

# 武术操对农村留守儿童身心健康促进研究

章港

海南师范大学体育学院

DOI:10.12238/jief.v3i5.4207

**[摘要]** 农村留守儿童由于长期缺少关爱,缺乏锻炼,导致出现身心健康问题。同时,当前我国农村留守儿童的规模庞大,对其身心健康问题也引起了各级政府与学术界等领域极大地关注。面对这种现象,本文采用了文献资料法,逻辑分析法及实地考察法等,通过走访海南省儋州市的乡村学校对该地农村留守儿童的身心健康状况进行了摸查。通过文献的阅读总结与分析,阐述了武术操对农村留守儿童体质健康与心理健康促进的可能性。得出武术操练习对农村留守儿童的身心健康促进可作为一项较好的运动干预项目。

**[关键词]** 武术操; 留守儿童; 身心健康; 运动干预

**中图分类号:** G764 **文献标识码:** A

## Study on the Promotion of Physical and Mental Health of Rural Left-behind Children by Wushu Gymnastics

Gang Zhang

School of Physical Education, Hainan Normal University

**[Abstract]** Due to the long-term lack of care and exercise, rural left-behind children have physical and mental health problems. At the same time, the scale of left-behind children in rural areas is huge, and their physical and mental health problems have also attracted great attention from governments at all levels, academia and other fields. In the face of this phenomenon, this paper adopts the methods of literature, logical analysis and field investigation to explore the physical and mental health status of rural left-behind children by visiting rural schools in Danzhou city, Hainan province. Through reading and analyzing the literature, this paper expounds the possibility of wushu gymnastics to promote the physical and mental health of the left-behind children in rural areas. It is concluded that wushu gymnastics can be a good exercise intervention program to promote the physical and mental health of rural left-behind children.

**[Key words]** wushu gymnastics; left-behind children; physical and mental health; exercise intervention

留守儿童是指父母双方外出务工或一方外出务工另一方无监护能力、不满16周岁的未成年人<sup>[1]</sup>。由于这些留守儿童大部分集中在农村,因此又被称为农村留守儿童。当前,农村留守儿童的身心健康问题受到高度重视。农村留守儿童在我国依旧是一个数量庞大的群体,并且其存在严重的身心健康问题,这对于儿童的健康成长极其不利,因此采用适当的方法来对其进行干预,以此来促进其身心健康,对于当前来说是一个非常重要且关键的问题。同时,国家与地方政府对农村留守儿童身心健康问题也给予

了极大地关注,出台了很好利好政策文件要求我们去促进农村留守儿童的身心健康。众所周知,农村留守儿童处于少年的年龄阶段。《运动生理学》(第三版)说明青少年阶段为人体生长发育的关键时期。选择适当的运动方案来促进留守儿童的身心健康,不仅要考虑该方案是否符合该时期的生长发育规律,同时,也要考虑到干预过程中的安全因素、环境因素、难易程度等方面。因此,对农村留守儿童的身心健康促进展开研讨,使用科学促进方案对其身心健康问题进行改善,是顺应社会需求,响应政策之举,刻

不容缓。

### 1 农村留守儿童身心健康问题现状

近年来,农村留守儿童在身心健康问题上受到了广泛关注。专家段成荣<sup>[2]</sup>先生认为农村留守儿童问题的根源来自于家庭结构的拆分和亲情的缺失。据研究表明,我国农村留守儿童的心理问题主要体现在自信心不足<sup>[3]</sup>。在国外,留守儿童心理健康问题中的情感问题发生率相对较高<sup>[4]</sup>,主要表现为抑郁、焦虑、自杀意念、孤独感、幸福感缺失及低自尊等症<sup>[5][6][7][8][9]</sup>,其中发生率最高的

为抑郁感与孤独感<sup>[10]</sup>。在对农村留守儿童的身体问题研究中发现:农村留守儿童在身体形态上属于单细、瘦弱的体型,其身高、体重和BMI低于全国平均水平;在身体机能上在同龄人中处于较低水平主要表现在肺活量偏低;此外,在身体素质上,在同一条件下,农村留守儿童的速度、力量、协调、柔韧水平均低于非留守儿童。

