

# 新时期传统武术融入高校体育教育路径构建探析

李 青

四川工业科技学院 四川德阳 618000

**摘 要:** 传统武术作为中华民族传统文化的一部分, 将精、气、神进行恰当融合对人的身体有锻炼的作用。随着社会的发展和进步, 越来越多的群众开始了健身锻炼活动。对于传统武术而言, 有专门的练习方法, 对身体的各个部分都有相应的动作, 从整体上来看, 武术锻炼有着一种外在的美感, 从更深层来看, 传统武术展现了中华文化在强健身体上的内涵美。传统武术融入到高校武术教育当中去, 可以对学生的身心素质和文化素质进行综合的培养和锻炼, 有利于学生的身心健康得到更好的发展。

**关键词:** 传统武术文化; 高校体育教学; 结合策略; 有机教学

## Exploring the Path Construction of Integrating Traditional Martial Arts into Physical Education in Universities in the New Era

Qing Li

Sichuan Institute of Industry and Technology, Deyang 618000, Sichuan

**Abstract:** With traditional martial arts being a part of the Chinese traditional culture, it integrates the elements of essence, qi, and spirit to exercise the body. With the development and progress of society, more and more people have started to engage in fitness activities. Traditional martial arts have specific exercise methods that correspond to different parts of the body. Overall, martial arts training has a sense of external beauty, and at a deeper level, it embodies the beauty of Chinese culture in cultivating a strong body. By incorporating traditional martial arts into college martial arts education, students' physical and cultural qualities can be comprehensively developed and trained, which is beneficial for their physical and mental health development.

**Keywords:** Traditional martial arts culture; College physical education; Combination strategy; Organic teaching

### 引言

武术是我国一项源远流长的民间体育活动, 传统武术文化是我国优秀传统文化的重要组成部分。高校作为人才培养基地和传承场所, 必须建构起对于传统武术文化的全面认知, 充分理解实现传统武术文化与体育教学有机结合的重要价值, 正视当前在传承传统武术文化方面存在的不足, 采取有效策略对其加以解决, 从而更好地将传统武术文化与体育教学有机结合起来。

### 一、传统武术文化

我国传统武术文化历史悠久, 博大精深, 是我国勤劳人民在劳动过程中建立出来的一门自我保护的功夫, 它能正直勇敢、匡扶正义。在长期发展过程中深受中华民族传统文化的影响, 同时, 它还不断吸取阴阳、太极、五行、佛家中的天人合一、儒等各种思想, 以形成“追求礼让”的竞争观、“重实际、黜玄想”的行为观、“道德至上”的武德观、“人际和谐”的价值观等核心价值, 表现出了中华民族刚健有为、自强不息、达观入世、匡扶正义、勇往直前、积极向上、刚正不阿的美好民族精神。有利于促进中国传统武术文化在高校的传承和发展, 能够促进学生身心健康发展<sup>[1]</sup>。

### 二、将传统式武术融进高等院校武术文化教育的意义

#### 2.1 学生身体素质的总体水准

在高等院校的培训课程内容中, 文化教育也是如此。

课程内容的的关键一部分, 学生根据随堂练, 能自身的身体素养, 确保身体身心健康, 为别的课程内容专业知识的学习奠定扎实的基础, 还能够塑造学生的身体操作灵活性和心理状态承受力。大学生恰逢青春年少期, 是身体生长发育的关键期, 身体素质不但在于食材中的营养元素, 还要恰当的锻炼。我国传统式武术包含太极、少林拳和咏春拳, 太极拳是高等教育中最多见的。有两手缠环, 太极拳环, 开闭环, 基本上姿势如内场转圈圈、螺旋式缠线转圈圈等。让学生的骨头和全身肌肉获得拉伸, 肌腱获得锻炼。提升学生的身体协调性。生长发育坚持就是胜利, 健身运动对学生的身体素养是合理的。调整和推动身体的身心健康发展趋势。<sup>[1]</sup>

