

# An Analysis of the Influence of Traditional National Sports on College Students' Physical and Mental Quality —— Take Taijiquan as an Example

Ying Mao

JiangXi Police Institute, Nanchang, Jiangxi, 330004  
3107000933@qq.com

## ABSTRACT

The level of physical and mental quality of college students has a great impact on their comprehensive development. Therefore, in practice, colleges and universities must pay special attention to improving the physical and mental quality of college students. Taijiquan is a very traditional sports in very traditional in our country. It has a strong function of mental health and physical fitness. At present, many colleges and universities have included Taijiquan in physical education courses, which can not only promote the promotion of Taijiquan, but also contribute to the development of college students' physical and mental health.

**Keywords:** Traditional National Sports, Taijiquan, College Students, Physical and Mental Quality, Influence

## 试析民族传统体育对大学生身心素质的影响 ——以太极拳为例

毛颖

江西警察学院 江西 南昌 330004  
3107000933@qq.com

### 摘要

大学生的身心素质水平对于其综合发展有极大的影响，因此，在实际中，高校必须特别注重提升大学生的身心素质。太极拳是我国十分传统的一项优秀体育运动，其具有很强的修心防身、强身健体作用，深受社会各界的喜爱。目前，已经有很多高校将太极拳列入体育课程中，这不仅可以促进太极拳运动的推广，同时也有助于大学生身心健康发展，下面对此进行分析。

**关键词:**民族传统体育；太极拳；大学生；身心素质；影响

### 1. 太极拳的特点

相关研究表明，当前大学生大多处于亚健康状态，这使得社会各界对于大学生的身心健康关注力度越来越高。新时期下，全面加强大学生身心健康教育，已经成为开展素质教育的重要内容，在实际中必须全面加强大学生身体锻炼，引导其树立健康的思想道德观念，促进新一代高素质人才的培养。太极拳是我国优秀的传统体

育项目，包含着丰富的中国传统文化及独特的技击理论，同时太极拳不会受场地、年龄、时间等因素的影响，大学生只需要做到长期锻炼，就可以获得好的强身、健心作用。

太极拳是我国十分优秀传统武术项目，其运动特点是“极柔”，其是一项以“柔”为主的运动项目，动作轻柔、缓慢，如行云流水，连绵不绝，太极拳的动作呈现弧线型，转折和顺、圆滑，衔接自然流畅，

在练习过程中,需要练习者动作、意念、呼吸相互配合,放松心境,呼吸与动作起落结合。太极拳要求摒弃杂念,将注意力集中在动作上,用意识引领动作,刚柔并济、似柔非柔,表面上看起来动作不用力,但是每一个招式都用劲于内。太极拳的动作需要身体处于放松的状态,舒展圆活,促进气血运行,使得能量物质可以输送到组织器官中,保证机体活力。

## 2. 大学生身心健康现状

对于健康,主要是指个体在生理上没有疾病,同时在精神、心理、社会等方面都处于良好的状态,在判断一个人的健康状况时,需要从生理上和心理上两个方面进行。当代大学生要想真正的发挥出其生命价值,更好的为社会发展贡献力量,就需要保证其具有强壮的体格及健康的心理。从当前大学生的健康情况看,在生理上大多处于亚健康状态,在复杂多变的社会环境下,很多大学生不愿意参与到体育锻炼中,导致其身体素质逐渐下降,特别是网络技术的发展,使得很多大学生更加愿意将时间、精力用在网络上,而不是体育锻炼,这就造成了其身体水平越来越差。与此同时,大学生的心理上也存在一些问题,很多大学生在心理上容易产生焦虑、迷茫、压抑等不良心理,当前的大学生,特别是大一新生,其适应能力比较差,由于很多大学生都是独生子女,其在人际交往中,往往会表现出以自我为中心,具有很强的任性、自负特点,同时在学习、就业等压力的影响,大学生会逐渐表现出一些心理障碍。如在学习上表现出紧张、压力,在专业上有的学生对所学专业不满意,同时还有的学生不能对专业学习、能力培养之间的关系进行处理,加上大学的学习环境相对自由,很多大学生突然从高中的高压环境下释放出来,会表现出不知所措,造成了学习效果不好,打击到其学习信心。此外,还有的大学生受各种因素的影响,会产生自卑、自我否定等不良心理,影响到其健康发展。