## 2 武术操身心健康促进的现状

武术操是指以传承中国传统文化、弘扬和培育民族精神为指导思想,以中国武术中的踢、打、摔、拿、靠为主要技术元素,一种以强身健体为主要目的,配以音乐伴奏或节拍,进行徒手或持武术器械操练的现代武术锻炼形式。随着社会的不断进步和经济的高速发展,人们对健康越来越重视。武术练习当中的武术健身操逐渐成了人们锻炼身体的手段之一。青少年是我们祖国的未来,他们各项素质的好与坏直接关系到祖国的未来。2010年教育部、国家体育总局共同创编的国家武术操,动作编排新颖,运动强度中等偏上,强度大于广播体操,动作的选取主要为南拳、太极拳、长拳等项目。相关实验研究发现<sup>[11]</sup>,武术操对力量、平衡、柔韧及反应速度等身体素质有积极影响,同时,对儿童少年的神经系统具有一定的优化作用。刘俊在一项实证研究中<sup>[12]</sup>,结果显示武术操对中小学生的神经系统、运动系统、氧运输系统、心理健康等方面具有一定的促进作用。在国外的研究中,武术操练习对身心健康的影响主要体现在超重与肥胖的控制、改善身体成分、提高身体协调性以及促进心理健康等方面。

## 3 武术操对农村留守儿童身心健康的促进分析

### 3.1 武术操对农村留守儿童体质健康的促进

体质与先天遗传有关,是可以通过后天获得来表现出来人体的身体形态、身体机能及身体素质的稳定特征,体质健康则是表现于这些特征的一种综合良好的状态。本研究对农村留守儿童的身心健康研究中的“身”所指即为体质健

康。近年来,包括在农村留守儿童在内的青少年,体质健康水平仍在逐年下滑。依据田麦久先生提出的项群理论,武术操属于体育运动项目中技能主导类的表现难美性项目,该类项目主要提高力量、协调性、平衡等身体素质,符合农村留守儿童当前亟待改善的体质健康问题。一项16周针对儿童和青少年的武术干预实验,发现该手段对于改善儿童和青少年的身体成分,身体健康和生长发育皆具有积极影响<sup>[13]</sup>。此外,一项武术干预的实验研究中,干预时长为6个月,每周2次,结果发现受试者的灵活性和平衡测试方面均取得了显著差异( $p < 0.05$ )<sup>[14]</sup>。由此可以得出,武术动作的练习对于改善农村留守儿童的身体形态、身体机能及身体素质三方面皆具有一定的效果。

### 3.2 武术操对农村留守儿童心理健康的促进

所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上,在与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。随着社会经济水平的发展,人们的生活开始逐渐“智能化”,我们心理健康的影响因素不仅来源于身边所处的环境,同时还来源于网络。通过走访海南省儋州市农村学校调研,从老师与家长口中了解到农村留守儿童常年缺少关爱,与至亲聚少离多,性格比较孤僻,从而他们在心理健康问题上体现出的自信心不足、孤独感及抑郁感是最强的。

通过查阅文献资料研究发现,武术动作练习干预对受试者的价值观、自我效能感、幸福感以及执行功能的目标皆具有积极影响<sup>[15][16][17]</sup>。由此可知,通过武术练习可以让农村留守儿童有很多的获得感,增强自信心,同时在集体性练习中,加强了与身边人的交流,从而改善其孤独感的心理状态。

### 3.3 武术操对农村留守儿童身心健康促进的优越性

选择一项干预方案来改善一些问题,最重要的就是其合适性。通过文献的查阅与归纳,资料显示,武术操练习安全性高,运动损伤风险较低,对于场地要求不高,学习难度不高,容易被接受,同时,武

术操可根据不同人群的实际情况创编具有针对性的动作,以此来改善对不同人群的体质健康问题。因此,武术操练习符合留守儿童所处年龄阶段身心健康发展的基本要求。选择武术操练习作为一项干预手段,可探讨武术操对农村留守儿童身心健康的干预效果,同时还能能为留守儿童身心健康促进提供科学的运动干预方案和理论依据。

## 4 小结

经过调研与文献资料分析结果上看,武术操练习对农村留守儿童的身心健康具有一定的促进作用,长期练习武术操可以提升农村留守儿童的身体形态、身体成分、身体素质及心理健康等方面的发展。为此,我们应该鼓励学校及社会各界,加强武术操的师资力量,给予农村留守儿童的更多的关爱,提升他们的身心健康水平,为传播中华文化,推动“乡村振兴”,建设“健康中国”做贡献。

