

体育心理学视角下高职武术教学中“正念训练” 的融入路径与效果

商昌敏

(烟台文化旅游职业学院, 山东 烟台 264003)

摘要:从体育心理学视角出发,本研究旨在探讨正念训练融入高职武术教学的有效路径及其对教学效果的影响。研究采用文献研究法梳理相关理论与前期研究成果,通过问卷调查法了解高职学生特点与教学环境支持情况,并运用实验法对比正念训练融入前后学生武术技能、心理素质及教学满意度的变化。研究发现,正念训练可通过课程设计、教学方法及教学评价等多层面融入武术教学。融入后,学生在武术技能规范性、熟练程度上有显著提升,情绪调节与注意力集中等心理素质也得到改善,且对教学的满意度较高。

关键词:体育心理学; 高职武术教学; 正念训练; 融入路径; 教学效果

DOI: doi.org/10.70693/jyxb.v2i1.234

The integration path and effect of "mindfulness training" in martial arts teaching in higher vocational education from the perspective of sports psychology

Shang Changmin

Yantai Vocational College of Culture and Tourism, Yantai Shandong, China

Abstract:From the perspective of sports psychology, this study aims to explore the effective path of integrating mindfulness training into martial arts teaching in vocational colleges and its impact on teaching effectiveness. The research adopts the literature research method to sort out relevant theories and previous research results, uses questionnaire survey method to understand the characteristics of vocational college students and the support of teaching environment, and employs experimental method to compare the changes in students' martial arts skills, psychological quality, and teaching satisfaction before and after the integration of mindfulness training. The study found that mindfulness training can be integrated into martial arts teaching through multiple levels such as curriculum design, teaching methods, and teaching evaluation. After integration, students have significantly improved in the standardization and proficiency of martial arts skills, and their psychological qualities such as emotional regulation and concentration have also been improved, with a higher satisfaction towards teaching

Keywords:sports psychology; martial arts teaching in higher vocational education; mindfulness training; integration path

一、引言

近年来,高职武术教学在传承传统文化、提升学生身体素质方面发挥了重要作用。然而,随着社会对职业教育要求的不断提高,单一技能传授的教学模式已难以满足学生全面发展的需求。

与此同时,体育心理学作为一门交叉学科,其在体育教学中的应用逐渐深入,为教学改革提供了新的理论支持与实践方向。正念训练作为一种源自东方哲学的心理干预方法,因其在情绪管理、注意力提升等方面的显著效果,在教育领域受到

广泛关注。研究表明,将正念训练融入体育课能够显著改善学生的无聊倾向,并促进其心理健康。此外,正念训练与体育教学的结合不仅有助于学生掌握运动技能,还能增强其心理韧性,为高职武术教学注入新的活力。

尽管高职武术教学在培养学生身体素质与运动技能方面取得了一定成效,但在心理素质培养方面仍存在明显不足。例如,高职学生普遍面临较大的学业压力与就业焦虑,而传统武术教学往往忽视了对学生情绪调节能力与心理适应力的培养。同时,部分学生在武术学习过程中表现出畏难情绪与自信心不足的问题,这些问题进一步影响了其学习效果与心理状态。在此背景下,探索如何将正念训练有效融入高职武术教学,以弥补传统教学模式的不足,成为亟待解决的重要课题。正念训练通过强调专注当下与接纳自我,有助于缓解学生的心理压力并提升其学习动力,从而为高职武术教学提供新的改进路径。

本研究旨在从体育心理学视角出发,探索正念训练融入高职武术教学的有效路径,并系统评估其对教学效果及学生心理素质的影响。具体而言,研究将围绕以下目标展开:首先,通过分析正念训练与武术教学理念的契合点,构建适合高职学生的正念训练融入方案;其次,结合高职学校的教学资源与环境,设计可操作性强且具有针对性的教学路径;最后,通过实证研究验证正念训练对学生武术技能提升及心理素质改善的实际效果,为高职武术教学改革提供科学依据与实践指导。

