

高校武术与全民健身

王忠勇, 丁 涛, 颜红英

(青岛海洋大学, 山东 青岛 266003)

摘 要: 全民健身是群众体育改革的重要举措, 武术作为中华民族的传统体育项目, 自古以来就深受广大群众的喜爱。高校作为培养高层次人才的基地, 在全民健身中起着重要的作用。文章通过对高校武术师资及发展现状等的分析, 进而探讨高校武术应如何充分发挥其在全民健身中的作用。

关 键 词: 高校; 武术; 全民健身

中图分类号: G852; G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2001)01-0104-02

Collegial Wushu and popular sports

WANG Zhang-yong, DING Tao, YAN Hong-ying

(Ocean University of Qingdao, Qingdao 266003, China)

Abstract: Popular sports plan is an important part of Public Sports Reform. As a Kind of Chinese traditional game, Wushu has been popular among the people for a long time. College is the base of educating advanced talent and plays an important role in Popular Sports. With an analysis of collegial Wushu teachers and the development of them, the article inquires into the question that .How to exert collegial Wushu's effect in popular sports.

Key words: Wushu; college and university; popular sports

1 前言

全民健身计划是国家领导、社会支持、全民参与的跨世纪系统工程, 是群众体育改革的重要举措, 它对我国群众性体育活动的开展有积极的推动作用。武术作为中华民族的传统体育项目, 自古以来就深受广大群众喜爱, 在全民健身中占据重要地位。

全民健身强调“以全国人民为实施对象, 以青少年和儿童为重点”。高校是培养高层次人才的基地, 是人一生中接受身体教育的重要时期, 也是学生机体和心理趋于成熟和完善的时期。在这一时期, 学生的体育态度将对终身产生很大影响。调查显示, 目前在众多高校中武术已得到了广泛的普及。本文通过对武术在高校中的开展现状的调查及分析, 剖析高校发展武术运动对全民健身的作用。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

高校武术专项教师, 武术专修班学生, 以及高校武术运动发展的现状。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法。 本文查阅和参考了有关文献资料, 基本掌握了与本研究相关的材料。

2.2.2 专家调查法。 访谈、咨询部分高校的武术教师, 及其他有关教师和大学生。

3 分析与讨论

3.1 高校武术运动发展的现状

3.1.1 高校武术课的普及情况

调查表明, 由于高校对武术的重视程度不同, 导致各校

开展武术运动的情况也有所不同。有些学校根据高校武术教学大纲制定教学计划, 在大一、大二时安排武术教学课, 一般大一为必修课, 大二为专修课。个别学校大三、大四开设了选修课。武术教学的内容以太极拳、太极剑、初级套路等简便易学的套路为主。学生的学习兴趣较高, 武术正被越来越多的大学生所接受, 很多人将其作为自己的健身活动。武术课的普及, 使武术得以在高校蓬勃发展。

3.1.2 武术协会对高校武术的开展起决定作用

在高校, 武术爱好者一方面通过武术课学习基本的武术套路知识, 另一方面通过加入武术协会来不断提高自身的武术技能, 增进武术知识。在北京市 65 所高校中, 目前有武术协会的有 12 所, 共计人数达 988 人, 其中人数最多的是北京大学武术协会, 达 200 余人, 占总人数的 20%。随着武术在高校的开展, 武术协会在其中所起的作用将会更大。

3.1.3 武术比赛对开展高校武术运动有明显的促进作用

本着弘扬中华传统文化, 促进各高校之间的相互交流的宗旨, 武术比赛也日趋频繁。大学生由于文化素养较高, 对中国的传统文化有较深厚的兴趣, 所以在选择武术项目上, 一般选择传统类项目。随着全民健身运动的推动及武术在高校的普及, 高校武术比赛正向正规化、系统化发展。

3.2 高校武术在全民健身中的有利条件

高校体育是全民健身计划中的一个子系统, 高校体育发展状况直接影响着全民健身计划的实施。全民健身的总体要求, 给高校体育的发展确立了目标。武术在这个前提下, 在高校得到了广泛的普及, 并越来越受到大学生的喜爱。很多学生都将武术作为自己主要的长期的健身活动。

3.2.1 高校学生在心理和生长发育上趋向成熟,其认识能力、理解能力和接受能力较强。武术是中华民族优秀文化遗产,它在民族文化的总体氛围中孕育、产生、衍化,自然地融入了易学、哲学、中医学、伦理学、兵学、美学、气功等多种传统文化思想。此外,武术内涵丰富,寓意深远,既具备了人类体育运动强身健体的共同特征,又具有东方文明所特有的哲理性、科学性和艺术性。大学生已经认识到,武术不仅是一个运动项目,而且是一项民族体育,是中国人民长期积累起来的宝贵文化遗产。

