

武术短兵训练对青少年身体素质的影响

王峰¹ 田程化¹ 王淋枝²

1. 南充电影工业职业学院, 南充;

2. 四川农业大学, 雅安

摘要 | 本文旨在探讨武术短兵训练对青少年身体素质的影响。通过对相关理论的研究以及对实际案例的分析, 阐述了武术短兵训练在提升青少年力量、速度、耐力、灵敏度及柔韧度等身体素质方面的作用。同时, 分析了武术短兵训练对青少年心理健康和社会适应能力的积极意义。研究表明, 武术短兵训练是一种适合青少年的综合性体育活动, 对青少年的全面发展具有重要价值。

关键词 | 武术短兵; 青少年; 身体素质

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

青少年时期是身体发育和身体素质提升的关键阶段。随着社会的发展和人们对健康重视程度的不断提高, 寻找一种既能有效提高身体素质, 又能培养青

作者简介: 田程化 (通讯作者), 南充电影工业职业学院, 副教授, 研究方向: 武术教学训练理论与方法; 王峰, 南充电影工业职业学院, 讲师, 研究方向: 武术教学训练理论与方法; 王淋枝, 四川农业大学硕士研究生在读。

文章引用: 王峰, 田程化, 王淋枝. 武术短兵训练对青少年身体素质的影响 [J]. 中国体育研究, 2024, 6 (3): 311-320.

<https://doi.org/10.35534/scps.0603027>

少年良好品格和综合能力的运动方式显得尤为重要。武术短兵作为中国传统武术的重要组成部分，具有独特的训练价值。它不仅能锻炼青少年的身体，而且对青少年的心理健康有着多方面的积极影响。例如负面情绪的宣泄，青少年可以通过进攻、防守动作将内心压抑的情绪进行宣泄。其次，还可以增加积极的情绪体验，巧妙的防守反击动作或比赛的胜利可以使青少年产生强烈的成就感和喜悦感。此外，还可以提升青少年的社会适应能力，参与武术短兵训练为青少年提供了一个结交好友、促进交流的平台。青少年可以通过展现自己的短兵技术以及分享训练经验等方式提高自身的社会交往能力。随着交往范围的扩大，可以使青少年的交往信心得以增强，有助于他们更好地适应环境，提升社会适应能力。

2 武术短兵的概述

2.1 武术短兵的起源与发展

武术短兵有着悠久的历史，其起源可以追溯到先秦时期，如《商君书·境内》中提到“车错毂兮短兵接”，《管子·参患》中提到“弩不可以及远，与短兵同实”，此处“短兵”意指长度较短的兵器。在古代的文化种类中，短兵的种类也丰富多样。剑类中有短剑、环首剑等，其特点是长度较短、灵活方便、便于携带且适合近战使用。刀类中有短刀、匕首等，其特点也是短小、方便携带，在古代通常被当作暗器使用。鞭类中有软鞭等，其特点为柔软灵活，可以抽打、缠绕敌人。武术短兵在民族传统体育的发展过程中有着不可替代的作用，但其传承过程较为曲折。武术短兵首先在古代的兵器格斗中奠定了技术基础，使其在技法上丰富多样，例如“砍、劈、刺”等这些技法也成为了后来短兵运动发展的重要组成部分^[1]。新中国成立后，民族传统体育受到了高度重视，短兵运动仍然在开展。然而，在随后的一段时间里，由于各种原因，武术短兵运动受到了一定限制，曾一度陷入停滞的状态。直到20世纪后期，国家对传统武术重新予以重视，短兵运动迎来“复燃”。从2012年起，在国家体育总局的高度重视下，强调每年都要举办一届全国武术短兵赛事。此外，各种级别

的武术短兵赛事也在不断增加。在教育方面，许多大学引入了武术短兵这一项目；在社会普及上，众多武术培训机构、俱乐部等也开始推广武术短兵运动，有力地推动了武术短兵的发展。

2.2 武术短兵的特点

(1) 器械短小精悍：武术短兵的长度适中，通常在50cm~100cm之间。这种短小的尺寸使其方便携带，无论是在古代的战场上，还是在现代的日常训练与交流活动中，都能让习武者更方便地携带。其重量较轻，使得习武者能够快速挥动、刺击、防守等。在近距离的格斗中，武术短兵可以充分发挥其短小精悍的优势。器械的短小使其在有限的空间内发挥出最大的优势，能够自如地进行进攻。