## 3. 太极拳对大学生身体健康的影响

### 3.1 对神经系统的影响

近年来,面对繁重的学习压力及快节奏的城市生活,有很多大学生会长期处于精神高度集中的状态,从而很容易出现精神疲劳、焦虑等不良状况。太极拳要求在运动中放松心理、以意行气,这样就可以让大学生的大脑兴奋点集中在一个区域,这就会削弱其他区域的兴奋感,促进了学生大脑皮层兴奋、抑制的良好转换。因此,大学生在日常生活中,通过练习太极拳,可以很好的消除自身的大脑疲劳,促进大脑调节,有利于学生的良好发展。

### 3.2 对运动系统的影响

对大学生来说,其大多处于18-22岁之间,这一时期是大学生身心发展最重要的时期,大学生要注重对自身肌肉、骨骼、关节进行锻炼,从而促使自身更加健康的成长。太极拳是以腰部为轴,呈螺旋式弧形运动,动作连贯圆润,全身的肌肉会在放松下拧转缠绕,经过长期的锻炼,可以让大学生的肌肉变得更加具有弹性、韧性,促进了其体型改善。同时在运动过程中,肌肉收缩会对骨骼进行牵拉,改善了骨骼血液供应,增强了关节面骨密度,提升了关节稳固性,提升了骨骼的抗压、抗弯等性能,促进了大学生运动能力的提高。

### 3.3 对呼吸系统的影响

在进行太极拳运动时,需要通过腹式呼吸,保证呼吸的深、长、匀、细,并且要做到与动作相互协调配合。长期练习太极拳,可以提升大学生的呼吸深度,促进其呼吸肌计量的增加,有利于肺活量的增加,同时还可以让血液从肺部融合更多的氧输送到组织细胞中,促进呼吸器官血液供应。实践表明,大学生长期练习太极拳,可以有效的提升其肺部通气功能,提高肺组织的弹性。

### 3.4 对血管系统及淋巴系统的影响

对于太极拳运动,其柔缓连贯、绵绵不绝,有利于学生身体气血通达,促进血液循环,扩张毛细血管,改善了学生的微循环功能,提升了细胞组织中的能量,减少了肌肉中乳酸堆积。同时通过练习太极拳运动,可以促进学生机体高密度脂蛋白的形成,可以将低密度脂蛋白中和、清理掉,这对于保证血管壁弹性、血管腔通畅有十分重要的作用。因此,大学生经常练习太极拳还可以提升自身心血管系统、淋巴系统的功能。

### 3.5 对消化系统的影响

对于太极拳运动,可以有效的提高膈肌、腹肌收缩舒张范围,并具有自我按摩肝、胆、胃、肠等功能,能促进肝脏瘀血清除,有效改善肝功能,提升胃肠的消化、吸收功能,有利于大学生身体内部物质代谢,促进了大学生健康水平的提高。同时学生胃肠功能的增强,还可以有效的预防肠炎、胃炎、溃疡等疾病,有利于整个消化系统的改善。

### 3.6 对循环系统的影响

就太极拳这一项运动来说,其对人体身体影响方面,除了上述几个地方外,还有一个重要的影响方面

就是对人体循环系统的影响。这种影响主要是改善该系统。人体中存在封闭的循环系统。并且通过跳动的心脏,来压缩并吸收全身毛细血管中的血液与营养,并来回循环。心血管和淋巴系统是决定循环系统好坏主要因素。而刚好,太极拳能有效的促进这些系统的正常运行。主要原因就是太极拳这个运动可以有效的增加血液循环,疏通淤血,加快新陈代谢。以改善血液循环,增加血管弹性,增强毛细血管和心肌血管的营养吸收。在如今的医学中,已经无数次证明,正常的循环系统与人类的健康息息相关。比如高血压和糖尿病等许多疾病都是与循环系统的功能密切相关的。太极拳的日常练习,可以在增加载脂蛋白上,来预防动脉硬化。