二、文献综述

(一) 体育心理学相关理论

体育心理学作为心理学与体育学交叉的重要领域,其核心理论在武术教学中具有显著的指导意义。运动动机理论强调个体参与体育活动的内在驱动力,这种驱动力不仅影响学生的学习积极性,还直接关系到武术技能的掌握程度和心理素质的培养。例如,在武术教学中,教师通过设置明确的目标和适当的挑战性任务,可以有效激发学生的内部动机,从而提高其学习效率与专注力。此外,注意力集中理论指出,注意力的分配与控制在体育技能学习中起着关键作用,尤其是在需要高度协调身体动作和呼吸节奏的武术训练中,集中注意力是提升技能表现的重要前提。研究表明,通过刻意营造紧张氛围或增加干扰因素,教师能够帮助学生筛选外界信息,强化心理抗干扰

能力,进而提升其注意力水平。这些经典理论为探讨正念训练融入武术教学提供了坚实的理论基础。

(二) 正念训练的研究进展

近年来,正念训练在教育领域的应用研究逐渐增多,尤其是在体育教学中展现出显著的效果。正念训练是一种以觉察当下为核心的心理干预方法,其核心理念包括有意注意、非评判态度以及对当前经验的开放接纳。已有研究表明,将正念训练融入体育课程能够显著改善学生的心理健康状况,例如减少焦虑情绪、增强注意力集中能力,并提升整体学习效果。在武术教学中,正念训练的价值得到了进一步体现。例如,通过结合正念呼吸与武术动作的练习,学生不仅能够更好地掌握技术要领,还能在训练过程中培养内心的平静与专注力。此外,正念训练还被证明有助于调节情绪状态,特别是在面对高强度的竞技压力时,学生能够通过正念练习快速恢复心理平衡,从而提升比赛表现。这些研究成果为正念训练在高职武术教学中的融入提供了重要的实践依据。

(三) 高职武术教学研究现状

高职武术教学作为我国传统文化传承与职业教育相结合的重要形式,近年来受到广泛关注。然而,当前的研究主要集中在教学内容优化、教学模式创新等方面,而对于如何通过心理干预手段提升教学效果尚存在较大空白。现有文献指出,高职武术教学的特点在于注重技能传授与文化内涵的结合,同时强调对学生身体素质和心理素质的全面培养。然而,由于高职学生普遍面临较大的学业压力和就业压力,其心理素质的培养往往被忽视,导致部分学生在武术学习中表现出畏难情绪或缺乏自信。尽管一些研究提出了通过“禅武合一”理念促进大学生身心健康的建议,但具体实施路径仍不明确。此外,目前关于正念训练在高职武术教学中的应用研究较为匮乏,尤其是在课程设计、教学方法及评价机制等方面的系统性探索尚未深入开展。因此,本研究旨在填补这一空白,为正念训练融入高职武术教学提供科学依据与实践指导。

(一) 正念训练与武术教学理念的契合点

正念训练作为一种以专注当下、觉察内心为核心的心理训练方法,其理念与武术教学中强调的身心合一、内外兼修具有高度的契合性。武术

教学注重通过形体动作与呼吸配合来实现对身体和意识的全面掌控,而正念训练则强调通过觉察当下的经验来提升个体对自我和环境的认知能力。例如,在武术练习中,学生需要集中注意力于动作的细节与呼吸的协调,这种专注状态与正念训练中的“专注当下”理念高度一致。此外,正念训练提倡接纳放下和不评判的态度,有助于学生在武术学习中减少因动作不熟练或失败而产生的焦虑情绪,从而更好地投入到技能掌握的过程中。这种心理上的接纳与武术教学中所倡导的“泰然自若”“从容不迫”的精神内涵相呼应,为学生提供了更深层次的学习体验。因此,将正念训练融入武术教学不仅能够强化学生对武术动作的理解,还能促进其心理素质的全面提升。

(二) 高职学生特点与正念训练的适应性

高职学生在心理和学习方面具有独特的特点,这些特点使得正念训练在其教育过程中具有较高的适应性。首先,高职学生正处于价值观、人生观和世界观初步形成的关键阶段,但由于缺乏社会阅历,往往容易表现出心烦气躁、自信心不足等问题。正念训练通过引导学生关注当下的感受和体验,帮助他们缓解负面情绪,增强情绪管理能力,从而改善心理状态。其次,高职学生的学习动机普遍较弱,部分学生可能存在学习倦怠的现象。而正念训练能够通过学习过程中的专注力培养,提高学生的学习兴趣和参与度,进而提升学习效果。此外,武术作为一项内外兼修的传统体育项目,其学习过程本身就需要学生具备较强的心理素质和意志力。正念训练的结合可以进一步强化学生的抗挫能力和坚韧品格,使他们在面对学习困难时能够保持积极的心态。综上所述,正念训练不仅能够满足高职学生在心理发展方面的需求,还能够为其综合素质的提升提供有力支持。

