

民族传统体育在全民健身中的应用

作者：西安铁路职业技术学院 张建龙

[摘要] 中国民族传统体育是以汉族文化为主，融合了多种民族文化形成的一种文化形式，是各民族传统的养生、健身和娱乐体育活动的总称。随着人类社会的进步，生产的发展，特别是现代体育科技的发展，民族传统体育功能也不断地被认识、被开发。特别是在全民健身当中的应用能更有效地发挥传统体育的功能，即健身功能、娱乐功能、教育功能和表演功能以及竞赛功能。

[关键词] 民族传统体育；全民健身

中华民族传统体育项目有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，他是中华民族在长期的生活斗争实践中逐渐积累，提炼发展起来的传统文化遗产，其中最具影响力的便是武术。武术具有强身健体，防身自卫，竞技比赛，表演娱乐等功能，不仅受我国广大群众喜爱，而且已成为世界人民喜爱的一项体育活动。中华名族传统体育健身的哲理博大而精深，是祖国传统健身的瑰宝，具有独特的修身、健身、防病的理论和效果，以其特有的魅力走向世界，但其科研尚处于初级阶段，当前的关键问题是：如何在现有的基础上，用科学技术深入系统的阐明和诠释中华民族传统体育健身的丰富内涵，进一步继承和发扬其精华，更系统和科学地进行研究、教学和应用，使之更好地为人类健康服务。因此中华民族传统体育的发展意义重大。

一、中华民族传统体育项目具有强身健体的特殊功效

中华民族传统体育项目名类繁多，有跳绳、踢毽子、丢沙包等都是老少皆宜的项目，如果长期坚持从事这些项目，它可以从整体上把握人体状态的锻炼与调整，并对神经和内脏器官的功能具有显著的效果。多年来通过对中老年人的心电，脑电及血脂水平的定量测试表明，中华民族传统体育健身锻炼对心脑功能状态有一定程度的改善，长期练习者的高血脂的发病率显著降低。研究结果还表明它能改善人们的情绪，睡眠，性格以及促进记忆力，心脏功能和代谢功能的提高，有显著的抗衰老效果。对人体的微循环测试结果显示能使人体微循环状态得到改善，因此，进一步系统深入的科学研究，将全面揭示中华民族体育提高人体生命质量的内在机理。

二、民族传统武术的健身功效

1、武术运动对神经系统的影响

神经系统是调节和支配人体各器官活动的枢纽，由于武术动作的一招一式都是在大脑有意识的调节下完成的，特别是武术动作的路线方向，起伏转折等变化较多，经常练习对提高神经系统的机能水平有良好的作用。

2、武术运动对心血管系统的影响

武术运动有张有弛，动静结合，是一种极好的有氧运动，因此对心血管系统有很好的作用。在武术锻炼中使人心情放松，消除各种杂念；对心脏心肌的收缩力，心搏容量，血压调节等方面起到了积极的正向调节作用；使心肌储备能力明显增加。经常练习，可以使心肌代偿能力明显提高，心肌收缩力，心搏出量，血管弹性增加，肺顺应性和肺活量增大从而使心血管系统对全身各系统的血氧供应明显增加。

3、武术运动对呼吸系统的影响

武术运动要求有规律的进行呼吸，强调呼吸与动作的密切配合，由此产生出诸多的呼吸方法，这些呼吸与动作的密切配合，何种动作配以何种呼吸方法是非常讲究的，若长期有意识地注意呼吸机能锻炼，会对心肺功能产生良好的影响，有规律进行武术锻炼者的平均肺活

量高于普通人，患慢性呼吸疾病的人明显较常人少。

4、武术系统对消化系统的影响

经常武术运动可以改善消化系统的机能，由于运动对肌肉活动的加强，能量分解增加，而体内能量的分解与合成是相对平衡的，所以能量的合成也必然增加，使机体通过内分泌系统和神经系统的调节，促使物质代谢旺盛，势必增加人体的消化系统功能，表现在食欲增加，消化液分泌增多，肠道吸收功能增强，促进营养物质的吸收。所以长期进行武术锻炼的人，患肠胃功能紊乱者少，而且慢性胃炎和溃疡病的人发病率也比较常人明显少。

5、武术对骨骼，肌肤，关节的影响

武术是一种全身性运动，经常练习，只要运动方法正确，运动量适当，对肌肉，骨骼，关节及韧带都起着正向作用，可以使肌肉力量增强，防止骨骼脱钙和骨质疏松；增强骨骼抗折，抗弯和抗压的能力，使骨骼结实强壮；还可以避免关节、韧带僵硬，使关节润滑，活动灵活，韧带的伸展性、弹性增强。青少年经常进行武术锻炼，有助于身高的增长，身体围度和体重的均衡发展。长期习武者。不仅身体壮，关节活动自如，而且患骨质疏松症，慢性腰腿疼，关节炎等病症明显抵于同龄人。

三、结论

通过民族传统体育在全民健身当中的应用，使人们通过科学有效的锻炼，达到增强体质，预防疾病，延缓衰老，增进身心健康的目的。既对中枢神经起到了良好的调节作用，也促进了其他系统和器官功能的有效改善。

[参考文献]

- [1] 《〈武艺一点通〉》任白龙主编，2005
- [2] 《〈武杰〉》（上,下册）体育学院通服教材，1996
- [3] 《〈运动训练〉》体育学院通服教材，1996
- [4] 《〈武术理论与基础〉》全国体育院校教材安全会审定，北京：人民体育出版社，1997

[作者简介]

张建龙：男，西安铁路职业技术学院，讲师。