

武术教学训练塑造大学生“阳刚之气”的实验研究

黎健民

(广西医科大学 体育与健康学院, 广西 南宁 530020)

【摘要】武术是中华民族优秀的传统体育文化遗产,是我国独有的特色项目,武术、武德教育和武术文化是普通高校民族传统体育教育教学的重要内容,武术本身所体现的勇敢、坚强、果断等特质与阳刚之气相对应,学校教育是学生发展的主阵地,因此本文采用实验方式观测武术教学对大学男生“阳刚之气”在意志力、果断性、自信心和力量素质四个层面的塑造效果,对推动发展校园武术,对中华武术文化的传承和大学生健全人格的培养具有深远的意义。

【关键词】武术; 阳刚之气; 实验研究

一、研究对象与方法

(一) 研究对象

以广西医科大学二年级男生、武术散打、跆拳道专项班、训练队及社团男生为研究对象,年龄18-23岁,无专业运动训练背景及运动项目等级,身体状况健康者。

(二) 研究方法

1. 文献资料法。根据研究需要,从中国知网、万方数据库等收集大学生、武术、跆拳道、散打阳刚之气相关的文献及书籍,为本文提供详细的资料和理论依据。

2. 问卷调查法。(1) 用贝姆性别角色量表进行测试,发放问卷218份,回收问卷218份,回收率100%。最终筛选出36名男性化得分平均分低于4分的男生为本研究实验对象。

(2) 青少年果断性问卷调查。采用艾森克人格测试(EPQ)P量表、对大学生果断自信维度进行问卷调查。发放36份,回收36份,有效问卷36份,有效率100%。(3) 青少年自信、意志品质问卷调查。采用罗森伯格自信量表及由殷小川编制的青少年意志品质量表,对大学生自信、勇敢、意志品质进行问卷调查。发放36份,回收36份,有效问卷36份,有效率100%。

3. 实验法。(1) 教学实验分组。实验组:18名男大学生,在进行武术散打、跆拳道技能类对抗性项目学习和训练;对照组:18名男大学生,按照常规教学计划参与体育课堂学习。(2) 实验内容及过程。选择广西医科大学大二男生、武术散打、跆拳道

专项班级的社团学生共36人,通过实验法将其研究对象分为实验组和对照组,进行为期一学年的实验教学,时间为2022年9月1日—2022年12月15日,实验组在正式进行跆拳道、散打、太极拳教学训练前和对照组同时填写一次问卷,实验组每周进行两次以上的跆拳道、散打教学与训练,每次训练时间为80分钟,实验周期结束后实验组和对照组再填写同一问卷,为了确保实验的准确性,实验组和对照组在实验期间保持正常生活与学习,教师不得向学生介绍此次实验意图,避免外部环境和心理因素对实验结果产生影响。

4. 测试法。使用肌力测试仪器,对实验对象上肢、下肢及躯干肌肉力量素质进行测试,得到力量素质维度评价。数理统计法。对有关数据运用spss 25.0版进行统计分析处理,对实验前的数据进行相关分析。

二、结果

对照组在实验前和实验后阳刚之气的果断性、自信心、力量素质和意志力总分及各方面进行比较(见表1),果断性、自信心及意志力总分几方面,在实验前、后不具显著性差异($P>0.05$),身体素质比较,实验前、后具有显著性差异($P<0.05$)。

实验组在实验前和实验后阳刚之气的果断性、自信心、力量素质和意志力总分及各方面进行比较(见表2),均具有显著性差异($P<0.01$)。

对照组在实验前“阳刚之气”评分平均分为 48.83 ± 3.57 分,实验组实验前“阳刚之气”评分平均值为 48.79 ± 2.92 分,实验前两组“阳刚之

表 1 对照组阳刚之气实验前后对比 (N=18)

实验前	实验后	t	P	
果断性	13.93±3.57	14.01±3.24	-0.267	0.783
自信心	22.98±7.22	23.54±7.15	-2.672	0.063
力量素质	35.37±3.81	36.62±4.03	-3.535	0.039*
意志力总分	123.02±5.46	124.51±4.73	-2.984	0.059

表 2 实验组阳刚之气实验前后对比 (N=18)

	实验前	实验后	t	P
果断性	13.64±3.72	15.44±3.46	-6.671	0.00 **
自信心	22.87±7.48	26.37±6.22	-13.493	0.007**
力量素质	35.75±4.06	40.40±6.29	-7.563	0.00 **
意志力总分	122.91±6.33	130.74±7.58	-6.348	0.001**

表 3 实验组与对照组教学实验前、后阳刚之气平均分对比 (N=18)

	实验前	实验后	t	p ¹
对照组	48.83±3.57	49.42±2.861	-0.367	0.512
实验组	48.79±2.92	53.24±2.866	-3.308	0.00**
t	1.006	-4.416		
p ²	0.788	0.00**		

气”不具显著性差异(P>0.05)；实验组实验后的“阳刚之气”评分平均值为53.24±2.866分，显示实验组在实验前、后平均分对比具有显著性差异(P<0.01)；对照组实验后“阳刚之气”评分平均值为49.42±2.861分(P>0.05)，说明对照组在实验前、后没有发生明显变化。对照组与实验组实验后“阳刚之气”评分平均值对比具有显著性差异(P<0.01)，见表3。

三、讨论与分析

(一) 武术教学训练塑造自强不息意志品质

实验结果显示，意志力总分在实验前后对比（见表1、表2），对照组试验前、后意志力总分无显著性差异（P>0.05），实验组实验前、后意志力总分对比具有显著性差异（P<0.01）。意志品质在武术技术教学训练中是一项十分艰巨的过程，只有持之以恒，才能在艰苦的条件下调节好心理状态，排除干扰、克服困难，锻炼坚强的意志。武术教学对学生的意志品德的磨炼与提高效果明显，教学过程中武术的基本功如马步、倒立、散打中的击打，各种拳法、器械在学习的时候要求身形合一，刚柔