## [参考文献]

- [1]中华人民共和国中央人民政府. 国务院关于加强农村留守儿童关爱保护工作的意见.[EB/OL].[2016-2-14].[http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-02/14/content\\_5041066.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-02/14/content_5041066.htm).
- [2]段成荣,吕利丹,王宗萍.城市化背景下农村留守儿童的家庭教育与学校教育[J].北京大学教育评论,2014,12(3):13-29+188-189.
- [3]周宗奎,孙晓军,刘亚,周东明.农村留守儿童心理发展与教育问题[J].北京师范大学学报(社会科学版),2005(1):71-79.
- [4]MigrantParentsandthePsychologicalWell-BeingofLeft-BehindChildreninSoutheastAsia[J].JournalofMarriageandFamily,2011,73(4):763-787.
- [5]GraciaFelmetetal.Healthimpacts ofparentalmigrationonleft-behind childrenandadolescents:asystematicreviewandmeta-analysis[J].TheLancet,2018,392(10164):2567-2582.
- [6]HongshanAi,JunminHu.Psychologicalresiliencemoderatestheimpactofsocialsupportonlonelinessof“left-behi

nd” children[J].Journal of Health Psychology, 2016, 21(6).

[7]Chenyue Zhao, Feng Wang, Leah Li, Xudong Zhou, Therese Hesketh. Persistent effects of parental migration on psychosocial well-being of left-behind children in two Chinese provinces: a cross-sectional survey[J]. The Lancet, 2016, 388.

[8]Valtolina GG, Colombo C. Psychological Well-Being, Family Relations, and Developmental Issues of Children Left Behind. Psychological Reports. 2012; 111(3):905-928.

[9]Elspeth Graham, Lucy P Jordan, Brenda S A Yeoh, Theodora Lam, Maruja Asis, Sukamdi. Transnational Families and the Family Nexus: Perspectives of Indonesian and Filipino Children Left behind by Migrant Parent(s)[J]. Environment and Planning A, 2012, 44(4).

[10]Khatia Antia, Johannes Boucsein, Andreas Deckert, Peter Dambach, Justina Račaitė, Genė Šurkienė, Thomas Jaenisch, Iaf Horstick, Volker Winkler. Effects of International Labour Migration on the Mental

Health and Well-Being of Left-Behind Children: A Systematic Literature Review[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020, 17(12).

[11]路知遥. 武术操练习的能量消耗测定及12周练习对初中生体质的影响[D]. 上海体育学院, 2011.

[12]刘俊. 武术操在中小学开展的实证研究[J]. 搏击(武术科学), 2011, 8(7): 57-58+68.

[13]하소형 and 장인현. Effects of Wushu Exercise on Health Related Physical Fitness and Blood Factors for Children and Adolescent[J]. Journal of Coaching Development, 2014, 16(4): 105-114.

[14]COJOCARU, Adrian. THE EFFECT OF SOME MARTIAL ARTS EXERCISES ON THE BALANCE AND FLEXIBILITY TO THE ELDERLY. GYMNASIUM, [S.l.], v. XIII, n. 1, sep. 2017. ISSN 2344-5645.

[15]MOORE, B.; WOODCOCK, S.; DUDLEY, D. Developing Wellbeing Through a Randomised Controlled Trial of a Martial Arts Based Intervention: An Alternative to the Anti-Bullying Approach. International Journal of

Environmental Research and Public Health, [s.l.], v. 16, n. 1, 2018. DOI 10.3390/ijerph16010081.

[16]MOORE, B.; DUDLEY, D.; WOODCOCK, S. The effects of martial arts participation on mental and psychosocial health outcomes: a randomised controlled trial of a secondary school-based mental health promotion program. BMC psychology, [s.l.], v. 7, n. 1, p. 60, 2019. DOI 10.1186/s40359-019-0329-5.

[17]PHUNG, J.N.; GOLDBERG, W.A. Promoting Executive Functioning in Children with Autism Spectrum Disorder Through Mixed Martial Arts Training. Journal of autism and developmental disorders, [s.l.], v. 49, n. 9, p. 3669 - 3684, 2019. DOI 10.1007/s10803-019-04072-3.

#### 作者简介:

章港(1997—),男,汉族,湖南长沙人,体育学专业硕士研究生在读,海南师范大学体育学院,海南省海口市美兰区海南师范大学桂林洋校区,研究方向:体育学。