

福建师范大学大学生习武动机调查研究

陈垚羽

福建师范大学，福建福州，350108；

摘要：本文通过文献资料法、问卷调查法、逻辑分析法等多种方法，探析福州市大学生习武动机的现状、困境，并提出实践路径。困境：个人时间安排不当、缺乏学习途径、场地设施不完备、团体组织比赛参与困难以及外界对习武缺乏支持等。路径：建立习武习惯、提供习武学习途径、进行合理的场地建设、进行器材道具添置管理、鼓励团体组织建设、积极组织各类武术比赛。

关键词：大学生；武术；动机；影响因素

DOI：10.69979/3029-2700.25.08.040

前言

习武动机是武术大力发展的重要内部动力。大力弘扬武术文化，加强传统武术的传承和保护，武术管理部门要弘扬尚武精神，增强民族自信，倡导武术终身教育、构建全民武术教育体系^[1]，研究福州地区大学生习武动机可以为更多武术运动的变革带来新的生机和活力，帮助更多高校更好地发展武术教育，为武术运动的普及带来更多机会，让更多人认识武术、感受武术、体会武术、运用武术，传承武术是我们每个教育者和受教育者都应该思考的问题。

1 习武动机的内涵及基本特征

1.1 动机的内涵及基本特征

动机指是引起和维持个体活动，并使活动朝向某一目标的内部心理过程或内部动力^[2]。也有人认为动机是“为实现一个特定目的而行动的原因（简明不列颠全书）；动机是引起一切行为活动的首要条件，动机也是保持活动持续进行的重要手段，它是引起个体行为活动的内部力量，正确的动机具有正向、积极的促进作用，动机更对个人行为习惯有指引作用^[3]。

1.2 习武动机的内涵及基本特征

习武动机源于习武者的内在需要、内部唤醒状态。由于习武者先天的潜能、心理倾向的差异性和社会环境、教育的错综复杂性，习武者所形成的社会需要会千差万别，个体复杂多样的习武需要自然会存在合理的与不合理之分^[4]。运动动机则是指由运动目标引发的，推动个体参与体育学习与身体锻炼活动的内部心理动因^[5]。习武动机是通过激发和鼓励，使人们产生内在动力，促使人进行各种无数活动，最终达到特定的目标的心理过程^[6]。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本研究以福建师范大学专修、普修、选修武术课的大学生为研究对象

2.2 研究方法

（1）文献资料法

根据研究，在福建师范大学图书馆收集并查阅了大量与本研究相关的文献资料。并通过中国知网以“习武”、“动机”等关键词检索相关文献资料，通过阅读和整理，为本研究提供理论依据。

（2）问卷调查法

参考相关研究文献，结合福建师范大学练习武术的实际情况，制定了福建师范大学学生习武动机的调查研究问卷。

调查时间为 2025 年 1 月 15 日至 2 月 22 日。

调查方式为问卷星调查。

在调查中，发放问卷 146 份，回收问卷 131 份，问卷回收率为 89.7%，其中有效问卷 123 份，问卷有效率为 93.9%。

3 研究结果与分析

3.1 受访对象基本情况

在性别方面，受访者中男性占 48.78%，女性占 51.21%。

在习武类型方面，太极拳是最受欢迎的习武类型，占比 34.15%。其次是其他类型的武术，占比 42.28%。散打占 17.73%，而剑术仅占 1.63%。

在每周习武时间方面，大多数受访者每周习武时间小于 1 小时，占比达到 68.29%。1-3 小时的占比 18.70%，

而 3-5 小时和 5 小时以上的则较少，分别占比 8.14% 和 4.88%。

总体来看，太极拳是最受欢迎的习武类型，但多数受访者每周习武时间较短，小于 1 小时的比例最高。

3.2 校内的习武情况

大学生在校内的习武，需要考虑时间安排、学习途径、器材道具、场地、社团活动、比赛活动等。

通过询问受访者发现，有 9.76% 的受访者在时间安排方面有困难；53.66% 选择偶尔有时间问题；以上数据表明，校内的习武状况受到多方面因素的影响，期中时间不充裕是最主要的问题之一，大多数来自学业压力繁重、锻炼时间被其他运动占据等等。