#### 2.2 丰富多彩高等院校武术课的课程内容

将武术课堂教学引进大学课堂内容, 丰富多彩新项目和内容, 学生要授课的兴趣爱好。武术课堂教学不用一切健身运动。文化教育机器设备, 器械, 这些物品, 不局限性在教室里。时间和地址可以传授给学生武术专业知识。并训练武术姿势, 为学生解读方法和手艺。方式, 有关学习培训。传统式武术基本姿势非常简单, 可以迅速学好。随后按照自身的特性挑选适宜自身的项目。武术训练, 教师可以向学生进行培训。回应学习过程中遇上的难点, 及其保证学生训练武术的示范动作和武术课的高效率。优良的社会经济标准高等院校可以引进大量的武术课堂教学新项目, 聘用技术专业武术为学生训练在不断完善的与此同

时锻炼学生的身体素质。学生的课余活动让武术越来越实际。更具有实际的意义。

### 2.3 学生的道德修养水准

在传统式的教学上,足球和篮球赛很普遍、乒乓球赛、转呼啦圈、踢毽、网球等。新项目中,传统式武术的加盟可以丰富多彩学习培训。学生的学习内容。传统式武术不但有自身的套路姿势,及其有关的武术思想道德建设。

在其中一部分有悠久的历史。依据《泰晤士报》发展趋势提升了热爱祖国,诚实守信,文明礼貌,提升感情等内容,让学生学习培训人和人之间的相处。了解对方的包容,加强团结协作,那样,武术课才可以顺利开展。做到锻炼和塑造人文素质的目地。武德主要是教学生价值观念。塑造的好方法,培养社会道德,友情第一,重视参加等核心理念,正确引导学生创建身心健康。康的思维价值观念与和睦发展趋势<sup>[2]</sup>。

## 三、高校有效实现传统武术文化与体育教学有机结合的具体路径

### 3.1 增强文化意识,突出武术教学的文化传承导向

高校应增强文化意识,提高对于武术文化渗透的重视力度,重视将传统武术文化渗透至武术课程之中,除向学生介绍基本的武术动作之外,更要重视通过某一动作让学生了解相关的武术文化背景,以此有效地将武术文化的深刻内涵融入体育教学过程<sup>[3]</sup>。比如,在开展二十四式太极拳教学时,教师除了让学生掌握基本的武术动作之外,还应重视向学生介绍太极拳的产生和发展历史、对太极拳发展做出重大贡献的人物及其事迹,以此增进学生对于太极拳相关武术文化的了解,增强学生的太极拳学习兴趣。

### 3.2 改良教学方式,采用新颖的教学内容

现如今,高校都拥有相对比较完善的教学系统,素质比较高的相关科研人员,专业和课程也相对多,为传承传统武术文化奠定了坚实的基础。希望高校将此完善的教学系统用在传承传统武术文化上面。为引起学生学习传承传统武术文化的积极性,创新教育内容,改良教学方式,多看一些关于传统武术文化的影视,能够使学生的武术文化的得到陶冶,领会传统武术的精神魅力。高校教师在给学生教育的同时,需要高校教师在网络上搜索,有关于传统武术文化的案例,通过相关的事例,使高校学生了解传统武术文化的意义,进一步提高学生对传统武术文化的理解。另外,高校教师还不妨采用多种效果更好的方法以激发学生对于传统武术文化的热情。比如,高校教师在教学过程中经过播放慢动作的方法重复多次播放,一直到学生掌握熟练,之后让学生说说自己的感受,此时高校教师融合到对传统武术文化的教育当中。

### 3.3 提高整理能力,构建传统武术文化信息资源库

针对当前对于武术文化缺乏系统整理的问题,高校应组织专门的武术文化整理工作队伍,完成对于传统武术文化的系统整合工作<sup>[4]</sup>。具体而言,高校需要做好以下几个方面。首先,高校应重视挖掘当地文化中与传统武术文化相关的内容,与当地的武术俱乐部和武术协会展开合作,邀请武术教练参与传统武术文化整理工作,对当地武术文化的内容进行深度挖掘开发,准确把握其文化意蕴,为后续的体育教学做好充分准备。其次,高校应重视应用计算