(2) 技术丰富多样：武术短兵的技术丰富多样，包含了进攻、防守和攻防转换等多个方面^[2]。进攻技术包含刺、劈、砍等。“刺”又分为直刺和斜刺。直刺是最基本也最具杀伤力的技术之一，例如在与对手对峙时，突然以直刺的方式进攻对手的胸腹部，速度快且难以防御。斜刺分为上斜刺和下斜刺，上斜刺主要是为了进攻对手的颈面部，下斜则是针对对手的腿部和腰部^[3]。“劈”又分为正劈和斜劈。例如，当对手举兵防御较高时，可以双手握兵，举过头顶，借助身体下落的力量快速劈下，可用于进攻对手的头及肩部等。斜劈的动作灵活，能在不同的角度对对手造成伤害。“砍”分为上横砍和侧砍。横砍通过腰部的梗向发力带动手臂，使砍击的力量最大化。侧砍是从侧面进行砍击动作，可以迅速改变进攻方向，以达到攻击对手防御薄弱部位的目的。防守技术主要包括格和挡。“格”又分为上格、下格、侧格。上格主要用于防御对手从上方的攻击，例如对手在使用上劈时，我们可以使用上格进行防御；下格主要是防御下方的进攻动作，主要用于防御对手对腿部的进攻。“挡”又分为直挡和斜挡。直挡是直接短兵阻挡对手攻击，斜挡主要用于防守斜向的攻击。攻防转换技术主要包括防守反击和佯攻诱敌等。防守反击主要是在成功防御对手的进攻后立即对对手进行反击，是武术短兵的重要技术。佯攻诱敌主要是通过一些假动作迷惑对手，乘其不备对对手发起进攻。综上所述，武术短兵技术

丰富多样，可以从多方面、多方位地发展青少年的身体素质。

(3) 竞技性与趣味性相结合：武术短兵作为一项独特的项目，成功地将竞技性与趣味性融合。在竞技方面，拥有明确的比赛规则、高强度的对抗性、多样化的技术要求，以及战术的制定与实施等。在趣味性上，短兵运动具有动作的不确定性、多变性，丰富的动作组合呈现出独特的观赏性^[4]，能更好地吸引青少年参与该运动项目。

3 武术短兵训练对青少年身体素质的影响

3.1 对力量的影响

在武术短兵训练中，频繁的持器械挥击、格挡等动作需要上肢肌肉的参与。例如，进行劈砍动作时，需要三角肌、肱二头肌、肱三头肌等上肢肌肉的协同发力。长期训练可以有效增强上肢的爆发力和持续发力能力^[5]。

在移动、跳跃、转身等动作中，下肢肌肉起到了关键作用。青少年在进行武术短兵训练时，需要通过快速的脚步移动来调整自己的位置，这对下肢的股四头肌、臀大肌、小腿三头肌等肌肉群的力量提出了要求。长期训练可以提高下肢的力量和爆发力，使青少年在运动中更加稳定和灵活。

武术短兵的攻防动作需要身体的核心部位保持稳定，核心肌群包括腹肌、背肌、盆底肌等。在训练过程中，通过各种旋转、扭转等动作，可以有效地锻炼核心肌群，提高核心力量。这不仅有助于提高武术短兵的技术水平，还能增强身体的平衡能力和协调性^[6]。

3.2 对速度的影响

在武术短兵的对抗中，对手的攻击动作往往出其不意，这就要求练习者具备快速的反应速度。通过不断的实战模拟训练，青少年可以提高神经系统的反应能力，缩短反应时间。例如，在面对对手的突然刺击时，能够迅速做出格挡或躲避的动作，有效地提升了青少年的反应速度。

武术短兵的技术动作要求快速、准确。在训练过程中，青少年需要反复

练习各种攻击和防守动作，提高动作的执行速度。如快速的刺、劈等动作，需要肌肉的快速收缩和舒张，长期训练可以提高肌肉的收缩速度和动作的敏捷性。

在短兵对抗中，移动速度至关重要。青少年需要通过快速的脚步移动来接近对手、躲避攻击或寻找进攻机会。武术短兵训练中的各种移动步伐练习，如滑步、交叉步等，可以提高青少年的位移速度，使其在比赛中能够迅速占据有利位置。

3.3 对耐力的影响

武术短兵训练通常会持续一段时间，这对青少年的有氧耐力提出了挑战。在训练过程中，青少年的心肺功能会得到锻炼，心脏的每搏输出量增加，肺通气量增大，从而提高身体的有氧代谢能力。例如，进行长时间的套路练习或模拟实战对抗，可以增强青少年的有氧耐力。

短兵对抗中的高强度攻防动作需要无氧代谢提供能量。通过进行高强度的间歇训练，如在短时间内的连续攻击和防守动作组合练习，可以提高青少年的无氧耐力。这有助于他们在激烈的对抗中保持良好的体能状态，避免因疲劳而导致技术动作变形。