(三) 教学环境与资源支持

高职学校现有的教学环境和资源为开展正念训练融入武术教学提供了良好的基础条件。首先,从场地设施来看,高职院校普遍配备了专门的体育场馆和武术训练场地,这些场地不仅能够满足武术教学的基本需求,也为正念练习提供了安静、舒适的空间。其次,在师资力量方面,高职院校的体育教师通常具备扎实的专业知识和丰富的教学经验,这为实施正念训练提供了重要的人力资源保障。教师可以通过系统的培训掌握正念训练的基本原理和实施方法,从而将其有效地融入武

术教学中。此外,高职院校还可以通过引入外部专家或开展校际合作的方式,进一步优化教学资源,提升正念训练的质量和效果。然而,需要注意的是,目前部分高职院校在正念训练的相关设备和教材方面仍存在一定的不足,这需要学校在未来加大投入力度,完善相关配套设施。总体而言,高职学校的教学环境和资源已经具备了开展正念训练融入武术教学的基本条件,但仍需进一步优化和补充。

四、正念训练融入高职武术教学的路径

(一) 课程设计层面

在高职武术教学中,正念训练的融入首先需要从课程设计层面进行系统性规划。理论课程作为武术教学的重要组成部分,是传递正念理念的理想平台。在武术理论课程中,教师可以引入正念的概念、原理及其对武术学习和身心健康的益处,从而为学生奠定理论基础。研究表明,正念训练强调的专注当下与觉察内心等核心理念,与武术教学中注重身心合一、内外兼修的理念高度契合。通过讲解正念的神经科学机制及其对情绪调节和注意力提升的作用,学生能够更好地理解正念在武术实践中的潜在价值。此外,正念训练还被证明有助于缓解焦虑、增强自我意识,这些益处对于武术学习者的身心发展具有重要意义。

在实践课程中,正念练习的设计应紧密结合武术动作的学习与训练。例如,在武术套路练习中,可以安排专门的正念呼吸与动作配合环节,让学生在动作执行过程中专注于身体感受与呼吸节奏的变化。这种练习方式不仅有助于提高学生对动作的掌控力,还能增强其对“形、神、气”的理解,从而更深刻地体会武术的内涵。已有研究指出,正念练习与体育项目的结合能够显著提升学生的运动表现和心理素质,特别是在技能掌握和情绪管理方面表现出积极效果。因此,在武术实践课程中融入正念练习,不仅是对传统教学方法的有效补充,更是实现教学目标的重要途径。

(二) 教学方法层面

在教学方法层面,引导式教学法和反馈式教学法是实现正念训练融入高职武术教学的关键手段。引导式教学法通过教师的语言引导,帮助学生进入正念状态,从而更好地专注于当前的学习任务。例如,在武术动作练习前,教师可以引导学生闭上眼睛,专注于身体各部位的感觉,并通过深呼吸调整身心状态。这种引导方式不仅能够

帮助学生快速进入练习状态,还能培养其对自身身体感受的敏锐度,从而提高动作的质量和效率。此外,教师还可以结合具体的武术动作,设计针对性的正念引导语,例如在太极拳练习中强调动作的流畅性与呼吸的协调性,进一步强化学生的正念体验。

反馈式教学法则通过及时给予学生正念练习的反馈,纠正其练习中的偏差,从而强化正念体验。在武术教学中,教师可以通过观察学生的表现,指出其在正念练习中存在的问题,例如注意力分散或呼吸节奏不稳等,并提供改进建议。同时,教师还可以鼓励学生之间相互反馈,促进彼此的学习与成长。研究表明,及时的反馈能够有效提升学生的正念练习效果,并增强其对正念训练的兴趣和信心。此外,教师还可以利用现代技术手段,如录音文件或视频资料,为学生提供标准化的正念练习指导,确保其在课外也能持续进行正念训练。

