武术文化传承与大学生素养培育

姚明霞

西安交通大学体育中心，陕西省西安市，710049；

摘要：本论文以武术文化传承与大学生素养培育的内在关联为核心研究对象，采用文献研究法梳理武术文化的历史脉络与理论体系，结合实证分析法深入探究其在高校教育中的实践效果。系统剖析武术文化所涵盖的技术体系、哲学思想和道德规范，以及其健身、教育和文化等多元价值。研究发现，武术文化中“尊师重道”“见义勇为”的武德规范，对塑造大学生道德品质具有显著作用；其动静结合、刚柔并济的训练方式，能有效提升大学生身心素质；长期艰苦的武术训练过程，更是锤炼大学生意志品质的重要途径。然而，当前高校武术文化传承存在师资短缺、课程设置单一、学生兴趣不足等问题。为此，论文针对性提出加强师资队伍建设、优化课程体系、开展多样化武术活动、借助现代信息技术创新传承方式等策略。研究成果不仅为高校开展武术文化教育提供了理论依据和实践指导，也为推动大学生全面发展、弘扬中华优秀传统文化开辟了新路径，具有重要的学术价值和现实意义。

关键词：武术文化传承；大学生素养培育；高校教育；全面发展

DOI：10.64216/3080-1494.25.02.026

引言

武术文化作为中华民族传统文化的璀璨明珠，承载着深厚的哲学思想、高尚的道德观念以及独特的民族精神。在全球化背景下多元文化相互激荡的今天，武术文化的传承既面临着外来文化冲击等诸多挑战，也迎来了国际传播与交流的新机遇。大学生作为国家未来建设的主力军、民族振兴的希望所在，其素养水平直接关乎国家的长远发展与民族的兴衰荣辱。将武术文化传承与大学生素养培育结合，既能弘扬优秀传统文化，又能促进大学生在道德、身心、意志等方面全面发展。因此，研究二者关系对高校教育与文化传承具有重要现实意义。

1 武术文化的内涵与价值

1.1 武术文化的内涵

武术文化是一个庞大且复杂的体系，其内涵涵盖了武术技术、理论及道德等多个层面，从技术维度来看，武术包含了种类繁多的拳术、器械套路以及实用的搏斗技巧，这些都是历代习武者在长期实践中不断摸索、总结而形成的独特技艺体系，以常见的拳种为例，太极拳动作圆活连贯、以柔克刚，强调以意念引导气息，通过气息推动身体运动；而少林拳则展现出刚健迅猛、勇猛果敢的风格，在实战搏击方面有着突出表现^[1]。

在理论层面，武术与中国传统哲学思想紧密相连，阴阳学说、五行学说等哲学理念贯穿其中，为武术的训练与实践提供了深刻的理论支撑。例如，阴阳学说所体现的动静结合、虚实相生、刚柔并济等原则，在武术动

作和战术运用中均有体现，要求习武者在运动过程中精准把握阴阳之间的平衡与转化，使武术超越单纯的肢体运动，成为蕴含深邃智慧的文化现象。

武术道德同样是武术文化不可或缺的重要组成部分。它所倡导的尊师重道、武德修养、见义勇为等价值观，是习武者在学习和传承武术过程中必须遵循的行为准则。习武者不仅要精进武术技艺，更要注重品德修养，养成良好的行为习惯。

1.2 武术文化的价值

武术文化具有健身、教育、文化等多方面的重要价值，在健身方面，武术运动能够全面锻炼人体各个部位，有效提升身体的柔韧性、协调性、力量和耐力，长期坚持武术训练，有助于增强体质、预防疾病，维持良好的健康状态，以太极拳为例，其缓慢柔和、连绵不断的动作特点，能够调节呼吸节奏，促进血液循环，对心血管系统和呼吸系统有着显著的锻炼效果^[2]。

从教育价值来看，武术文化中蕴含的道德规范和人文精神，在品德教育方面发挥着重要作用。它能够培养人们自律、坚韧、勇敢等优秀品质，帮助人们在面对困难与挑战时保持积极乐观的心态。例如，武德要求习武者尊重师长、团结同学、遵守纪律，这些品德的培养对于个人成长以及社会和谐稳定都具有积极意义。

武术作为中华民族传统文化的重要载体，承载着丰富的历史、哲学、艺术等信息。学习和传承武术文化，有助于人们深入了解中华民族传统文化，增强民族自豪

感和文化认同感。

2 武术文化传承对大学生素养培育的作用

2.1 道德素养培育

武术文化中的武德规范对大学生道德素养培育有着深远影响。武德强调尊师重道,这一理念促使大学生尊重教师的辛勤付出,虚心接受教师的教导。在传统武术训练中,师生之间有着严格的礼仪规范,这种礼仪文化能够潜移默化地培养大学生的谦逊和恭敬之心。例如,在一些武术门派的传承中,弟子行拜师礼时,需庄重地向师父鞠躬、递上拜师帖,以此表达对师父的敬重以及学习武术的坚定决心。