## 4. 太极拳对大学生心理健康的影响

### 4.1 对大学生自我意识的影响

大学期间是学生完善自我的关键时刻,大学生只有形成健全的自我意识,才可以更加积极主动的完善、改善自我,促进自身的综合发展。就目前而言,很多大学生都存在一定的心理问题,其关键在于大学生对自身缺乏准确、客观的认识,不能正确的处理“我”与“外界”的关系,从而产生自卑、自负、无法体验成功等不良心理。太极拳是一项身心双修的运动项目,大学生在进行太极拳练习时,不仅可以强大自身的体魄,同时还可以培养自身的健全心理,大学生经过长时间练习太极拳,会逐渐养成乐于助人、心平气和、明辨是非、心态积极的心理,同时还会明显的提升自我意识、自尊心,帮助大学生解决自我意识中的冲突,使得大学生的自我观与外界观点相互一致,帮助大学生更加深刻、理性的了解自我,促进大学生的心理健康发展。

### 4.2 对大学生情绪的影响

情绪是人心理活动的关键组成因素,当外界事物符合人的某项需求时,就会引起人的积极情绪,反之则会引起人的消极情绪。实践表明,任何一种心理疾病都会在情绪上表现出来,对大学生来说,他们正处于心理发展的重要阶段,受各种因素的影响,大学生在情绪上会表现的十分明显,大学生的情感极为丰富,并且很容易出现波动。当前的大学生在生活、学习、就业等因素的作用下,精神处于高度集中紧张的状态,长期以往,就会产生焦虑、抑郁、偏执、迷茫等负面情绪。而体育运动则可以有效的改善大学生的负面情绪,使其找到宣泄负面情绪的突破口,获取心理平衡。太极拳是我国传统文化的瑰宝,其强调松活自然、柔和缓慢,在运动中需要做到情绪平和、心境,这对于舒缓大学生的紧张心理有极大的帮助。如果大学生可以长时间坚持练习太极拳,不仅可以提高其身体素质,同时还可以引导学生修身养性,保持稳定、平和的心态,使得大学生可以更加积极的面对生活、学业。

### 4.3 对大学生意志的影响

意志是人特有的一种心理表现,是个体在完成相应任务中,表现出来的支配、调节、克服困难的心理过程,也是一个人在成长中十分宝贵的品质。对大学生来说,要想在学业上获得成果,就必须树立顽强的意志及不怕苦、不怕累的品质,就目前而言,大学生的意志品质虽然在总体上具有较高的水准,但是在发展中却很不平衡,大学生虽然具有一定的自觉性,但是其惰性也与之并存;独立性虽然较强,但是也伴有一定程度的依赖性。太极拳是我国的传统武术,其要求练习者做到持之以恒、坚持不懈,大学生长期坚持练习太极拳就会养成勤奋、坚毅、吃苦耐劳的良好意志,在主观上会克服冲动、任性、懒惰的不良品质,这对于大学生在现代生活中克服困难、敢于拼搏有极大的帮助。

### 4.4 对大学生缓解压力的影响

现如今的社会,是快速而高效的社会,所有这些都都在高速运转,也就意味着是一个快节奏、快生活方式的社会。但是同时随着社会的飞速发展,其给人们带来了巨大的精神压力,这种压力始终影响着社会中形形色色的人。就太极拳这项运动来说,其就是从内而外地强调内心的平静,和对内在行为的养成。在太极拳的练习过程中,要时刻保持镇定,冷静、舒缓,莫要追求速度以致急功近利、半途而废。只有保持注意力,放松身心,才能有很好的练习效果。可见太极拳是一种缓慢的文化可以给人一种和平与清静的感觉。当大学生进入社会时,他们面临着很多选择。因此他们不仅需要更高的专业水准,而且还必须具备几种良好的素质。另外他们还要有一定的实践能力和社会适应能力。因此,在不久的将来,面对未知世界,大学生一般都会承受巨大的心理压力,但通过练习太极拳可以帮助他们变得从容,缓慢地精心养气,使他们可以“在忙碌的时间中腾出时间”以致于在复杂的生活中获得心理上的放松和愉悦。