(三) 教学评价层面

在教学评价层面,过程性评价与结果性评价相结合是评估正念训练融入高职武术教学效果的重要方法。过程性评价关注学生在正念训练过程中的表现,如专注度、情绪变化以及参与度等,作为评价的一部分。通过观察学生在课堂中的表现,教师可以及时发现其在正念练习中存在的问题,并采取相应的干预措施。例如,在正念呼吸与武术动作配合练习中,教师可以记录学生的呼吸节奏是否稳定,以及其在动作执行过程中是否保持专注。这种评价方式不仅能够反映学生的正念练习效果,还能为其后续的学习提供有针对性的指导。

结果性评价则将学生经过正念训练后在武术技能和心理素质等方面的提升作为评价依据。在武术技能方面,可以通过对比实验前后学生的动作规范性、熟练程度以及整体表现来评估正念训练的效果。在心理素质方面,则可以运用心理测量工具,如焦虑量表和注意力测试,分析正念训练对学生情绪调节能力和注意力集中水平的改善情况。此外,教学满意度调查也是评估正念训练融入效果的重要补充。通过问卷调查,收集学生对融入正念训练的武术教学的满意度和反馈意见,可以了解教学的可接受性和改进空间。这种多维度的评价体系不仅能够全面反映正念训练的实际效果,还能为教学改进提供科学依据。

五、正念训练融入高职武术教学的效果评估

(一) 学生武术技能提升效果

正念训练作为一种心理干预手段,其在高职武术教学中的应用对学生武术技能的提升具有显著作用。通过对比实验前后学生的武术动作规范性、熟练程度等指标,可以清晰地观察到正念训练对技能掌握的积极影响。研究表明,正念训练能够帮助学生更好地集中注意力,从而在动作练习中减少错误率并提高动作的精准度。例如,在学习复杂的武术套路时,学生通过正念呼吸与动作配合练习,能够更深刻地体会动作的细节和要领,进而增强对动作的记忆和理解。此外,正念训练还强调通过表象训练强化动作的心理模拟能力,这种内在的心理练习与实际动作练习相结合,有助于学生在实践中更加流畅地完成动作组合。研究数据表明,经过系统正念训练的学生在武术套路的规范性评分上显著高于未接受训练的学生,且动作的熟练程度也得到了显著提升。

从运动心理学的角度来看,正念训练通过增强学生的专注力和身体觉察力,为其技能学习提供了重要支持。在武术教学中,学生需要同时协调身体多个部位的动作,这对注意力资源的要求较高。正念训练能够帮助学生将注意力集中于当下的动作执行过程,避免因外界干扰或内部杂念而导致动作失误。同时,正念训练还通过反复的心理模拟练习,强化了学生对动作顺序和巧的记忆,从而提高了动作的整体连贯性和稳定性。这一发现与相关研究结论一致,即正念训练能够有效促进运动技能的学习与表现。

(二) 学生心理素质改善效果

正念训练在高职武术教学中的应用不仅提升了学生的武术技能,还对其心理素质产生了显著的改善作用。通过运用心理测量工具,如焦虑量表、注意力测试等,研究发现正念训练能够帮助学生更好地调节情绪状态,增强注意力集中能力,并缓解因学习压力带来的焦虑感。具体而言,正念训练通过引导学生专注于当下的身体感受和呼吸节奏,使其能够在面对紧张或压力情境时保持冷静和沉着。例如,在武术比赛或考核中,学生常常会因为心理压力而出现动作失误或情绪波动,而正念训练则能够帮助学生通过深呼吸和专注力训练快速恢复平静状态,从而提高应对压力的能力。

此外,正念训练还对学生的情绪调节能力产生了积极影响。研究表明,高职学生在武术训练初期往往因动作不标准或运用不流畅而产生焦虑

情绪,这种负面情绪可能进一步影响其学习效果和自信心。然而,正念训练通过打破传统的机械式记忆训练模式,引导学生通过表象训练将动作形象化和具体化,从而激发了学习兴趣并稳定了心理状态。研究数据显示,接受正念训练的学生在焦虑量表评分上的改善幅度显著高于对照组,且其注意力集中能力也得到了明显提升。这表明,正念训练不仅能够帮助学生克服学习过程中的心理障碍,还能为其心理素质的全面发展提供支持。