同时,武德所倡导的见义勇为、扶危济困精神,有助于培养大学生的社会责任感和正义感^[3]。在实际生活中,这种精神激励着大学生在面对不公平现象和危险情况时,勇敢地挺身而出,维护社会公平正义。2023年10月,北京体育大学武术社团的学生在社区志愿服务过程中,遇到一位老人突发疾病晕倒,他们迅速运用在武术训练中培养的冷静心态和应急能力,及时拨打急救电话,并采取正确的急救措施,直到老人被安全送往医院。这一事件充分展现了武术文化中道德精神对大学生行为的积极引导。

此外,武术训练中的团队合作环节也是培养大学生集体主义精神的重要途径。在武术套路表演和对练项目中,队员之间必须密切配合、相互支持,才能顺利完成训练和表演任务。通过参与这些团队活动,大学生能够学会关心他人、尊重他人,有效提升人际交往能力和团队协作能力。

2.2 身心素养培育

从身体素养培育角度而言,武术运动能够显著提升大学生的身体素质。武术训练包含踢、打、摔、拿等丰富多样的动作,需要全身各部位协调配合。长期坚持武术训练,大学生的肌肉力量、关节灵活性和身体平衡能力都会得到明显提高。例如,武术中的跳跃、翻滚动作可以增强腿部肌肉力量和身体协调性;站桩训练则有助于提升身体的平衡能力和稳定性。

在心理素养培育方面,武术文化同样发挥着独特作用。武术训练要求习武者保持专注和冷静,排除外界干扰,全神贯注地完成每一个动作。这种专注力的训练对于大学生的学习和生活具有重要意义。同时,武术训练过程中不可避免会遇到各种困难和挑战,如高难度动作的学习、训练中的疲劳和伤痛等。通过克服这些困难,大学生能够培养坚韧不拔的意志品质和积极乐观的心

态。比如,2022年上海体育学院在举办武术比赛期间,一名参赛学生在训练时意外受伤,但他并未放弃,而是经过积极治疗和艰苦恢复训练,最终在比赛中取得优异成绩。这一经历极大地增强了他的自信心和成就感。

2.3 意志素养培育

武术文化中坚持不懈、勇往直前的精神,对大学生意志素养培育意义深远。武术训练中,反复练习高难度动作的枯燥过程,能有效磨练学生意志,培养毅力与耐心。而武术比赛营造的竞争环境,既激发大学生斗志,培养拼搏与抗压能力,也让他们能从失败中汲取经验,实现自我提升,全方位助力意志素养的成长。

3 高校武术文化传承的现状与问题

3.1 现状

当前,部分高校已充分认识到武术文化传承的重要性,并积极采取一系列措施推广武术文化。在课程设置方面,一些高校将武术纳入体育教学体系,开设了丰富多样的武术课程^[4]。例如,2022年清华大学开设了太极拳、剑术等武术课程,受到学生广泛欢迎;北京大学也在体育课程中增设了武术选修内容,为学生提供了学习武术的机会。

除了课程建设,不少高校还成立了武术社团,组织学生开展丰富多彩的武术训练和表演活动。这些社团不仅丰富了学生课余生活,更为武术文化传承与交流搭建了良好平台。如上海体育学院的武术社团,经常组织学生参加国内外武术比赛和交流活动。在2023年国际武术交流大会上,该社团学生凭借精湛的武术技艺,向世界展示了中国武术的独特魅力。随着互联网技术发展,一些高校还借助网络平台开展武术教学和文化传播。通过在线课程、视频教程等形式,让更多学生能够便捷地接触和学习武术文化。

3.2 问题

尽管高校在武术文化传承方面取得了一定成果,但仍面临诸多问题。首先是师资力量不足。部分高校缺乏专业武术教师,导致武术课程教学质量难以保证。一些教师虽然具备一定武术技能,但缺乏系统教学方法和理论知识,无法满足学生学习需求。

其次,课程设置存在不合理之处。一些高校的武术课程内容较为单一,过度注重武术技术传授,却忽视了对武术文化内涵和价值的讲解。这使得学生对武术文化的理解停留在表面,难以深入体会其魅力。