3.4 对灵敏的影响

武术短兵的技术动作复杂多样，需要身体各个部位的协调配合。在训练过程中，青少年需要将上肢的持械动作与下肢的移动步伐以及身体的扭转等动作有机结合。通过反复练习，可以提高身体的协调性，使他们在运动中能够更加流畅地完成各种技术动作。

在短兵对抗中，保持身体的平衡是非常重要的。无论是进攻还是防守，都需要在不稳定的状态下保持身体的平衡。武术短兵训练中的一些单脚站立、旋转等动作，可以有效地锻炼青少年的平衡能力。

在实战中，对手的动作和战术是不断变化的，这就要求青少年具备随机应变的能力。武术短兵训练通过模拟各种实战场景，让青少年在不同的情况下快

速做出决策,调整自己的技术和战术,从而提高他们的灵敏素质。

3.5 对柔韧的影响

武术短兵的技术动作要求身体具备一定的关节活动范围。在训练前的热身和训练后的拉伸过程中,青少年的关节、韧带和肌肉会得到充分的拉伸。例如,进行正踢腿、侧踢腿等动作,可以提高髋关节、膝关节等关节的活动范围;进行手腕、肘关节的旋转和屈伸动作,可以提高上肢关节的柔韧性。

长期的武术短兵训练可以使青少年的肌肉更加富有弹性。在训练过程中,肌肉会经历反复的收缩和舒张,同时配合拉伸练习,可以增加肌肉的弹性,降低肌肉拉伤的风险^[7]。

4 武术短兵训练对青少年心理健康的影响

4.1 培养自信心

在武术短兵训练中,青少年通过不断地学习和掌握新的技术,在实战中取得进步和胜利,能够逐渐建立起自信心。这种自信心不仅体现在武术短兵的训练和比赛中,还会迁移到他们的日常生活和学习中。

4.2 增强意志品质

武术短兵训练过程中充满了挑战和困难,需要青少年具备坚韧不拔的意志品质。无论是高强度的体能训练还是激烈的实战对抗,都要求青少年克服疲劳、疼痛和挫折。通过长期的训练,他们的意志品质会得到锻炼,变得更加坚强和勇敢。

4.3 缓解压力

现代社会中,青少年面临着来自学习、生活等各方面的压力。武术短兵训练为他们提供了一个释放压力的途径。在训练过程中,青少年可以全身心地投入到运动中,忘却外界的烦恼和压力,通过运动释放负面情绪。

5 武术短兵训练对青少年社会适应能力的影响

5.1 培养团队合作精神

在武术短兵的集体训练和团体比赛中，青少年需要与队友密切配合，共同完成训练任务和比赛目标。通过与队友的交流、协作和相互支持。例如，在团体短兵比赛中，教练可能会给队员布置各种战术，有的队员负责进攻，有的队员负责防守等。这种分工要求青少年在比赛中明确自己的任务，并且要充分信任自己的队友，相互支持才能取得比赛的胜利^[8]。在短兵运动中非常注重精神传承，在短兵团队中，老队员会将团队的合作精神传递给新队员。这种精神的传承不仅仅是口头上的教导，还需要老队员通过实际行动来展现出来，新队员加入后会受到老队员的影响从而融入整个团队，逐渐建立浓厚的团队合作氛围。这种团结协作的意识在他们未来的人生发展中有着重要的意义。他们可以培养团队合作精神，学会在团队中发挥自己的优势，同时也能够理解和包容他人。

5.2 提高竞争意识

短兵运动是一项极具竞争性的项目，参与者两人手持特定器械进行对抗。青少年在参与比赛的过程中，需要不断寻找对手的破绽，同时保护自己不被对手击中。这种面对面的直接对抗可以使青少年本能地产生求胜欲望，从而积极争取胜利^[9]。短兵运动为参与者提供了一个与他人较量和自我比较的平台。选手们在比赛中不仅要战胜对手，还要不断地超越自我。每次比赛后，要总结经验，发现自身的不足，完善技术体系。这种竞争意识的激发有利于他们在社会中更好地适应竞争环境。在当今社会，竞争无处不在，无论是在学习中还是在职业上，拥有健康的竞争意识可以使青少年主动提升自身的能力，在社会中积极进取。