### 4.5 增强社交能力

就太极拳这项运动来说,其可以对人们的性格进行有效的塑造,使他们保持稳定和乐观,提高自信。也可以控制不良情绪和错误的动机,帮助自己走向成熟与稳重。另外,在心理抑郁方面,太极拳运动可以起到很好的调节作用,也可以成就人际关系长期和谐的环境。

## 5. 结论

综上所述,大学阶段是个体在人生发展中最为关键的一个时期,也是个体形成健康人生观、价值观、

世界观的时期，同时还是大学生生理、心理逐渐完善、成熟的阶段。大学生是社会发展的未来支柱，其不仅要具有良好的专业知识、思想道德，同时还应该具有强壮的体魄和健全的心理，这样才可以更好的发挥出大学生的作用。太极拳是一项功能多样的传统体育项目，其不仅可以强壮大学生的身躯，同时还可以陶冶大学生的情操，锻炼其意志，这对于大学生的综合发展有极大的帮助。因此，在实际中，高校应该进一步加强民族传统体育—太极拳的宣传，鼓励更多的大学生参与到这项运动中，带给大学生更多的乐趣。

## REFERENCES

- [1] Li Changxing. Try to analyze the influence of traditional national sports on college students' physical and mental quality —— Take Taijiquan as an example [J].1 Business ,2013(4):118.
- [2] Hou Zhikun, Cui Haoyu. Effects of Taijiquan on College Students' Mental Health [J].; and Friends ,2016(19):164-165.
- [3] Yin Zijian. An Experimental Study on the Effect of Taijiquan Exercise on College Students' Health[J].1.MartiaArtsStudies ,2015(6):55-57.
- [4] Lin Qiu. A Study on the Development of Taijiquan in Colleges and Universities and its Influence on College Students' Physical and Mental Health [J]. Journal of Jilin Institute of Education (late)2014(9):81-82.
- [5] Luo Haibin. Effects of Taijiquan Exercise on the Physical and Mental Health of College Students [J].;9 Shenhua ,2017(21):88.
- [6] Zhang Hong. Investigation and Analysis on the Influence of Traditional Health-keeping Project of Taijiquan on College Students' Physical and Mental Health [J].1 Youth Sports 2017(6):108-109.
- [7] Xu Jingwen, Zhao Chenwen. Discussion on Strengthening Quality Education in Taijiquan J]. Teaching Contemporary Sports Science and Technology 6(1):4.
- [8] Li Yuchao. A Brief Analysis of the Positive Influence of Taijiquan on College Students' Physical and Mental Health [J].1 Wushu Research 1(5):54-56.
- [9] Tan Lu. Discussion on the Effects of Taijiquan Exercise on College Students' Cardiovascular Function [J].1 Journal of Shenyang Institute of physical Education ,2004,(3). 375-376.
- [10] Yin Si Nian. A Comparative Study on the Effects of Taijiquan Teaching on Health Cognition of College Students of Different Sex [J].; and Journal of Nanjing Institute of physical Education (Social Sciences Edition). 180-182.
- [11] Sun Yao, stamens. Effects of Taijiquan Practice on Female College Students' Physique [J].; and Journal of Beijing University of physical Education, 2003,(3).353-354,386.doi : 10.3969/j.issn.1007-3612.2003.03.024.
- [12] Liu Houzhen. J]. on the Role of Taijiquan in the Psychological Regulation of College Students Wushu Science (Fight) (Academic Edition),2004,(3). 56-58.
- [13] Teng Jihong, Lu Zhibo, Huang Xiaoying. A Discussion on Re-integral for Metamorphosis in College Students' Mathematics Competition [J]. Journal of Henan Institute of Education (Natural Science Edition)29(2):48-50.
- [14] Zhang Zhishan, Ma Peiyan, Zheng Wei. A Study on the Effects of 20 Week Taijiquan Practice on the Physical Function and Physical Quality of Teenagers [J].1 Journal of Guangzhou Institute of physical Education, 2016,(3). 101-105.
- [15] Zhang Fantao, Song Jinmei. A theoretical analysis and experimental study on the introduction of extended training into physical education J]. colleges and universities Sichuan Sports Science, 2005,(2).