3.2.2 高校是青年接受教育,完善自我和实现个体社会化的最佳阶段。同时,高校学生是未来社会的各级管理人才,他们会把学校所学的武术技能、知识引入社会,推动社会各阶层武术运动的开展。社会也欢迎和需要这种全面发展的高素质的人才,以改善各阶层队伍的整体素质结构,提高工作效率。因此,大学生对于推动武术运动的发展不容忽视。

3.2.3 《全民健身计划纲要》指出:“推广简便易行的和适合不同年龄、性别、职业特点与体质状况的体育健身方法。”武术就是具备了广泛的适应性。大学生在校期间可以从事武术练习,步入社会后同样可以作为手段进行锻炼。年轻时可以从事速度快、节奏明显的套路练习,而到了中老年为了适应身体机能的需要,可进行太极拳、剑等节奏缓慢项目的练习。因此,大学里有不少习武者,为使自己终身受益,许多大学生将武术作为终身的体育活动。

3.2.4 高校在武术师资力量、场地器材设备、对武术的重视程度等方面都优先于社会团体。相对而言,在高校易开展武术活动。因而,在许多高校都开设有武术课,有武术教练教授;有些条件好的学校,均开设太极剑、初级剑等器械项目,从而增加了学生的习武兴趣。

3.3 高校武术在全民健身过程中的作用

3.3.1 增强学生体质

青年时期是人一生中生长发育的重要时期,就人体生长发育的全过程而言,大学生的生理、心理仍处在不断完善的阶段。这一时期他们要进行科学文化学习,又要准备走向社会,其身体素质直接影响到学习效果,还将影响到将来的工作、生活。大学生必须要有一个强健的身体,才能使才能、智慧得到充分发挥。通过武术锻炼不仅可以增进人体健康,还能全面发展人的身体素质,对人的力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等各种素质的发展都有良好的影响。武术还讲究调息行气和意念活动,对调节内环境的平衡,调养气息,改善人体机能、健体强身十分有益,将起到了延年益寿的作用。

3.3.2 培养学生良好的意志品质和道德风尚

武术历来讲究“冬练三九,夏练三伏”,并要求常年有恒,坚持不懈。武术对意志品质的考验是多方面的,练习基本功要不断克服疼痛,练习套路要克服枯燥,以培养刻苦耐劳,砥砺精进,永不自满的品质。遇到困难时,应克服消极情绪,培养勇敢无畏、坚韧不屈的意志。总之,经过长期系统的锻炼,

不但可以强身健体,而且可以培养学生勤奋进取、刻苦耐劳、坚韧不拔的意志品质,振奋中华民族自强不息的民族精神。

“未曾习武先学礼,未曾习武先习德”是习武的首要条件。武术在中国绵延几千年的历史中,一向重礼仪,讲道德。诸如尊师爱友,互教互学,以武会友,切磋技艺,增进友谊,讲礼守信,见义勇为等品德,都是中国武术传统道德观念的体现,正是武术运动促进了传统道德的标准和社会主义文明的结合。武术对《全民健身计划纲要》中提出的“建立起法制化的全民健身体系”,“促进社会主义精神文明建设”都有积极作用。

3.3.3 武术使学生终身受益

近年来,随着全民健身运动的不断深入,在高校中,大学生们不单只追求近期的健身效益,更追求长远的终身效益。根据现代教育的特点,学校教育应成为终身教育的重要一环。而作为学校教育重要组成部分的体育也应是“终身体育”,使学生不仅在校期间身心全面发展,以健康的体魄完成学习任务,而且在学生毕业走上工作岗位后,能根据主客观条件,科学地、独立地进行体育锻炼,达到适应环境、预防疾病、增强体质的目的。因此,武术相对于其它体育项目而言,其“活动寿命”较长,适应广泛。总之,武术作为终身体育活动,对于大学生的一生都将产生积极影响。

4 结语

4.1 高校武术的发展对全民健身有一定的促进作用,它能增强体质,建立健康、文明、科学的生活方式,提高生活质量。能够培养学生坚强的意志品质和良好的道德风尚,促进学生学业和事业的进步。武术可作为终身体育活动,使学生终身受益。

4.2 在全国推行全民健身计划,大力开展武术活动的同时,高校体育由于其在全民健身过程中的有利条件及作用,从而使高校武术在高校中蓬勃发展。

4.3 高校武术在全民健身开展过程中虽然还有一定难度,但也有一些有利条件。要充分利用高校开展武术运动的有利条件,抓住学生在校期间的有利时机,采取切实可行的措施,积极推动武术运动的开展。

参考文献:

- [1] 徐才. 武术学概念[M]. 人民体育出版社.
- [2] 姜周存. 武术对开展全民健身的意义和影响[J]. 体育学刊, 1996, (3).
- [3] 朱川平. 全民健身与高校终身体育[J]. 体育学刊, 1996, (3).
- [4] 冯智勇. 全民健身运动中的项目选择问题[J]. 体育与科学, 1995, (4).

[编辑:邓星华]