机网络技术,构建传统武术文化信息资源库,将其打造为开放式平台,通过这一平台,学生可以对传统武术文化进行自主了解和学习,调动学生主动学习武术知识、了解武术文化。最后,高校应开发传统武术文化校本课程,编写相应的武术文化校本体育教材,在教材中整合关于武术文化的内容,通过这一课程展开系统性的传统武术文化教学,从而深入实现传统武术文化与体育教学的有机结合。

### 3.4 对传统武术进行选择性的引入

根据高校当地的传统武术文化,以及武术的普及性来进行适当引入。每个地区的发展情况不一样,需要从实际情况出发,根据区域文化特色进行选择,比如,对于河南地区以陈氏太极拳作为武术引入,山东地区则以长拳武术为主。选择优秀的专业武术老师对学生进行武术套数和技法的授课训练,然后根据每个学生的体质和学习差异进行分层次、分阶段的武术练习教学。对于女生而言可以选择木兰拳、太极拳等柔韧性和协调性强的拳法进行教学,对于男生,可以选择少林拳、长拳等刚健有力的拳法进行教学。从而,让学生在武术练习中达到强身健体和修身养性的效果<sup>[5]</sup>。

### 3.5 以锻炼身体为主来引导学生学习

高校武术课程要以培养学生身体综合素质为首要目标,有选择性的索取和改

变传统武术竞技教育思想以人为本因材施教,引导学生注重武术文化思想品德的学习和领悟,武术技术与武术文化相辅相成,提高他们的综合文化素养。

### 3.6 对传统武术进行创新

为了符合时代发展的要求,传统武术需要在内容和形式上进行革新,才能让武术越来越受欢迎。一方面,需要老师在课程中丰富武术内容增加趣味性,比如,在对大家示范咏春拳的时候,可以利用多媒体设备,为学生讲解一下咏春拳的前世今生,并进行现场的动作示范和讲解,让学生学习基本的动作姿势和技巧,然后根据学生的学习情况进行分组练习,并对细节进行指导和纠正<sup>[6]</sup>。另一方面,学校可以进行校园武术文化的建设,在对学生开展不同拳法练习课程的同时,可以举办“武动奇迹”“武术校园”等活动,邀请武术大师进校表演,并与学生进行互动环节,提高对武术技巧的认知和武术文化的了解,实现武术课程的价值性和有效性。

## 四、结束语

综上所述,通过将传统武术和现代体育教学灵活结合,能够显著提升高校学生的身体素质和心理素质,通过采用合理的教学方法来激发学生的学习兴趣和积极性,并要满足不同学生的学习需求,从而提升传统武术的教学质量。另外,要以人为本注意在课堂上树立学生们的主体地位,充分发挥教师的引导作用,加强师生之间的交流和沟通,培养学生们的民族意识和武术水平,将传统武术教学项目的价值发挥到最大化。

## 参考文献:

- [1] 曹利丹. 浅议传统武术文化在高校体育教学中的传承[J]. 内江科技, 2016(8):125-126.
- [2] 陈玲. 中国传统武术在高校体育教学中的困境及应

对 [J]. 运动, 2016(6):101-102.

[3] 赵祥雯. 高校体育教学中传统武术的渗透路径 [J]. 吉林广播电视大学学报, 2019(4):79-80.

[4] 杨武杰. 高校武术教学与传统文化传承 [J]. 科技资讯, 2019(20):82.

[5] 王家忠. 当代高校武术教学的改革研究 [J]. 南京体育学院学报: 自然科学版, 2017(1):95-98.

[6] 王大利. 高校太极拳教学误区探究 [J]. 科技资讯, 2017(15):173.

通讯作者: 李青 男 汉 1982年6月 安徽滁州 讲师 本科

武术散打教学方向 394219113@qq.com

基金项目: 四川工业科技学院 2022 年校级教研教改结题 —— 项目编号: cgkjg202125