相济，持久保持一定时间的静力性动作或对抗招式的反复练习中，要承受肌肉酸痛、憋气、爆发力等能量消耗较大的技术动作，这些技术均潜移默化地影响学生的意志品质，培养坚强的意志力，坚韧不拔的精神品质，帮助克服困难、消极逃避和胆怯心理。实验组意志力的提高主要表现在系统的教学及训练中针对性提高了练习强度和要求，经过一学期的训练，意志力表现更为优秀。

(二) 武术学习提高果断判断能力

对照组阳刚之气的果断性维度实验前后无显著性差异（P>0.05），实验组果断性维度在实验前后具有显著性差异（P<0.01）（见表1、表2）。果断性表现为善于迅速地辨别是非，能及时、坚决地采取决定和执行决定。它是以充分地根据、周密地思考为前提的。果断的人对自己的行为目的、方法以及可能的后果，都有深刻的认识和清醒的估计，处理问题时候能当机立断、及时行动，毫不动摇和退缩。果断判断及行动是武术技术具备的特殊要求，无论是散打还是武术套路，均要求学生具有当机立断，毫不犹豫，勇往直前

的意志品。对照组的教学为常规教学，教学内容除了基本的技战术学习外，还安排近一半的时间进行身体素质练习，因此对学生果断性的培养及锻炼效果并不明显。实验组长时间系统的武术散打教学中的攻击如低位侧踢腿、高侧踢腿、前踢、回旋踢等动作要求在判断对手的位置及出手、出脚需当机立断，搏击教学与训练中的徒手和器械格斗，锻炼和培养了学生果断灵敏的品质。

（三）武术教学训练增强自信心

对照组自信心维度在试验前后对比，不具显著性差异（ $P < 0.05$ ），实验组自信心维度在实验前后对比具有显著性差异（ $P < 0.01$ ）（见表1、表2）。对照组进行常规的武术教学，运动强度 and 对抗比赛的安排不多，教学内容多采用学习武术套路，以提高技术技能完成考试任务，因此对照组学生在自信心方面没有太大的改善。实验组除了针对性教学、训练中，对抗性练习较多，强度大，学生会不断突破自己的极限，感受到自己的进步和成就，这些成就让他们更加自信，并对自己的能力有更加准确的评估。对照组的教学及训练中，安排有各种比赛和表演，在这些场合，他们需要展示自己的才华和技能，这也是对他们自信心的一种考验。在实际行动中证明自己的能力，孩子们会受到鼓舞和肯定，从而培养出更强大的自信心。在武术训练中，需要不断挑战自我并战胜困难，无论是完成一套复杂的招式还是与他人进行对抗，都需要孩子们克服恐惧心理和不断努力，他们逐渐体会到自己的能力和潜力，从而建立对自我能力的信心。这种自信心不仅对于武术的发展有益，也会在其他方面起到积极的促进作用。

（四）武术教学训练有效提高力量素质

对照组力量素质在试验前、后对比，具有显著性差异（ $P < 0.05$ ），实验组力量素质在实验前、后对比具有显著性差异（ $P < 0.01$ ）（见表1、表2）。由于力量素质的提高需要一个长期训练的过程，对照组在教学中除了学习啦啦操，还安排相对的身体素质练习，包括力量素质训练，因此对学生肌肉力量有一定的提高。实验组的教学在武术套路中的腾空飞脚、旋风脚等跳跃动作，练习强度大，动作质量要求高，都是克服自身体重的练习，通过反复练习能够有效地提高下肢的爆发力。武术基本步型的

练习也可以增强下肢力量，在日常武术锻炼中，注重下肢力量和上肢力量的静力性练习，武术中的桩功是武术基本功的一个主要练习内容，练习者的下肢静力性力量得以提升，维持武术套路中身体的平衡和姿势的稳定。此外，武术套路中的摔、打、推拿等进攻动作和蹦、跳、闪、挪等防守动作的练习，均对肌肉的动力性力量，尤其是速度力量具有良好的锻炼效果。因此，长时间的系统武术锻炼，可以有效地提高大学生的力量素质，对力量素质的提高具有积极作用。

结合以上几个具有阳刚之气的维度对比，对照组与实验组经过一个学期的武术教学与训练后，阳刚之气平均分对比，两组具有显著性差异（ $P < 0.01$ ），对照组实验前后无显著性差异（ $P > 0.05$ ），实验组实验前、后具有显著性差异（ $P < 0.01$ ）。实验结果表明实验组学生在进行了武术训练后其所具备阳刚之气的特征得到了明显的改善。

四、结论

经过一个学期武术教学与训练，实验组实验后在阳刚之气平均分上有显著提高，具有非常显著性差异（ $P < 0.01$ ），表明武术教学对提高大学生意志力、果断性、自信心及力量素质等气质的教育塑造有积极的影响。

参考文献：

- [1]刘坤.学科核心素养视角下初中体育阳刚之气培养现状及对策研究[D].伊利师范大学, 2023.
- [2]张久超, 熊友明, 周凯等.高校武术教学对大学生心理品质培养[J].健康教育, 2011.11: 261.
- [3]王飞, 宋加强.武术套路训练促进儿童身体素质质的研究[J].安徽体育科技.2018.2(39): 85-87.

基金项目：广西壮族自治区教育厅一般项目思政领航，重塑大学男生‘阳刚之气’的高校体育教学改革实验与研究----以广西医科大学为例（项目编号：2021JGB162）。

作者简介：

黎健民（1971.9-），女，广西贺州人，教授，研究方向：运动康复，体质健康与促进。