素

社会环境和心理因素也会影响武术运动训练效果。我们的研究结果表明，良好的社会环境和心理状态可以促进武术运动训练的效果，并提高个体的身体素质和心理健康水平。

综上所述，影响武术运动训练效果的因素是多方面的，需要综合考虑。通过合理控制训练量和训练频率、选择合适的训练内容和方法、根据个体特点和需求制定训练计划和方法，以及创造良好的社会环境和心理状态，可以最大限度地发挥武术运动训练的效果，促进个体的身体素质和心理健康的提高。然而，我们也需要注意到还有一些未解决的问题和需要进一步探究的方向，例如武术运动训练对不同年龄、性别、体质和健康状况的个体的影响差异和适应条件等问题，这些问题需要进一步深入研究。

6 研究局限性分析

本研究虽然使用了多种实证研究方法，得出了一些积极的结论和观点，但仍然存在着一些局限性和不足之处。以下是我们对研究局限性的分析和讨论。

6.1 样本选择和样本量

我们的研究样本主要来自于大学校园内的武术运动爱好者和非武术运动爱好者，样本的年龄、性别、体质和健康状况等因素存在一定的差异，可能影响研究结果的可靠性和普适性。同时，我们的研究样本量也不够大，可能影响研究结果的精度和可信度。

6.2 实验设计和控制

我们的研究主要采用了横断面研究和纵向研究相结合的方法，但仍然

存在一些实验设计和控制上的不足之处。例如,我们没有对武术运动训练的具体内容和方法进行充分的控制和比较,也没有对社会环境和心理因素进行充分的考虑和调节。

6.3 研究内容和深度

我们的研究主要关注武术运动对大学生体质健康的影响,但对其他方面的影响和作用机制并没有进行充分的探究和分析。例如,我们没有深入研究武术运动对大学生人际关系、精神成长和个人价值观等方面的影响和作用机制。

综上所述,我们的研究虽然得出了一些积极的结论和观点,但仍然存在一些局限性和不足之处。我们将继续探究和研究这些问题,提高研究的可靠性、精度和深度,为武术运动的发展和推广提供更加科学的依据和支撑。

7 结语

本研究旨在探究武术运动对大学生体质健康的影响,通过多种实证研究方法和分析,得出了一些积极的结论和观点。我们的研究表明,武术运动对大学生体质健康的影响是显著的,并且对心理健康、生活方式、学业和职业等方面也具有积极的影响。同时,我们也发现了一些影响武术运动训练效果的因素和机制,并进行了分析和讨论。

然而,我们的研究也存在一些局限性和不足之处,例如样本选择和样本量、实验设计和控制、研究内容和深度等方面的问题。我们将继续探究和

研究这些问题,提高研究的可靠性、精度和深度,为武术运动的发展和推广提供更加科学的依据和支撑。

总之,我们的研究表明,武术运动是一种非常适合大学生进行的运动方式,它不仅有益于身体健康,还可以促进心理健康、生活方式、学业和职业等方面的发展和提高。我们希望本研究的结果可以为大学生选择适宜的运动方式和生活方式提供重要的参考和指导,也为武术运动的推广和普及提供有力的科学依据和支撑。

参考文献

- [1] 温小娟. HIIT 运动干预对大学生体质健康影响的实验研究 [J]. 文体用品与科技, 2023(02):104-106.
- [2] 刘力萌, 景韵瑶, 王荣欢. 太极拳运动对大学生体质健康影响的分析 [C]// 中国体育科学学会武术与民族传统体育分会, 教育部中华优秀传统文化传承基地(武术), 全国学校体育联盟(中华武术). 2022 年中国体育非物质文化遗产大会墙报交流摘要汇编 [出版者不详]. 2022:210.
- [3] 姬身政, 杨建军, 张李强, 闫亚飞, 陈喆. “中国健康体育课程模式”对大学生体质健康与运动技能的影响 [J]. 体育科技文献通报, 2022,30(08):163-168.
- [4] 尹彦, 唐亮, 朱静, 郑茗芥. 公共体育课运动处方教学模式对大学生体质健康水平的影响 [J]. 体育科技, 2022,43(04):152-153+157.
- [5] 江蔚菁. 运动处方对大学生体质健康的影响研究 [J]. 普洱学院学报, 2022,38(03):46-48.
- [6] 罗跃平. 以审计监督促进高校学生体质健康测试设备效益最大化 [J]. 邵阳学院学报:自然科学版, 2018(4):75-79.
- [7] 余卫平, 赖锦松. 大学生体质健康测试中存在的问题和对策 [J]. 广东培正学院学报, 2009(3):82-84.
- [8] 章茹. 大学生体质健康与学校健康教育缺失的研究 [J]. 南京体育学院学报:自然科学版, 2014(1):122-124.