5.3 促进人际交往

短兵运动在促进人际交往方面有着重要作用。例如，在师徒关系上，短兵

运动中运动员和教练员可以形成一种特殊的师徒关系,教练员在训练过程中传授短兵技术知识,运动员认真执行教练员的安排并尊重教练员。这是一种积极的社会交往模式,教练通过纠正、示范等教学方式与运动员互动,运动员通过不断地接受反馈与教练员交流,这种交流能够促进双方的信任,加深师徒关系。在队友关系上,来自不同地方、不同性格的队员一同训练,在训练中会形成一种密切的关系。在训练中相互观摩、相互学习也是一种积极的交往模式。在比赛中,运动员与对手相互较量的同时也会促进人际交往。例如,在比赛前双方会行礼致意,从而营造一种和谐的比赛氛围。尽管竞争激烈,但每一个回合结束后,双方运动员都会对对方的精彩表现给予尊重。短兵作为一种具有深厚文化底蕴的运动,在促进其文化传播的过程中也促进了人际交往^[10]。因此,短兵运动通过与他人的交流和互动,青少年可以拓展自己的人际交往圈子,提高人际交往能力。

6 小结

武术短兵训练作为一种独特的体育活动,对青少年的身体素质、心理健康和社会适应能力都具有深远的影响。在身体素质方面,它能够全面提升青少年的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等素质;在心理健康方面,它有助于培养青少年的自信心、意志品质,缓解压力;在社会适应能力方面,它可以培养团队合作精神、提高竞争意识、促进人际交往。因此,武术短兵训练是一种非常適合青少年的运动方式,值得在学校和社会中广泛推广。在推广过程中,应注重科学训练方法的运用,加强师资队伍建设,确保青少年在安全、科学的环境中进行训练。同时,还应通过举办各种比赛和活动,激发青少年的参与热情,让更多的青少年受益于武术短兵训练。

参考文献

- [1] 戴小平. 中国短兵 [M]. 武汉: 湖北科学技术出版社, 2004.
- [2] 王华锋. 中国短兵教程 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2007.
- [3] 尹海立. 山东首届武术短兵表演赛技术运用、伤情状况及其发展对策探讨

- [J]. 山东体育学院学报, 2005(3): 106-108, 111.
- [4] 尹海立. 对武术短兵运动的现状及发展对策的研究——山东省首届武术短兵赛剖析[J]. 河北体育学院学报, 2005(3): 83-85.
- [5] 蔡中, 蔡智忠, 毛海燕. 影响武术短兵运动发展的因素分析[J]. 天水师范学院学报, 2011, 31(5): 75-77.
- [6] 李文虎. 武术短兵运动的特点与作用研究[J]. 武术研究, 2024, 9(3): 48-51.
- [7] 刘志豪. 中国武术兵道历史形成的理论诠释[C]//中国大学生体育协会. 第三十一届中国高校田径科研论文报告会论文专辑. 上海体育学院, 2023: 4.
- [8] 袁家骝. 武术短兵运动在国内的传播研究[C]//中国体育科学学会武术与民族传统体育分会, 全国普通高校中华优秀传统文化传承基地(武术), 全国学校体育联盟(中华武术). 保护·研究·传承——2021年中国体育非物质文化遗产国际会议墙报交流论文集. 武汉体育学院, 2021: 1.
- [9] 冷浩然, 朱佳滨. 武术短兵运动在青少年身体对抗中的恐惧心理研究[C]//中国体育科学学会武术与民族传统体育分会, 全国学校体育联盟(中华武术), 全国普通高校中华优秀传统文化传承基地(武术). 2021年全国武术教育与健康大会暨民族传统体育进校园研讨会论文摘要汇编(二). 哈尔滨体育学院研究生院; 哈尔滨体育学院冬季奥林匹克学院, 2021: 1.
- [10] 王震, 李春木, 钟顺帆. 武术短兵运动的发展现状及对策分析[J]. 中华武术(研究), 2018, 7(4): 59-63.

The Impact of Martial Arts Short-Weapon Training on the Physical Fitness of Adolescents

Wang Feng¹ Tian Chenghua¹ Wang Linzhi²

1. Nanchong Film and Television College, Nanchong;

2. Sichuan Agriculture University, Ya'an

Abstract: This paper aims to explore the impact of martial arts short weapon training on the physical fitness of adolescents. By studying relevant theories and analyzing practical cases, it elaborates on the role of martial arts short weapon training in improving the physical fitness of adolescents, including strength, speed, endurance, agility, and flexibility. Additionally, it analyzes the positive significance of martial arts short weapon training for the mental health and social adaptability of adolescents. The study indicates that martial arts short weapon training is a comprehensive sports activity suitable for adolescents and holds significant value for their overall development.

Key words: Martial arts short weapon; Adolescents; Physical fitness