再者,学生对武术文化的认知和兴趣有待提高。在多元文化影响下,部分学生更倾向于选择篮球、足球等

流行体育项目,对武术文化了解不足,武术训练也相对艰苦,一些学生缺乏坚持训练的毅力和决心。

4 促进武术文化传承与大学生素养培育的策略

4.1 加强师资队伍建设

高校应高度重视武术师资队伍建设,通过多种途径引进和培养专业武术教师。一方面,可以面向社会招聘具有丰富教学经验和专业技能的武术教师,充实师资力量;另一方面,要加强对现有教师的培训与提升,定期组织教师参加武术教学研讨会和培训课程,学习先进教学方法和理论知识。例如,2023年,北京师范大学邀请了全国武术冠军、知名武术专家到校讲学,并组织校内武术教师参与培训,为教师提供了学习和交流的宝贵机会。同时,高校应鼓励教师开展武术文化研究,将研究成果应用于教学实践,通过科研与教学相结合的方式,提高武术教学质量和水平。

4.2 优化课程设置

高校需对武术课程设置进行优化,丰富课程内容。除传统武术技术课程外,应增设武术文化理论课程,如武术史、武术哲学、武德修养等。通过理论课程学习,让学生深入了解武术文化内涵和价值,培养学生对武术文化的兴趣和热爱。高校还可根据学生兴趣和需求,开设多样化武术课程,如太极拳、散打、双节棍等,为学生提供更多选择,提高学生参与积极性和参与度^[5]。

4.3 开展多样化的武术活动

高校可以组织形式多样的武术活动,营造浓厚的武术文化氛围。例如,举办武术比赛、武术表演、武术讲座等活动。武术比赛能够激发学生竞争意识和拼搏精神,提升学生武术技能水平;武术表演可以展示武术魅力,吸引更多学生关注和参与;武术讲座则可邀请专家学者到校讲学,为学生传授武术文化知识和技能。同时,高校可与校外武术机构和社团合作,组织学生参加社会实践活动,如武术志愿服务、武术文化交流等。通过这些实践活动,让学生亲身体验武术文化魅力,提高综合素质。

4.4 利用现代信息技术

高校应充分利用现代信息技术,创新武术文化传承方式和手段。例如,开发武术教学软件和在线课程,使学生能够随时随地学习武术知识和技能。借助虚拟仿真技术,为学生营造身临其境的武术训练场景,提高学习效果。此外,高校还可利用微信、微博等社交媒体平台,宣传武术文化,推广武术活动。通过发布教学视频、图

片、文章等内容,吸引更多学生关注和参与武术文化传承。

5 结论与展望

5.1 结论

武术文化传承与大学生素养培育紧密相连、相辅相成。武术文化蕴含的丰富内涵和多元价值,对大学生道德、身心、意志等素养培育具有重要促进作用。加强高校武术文化传承,能够有效推动大学生全面发展,提升其综合素养。然而,当前高校武术文化传承仍存在师资力量不足、课程设置不合理、学生兴趣不高等问题。因此,需要采取加强师资队伍建设、优化课程设置、开展多样化武术活动、利用现代信息技术等一系列措施,实现武术文化传承与大学生素养培育的有机结合。

5.2 展望

随着社会发展和人们对传统文化重视程度不断提高,武术文化传承与大学生素养培育将迎来更广阔的发展前景。高校应进一步强化武术文化教育,持续创新教育理念和方式,提升武术文化传承质量和效果。大学生作为武术文化传承的重要力量,应积极投身武术文化学习和实践活动,自觉承担起传承和弘扬中华优秀传统文化的使命。相信在高校和大学生共同努力下,武术文化必将在新时代焕发出新的生机与活力,为大学生成长成才和社会发展进步作出更大贡献。

参考文献

- [1]周璇,张志鹏.社会主义核心价值观下武术文化发展研究[C]//国家体育总局体育文化发展中心,中国体育科学学会体育史分会.运动项目文化论坛论文摘要集.首都体育学院,2023:33.
- [2]成征涛,钟国华,王耿.中华武术文化与社会主义核心价值观的互动研究[J].体育科技,2025,46(02):47-49.
- [3]陈莹.大学武术教育对校园文化建设必要性的研究[J].当代体育科技,2016,6(17):76-77.
- [4]李庆辉.新时代高校武术传承与发展的现状及意义生成[J].武当,2022,(04):86-87.
- [5]何雪芹.传统武术与高校体育教育的融合路径研究[J].运动与健康,2025,4(01):117-120.

作者简介:姚明霞,出生年月:1968-07-16,性别:女,民族:汉族,籍贯:江苏省徐州市,学历:研究生,职称:副教授,研究方向:体育教学与训练。