(上接第 93 页)

形意拳的健身价值不仅仅体现在身体机能层面,在社会心理学角度同样呈现出较为显著的作用和意义,具体表现在以下几方面内容。

(一) 调节心理状态

随着时代的不断发展以及经济社会的不断进步,人们在日常生活当中所面对的压力不断提升,其心理状态容易陷入困境当中,亟待采取措施进行改善。通过形意拳拳法的习练,能够使相关对象的心理状态得到及时充分地调节,缓解社会心理压力对于人体造成的负面影响,从心理学角度呈现出形意拳拳法习练的健身价值。

通过形意拳拳法的习练,能够使人们在一定程度上忘记生活带来的心理压力,全身心投入到身体锻炼以及拳法练习当中,充分消除外部不良因素以及外部环境给人体机能带来的种种负面影响,使拳法习练者能够有效调节自身的心理环境,从而呈现出更加积极良好的心理状态,为其日常生活与工作提供宝贵的支持和动力。

(二) 激发心理活力

在社会生活的发展过程当中,一些人的心理承受能力较为低下,受到环境变化或突发事件等相关因素导致心理状态受到冲击,心理活力受到影响,呈现出衰老和负面的状况,影响了个人发展。而针对形意拳拳法进行习练,则能够有效调动相关人士的心理活力,激发其参与生活和工作的积极性,通过对神经系统以及内分泌系统的改善和锻炼,使人体

环境内部调节能力得到全面提升和进步,减少不良情绪对于人体心理活动产生的相关影响,使人体情绪达到良好积极的状态,使其大脑和心灵都能够得到有效放松,实现心理学角度的健身目标。

(三) 改善人际关系

在现代社会的发展过程当中,积极的人际关系对于改善人们的心理健康具有额外的重要作用。针对形意拳拳法进行习练,能够吸引志同道合的朋友进行相互切磋和相互交流,减少恶性竞争造成的负面影响,加深人们之间的互动与情感,有效改善了人们的人际关系,缓解了现代社会给人们带来的情绪危机与感情危机,实现了和谐人际关系的建设与打造,为推动社会心理的良性健康发展做出相应的贡献。

结论

综上所述,作为我国传统武学当中的一项重要门类,形意拳的习练在中医学、运动学以及社会心理学等角度均呈现出重要的健身价值和意义。相关研究者应当明确形意拳的保健作用,积极推动形意拳在社会层面的拓展与推广。

参考文献

- [1] 刘宇峰, 单共兵, 张翔. 形意拳进步崩拳发力阶段攻击特征的运动生物力学研究 [J]. 武术研究, 2022,7(12):1-4,12.
- [2] 石晓龙, 王文清, 王治红. 形意拳训练方法研究——以五行拳为例 [J]. 体育科技, 2021,42(2):78-80.
- [3] 周嵩山, 赵禹涵, 马娜. 从运动生理学角度简析传统武术的养生价值 [J]. 文体用品与科技, 2021(7):5-6.
- [4] 赵洋, 王晓晨, 彭春兰. “化枪为拳”考 [J]. 玉林师范学院学报, 2021,42(4):72-77.

(上接第 91 页)为本的原则,开发设计的游戏活动,并重视其形式教学方案、体育教学内容的更新,不断增强学生运动的体验感。同时,在课后环节要展开总结分析,并进行身体的恢复训练,减轻学生身心的压力,保障体育游戏的实施,有着更强的科学性和有效性。

参考文献

- [1] 何成源. “力量类”体育游戏在小学体育教学中的应用效果研究 [D]. 南京体育学院, 2023.
- [2] 程月. 寓教于乐,趣味课堂——体育游戏在小学体育教学中的应用 [J]. 健与美, 2023(4):98-100.
- [3] 程青青, 吕赞. 课程思政视角下体育游戏在小学体育课堂中的价值与应用路径研究 [J]. 当代体

- [4] 育科技, 2023,13(9):122-126.
- [4] 夏品泉. 小学体育游戏的应用与教学策略分析 [A]. 广东省教师继续教育学会. 广东省教师继续教育学会教师发展论坛学术研讨会论文集(十二) [C]. 广东省教师继续教育学会, 2023:161-164.
- [5] 黄晓燕. “互联网+游戏”模式在小学体育教学中的应用研究 [A]. 广东省教师继续教育学会. 广东省教师继续教育学会教师发展论坛学术研讨会论文集(三) [C]. 广东省教师继续教育学会, 2023:580-584.
- [6] 包小军. 体育游戏在小学体育课堂中的实际运用——以障碍跑为例 [J]. 家长, 2023(2):19-21.
- [7] 张建祥. 传统民间体育游戏在农村小学体育教学中的开发运用与实施研究 [J]. 知识文库, 2022(15):166-168.