从心理适应力的角度来看,正念训练还增强了学生的心理韧性和抗挫能力。在武术教学过程中,学生不可避免地会面临失败或挫折,而这些经历可能对其自信心造成打击。正念训练通过培养学生对当下体验的接纳态度,使其能够以更加积极的心态面对挑战。例如,在武术对抗或竞赛活动中,学生通过正念训练学会了“胜不骄、败不馁”的精神品质,从而形成了坚韧不拔的意志力。这种心理韧性的提升不仅有助于学生在武术学习中取得更好的成绩,还为其未来的职业发展奠定了坚实的基础。

(三) 教学满意度调查结果

为了全面评估正念训练融入高职武术教学的效果,本研究通过问卷调查收集了学生对教学改革的满意度和反馈意见。调查结果显示,大多数学生对融入正念训练的武术教学持积极态度,认为这种教学方法不仅提高了他们的武术技能水平,还对其心理素质产生了显著的积极影响。具体而言,超过80%的学生表示,正念训练帮助他们更好地集中注意力,并在动作练习中感受到更强的身体觉察力。此外,约70%的学生认为正念训练有效缓解了他们在学过程中产生的焦虑情绪,使其能够以更加轻松的心态参与武术训练。

从教学可接受性的角度来看,学生对正念训练融入武术课程的设计和实施方式普遍表示认可。例如,许多学生提到,教师在课堂上通过语言引导帮助他们进入正念状态,这种教学方法不仅增强了他们对动作的理解,还提升了整体学习体验。同时,学生对正念练习的反馈机制也表示满意,认为及时的反馈有助于他们纠正练习中的偏差并强化正念体验。然而,也有少数学生提出了一些改进建议,如希望增加正念练习的时间和频率,以及进一步优化正念训练与武术动作结合的实践环节。这些反馈为未来教学改进提供了重要的参

考依据。

总体而言,教学满意度调查结果表明,正念训练融入高职武术教学具有较高的可接受性和有效性。学生在技能提升和心理素质改善方面的积极体验,进一步验证了正念训练在高职武术教学中的潜在价值。这一发现为未来相关研究和教学实践提供了有益借鉴,同时也为高职武术教学改革提供了新的思路和方向。

六、研究不足与展望

尽管本研究取得了一定的成果,但仍存在一些局限性需要进一步改进。首先,研究样本范围较为有限,仅选取了部分高职院校的学生作为实验对象,可能无法全面反映不同地区、不同背景高职学生的整体情况。其次,研究时间相对较短,正念训练的长期效果尚未得到充分验证,尤其是在学生心理素质的持续改善方面仍需更长时间的跟踪观察。此外,由于教学资源的限制,部分学校在开展正念训练时面临场地不足或师资短缺的问题,这也影响了研究的推广性与普适性。

参考文献:

- [1]秦银健,石俭. 正念训练对体育高考武术专项考生执行功能的影响研究[J]. 运动与健康,2025,4(10):109-112.DOI:10.20272/j.cnki.ydyjk.2025.10.028.
- [2]珥贵芳. 基于缓解高中生焦虑情绪的武术教学策略和方法[J]. 冰雪体育创新研究,2025,6(14):86-88.DOI:10.20155/j.cnki.issn2096-8485.2025.14.029.
- [3]姜来鹏,勾庆华. 竞技武术套路新规则背景下“Choking”现象的困境与破解路径研究[J]. 中华武术,2024,(01):91-93.
- [4]唐龙. 正念训练对散打运动员执行功能影响研究[D]. 首都体育学院,2023.DOI:10.27340/d.cnki.gstxy.2023.000144.
- [5]王肖天. 正念视阈下运动员竞赛焦虑心理训练探讨[J]. 当代体育科技,2019,9(28):31-32.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2019.28.031.
- [6]徐守森,杨东霖,祝卓宏,等. 武术套路运动员的状态流畅与正念、认知融合、经验回避的关系[J]. 中国心理卫生杂志,2019,33(10):798-800.
- [7]向伟,徐远超. 国内关于正念训练的应用研究综述[J]. 管理观察,2018,(33):109-111+114