询问是否有校内学习途径方面的困难时，选择总是有的占比 29.27%；选择偶尔有的占比 39.24%。总体超过一般的受访者，占比 68.51% 明确表示在习武过程中总是觉得校内没有合适的学习途径，数据说明，校内习武学习途径不常见会影响大学生习武趋势，降低大学生习武的动机。

询问是否面临校内习武时场地困难时，选择总是有的占比 29.27%；选择偶尔有的占比 44.72%。可以发现，有 71.98% 的受访者在习武中遇到场地困难的问题，表明校内武术场地不完备会打消大学生习武动机。

询问是否面临校内没有器材道具的困难时，选择总是有的占比 34.15%；选择偶尔有的占比 43.92%，合计有高达 78.07% 的受访者在习武过程中总是觉得校内缺乏必要的器材道具，这表明高校对于武术器材的采购力度不行，从而导致武术普及率降低。

询问是否面临校内没有组织的困难时，选择总是有的占比 18.70%；选择偶尔有的占比 37.40%。以上这表明校内对于组织武术协会等社团活动较为困难。

询问是否面临校内没有比赛的困难时，选择总是有的占比 29.27%；选择偶尔有的占比 53.66%。有合计占比高达 82.93% 的受访者表示缺乏习武锻炼机会，较为困难燃起大学生习武热情。

从如上的调查说明，受访者在习武过程中面临的主要问题包括时间安排、缺乏回报的担心、缺乏学习途径、场地问题、器材道具问题、缺乏组织以及比赛机会等等问题，说明大学生习武动机的激发面临着种种困难，而这些问题之中首要解决问题是提高国民对武术的重视程度。

4 影响大学生习武动机的因素分析

4.1 个人的时间安排不当

合计有高达 63.41% 的受访者表示自己在习武时会面临时间安排问题，这表明大学生是有并没有相对充足的课余时间可以每周 4 小时以上的时间学习武术运动，学业和课业压力繁重是影响大学生习武的主要原因之一。

4.2 缺乏学习途径

在习武中，需要一定的耐心、技巧和方法，而通过调查发现，有合计占比 68.51% 的受访者表示自己面临学习途径方面的困难，这表明有合适的学习途径会让绝大多数大学生面临接触不到武术项目，从而没有办法获得正面的反馈。说明运动机能的形成不是一朝一夕能实现的，要通过日常不断积累：“一日练一日供，一日不练十日松，久炼为功，搁下稀松”“若要功夫好，一年三百六十早”强调身体机能、运动成绩以及运动技能的进步与保持，需要每日坚持练习，切不可三天打渔两天晒网。

4.3 场地设施不完备

在校内习武时，合计有 71.98% 表示遭遇过场地问题，合计 78.07% 的大学生会面临缺少器材道具的问题。以上数据表明，即没有合适的场地习武，会担心扰民、误伤他人、无法施展等等，场地问题限制了大学生展开习武活动，降低大学生对习武的需求。

4.5 团体组织和比赛过少

通过调查发现，在校内有 56.09% 表示没有校内的社团组织可提供习武活动参加，合计 82.93% 的大学生在校内没有习武相关比赛可供参加。在缺乏团体组织的情况下，习武无法满足大学生的社交需求，也没有一个相互交流、切磋、学习的平台。

4.6 外界对习武缺乏支持

社会对于支持武术的声音还较少，合计仅有 33.3% 的大学生表示支持习武，以上数据表明大学生作为社会发展的接班人，必然会受到社会的影响，社会舆论不仅起到导向作用，同时暂时性的阻碍大学生对习武的意向。

5 促进大学生习武的策略建议

5.1 大学生建立起习武习惯

首先是大学生要建立习武习惯培养机制，大学可以设立武术兴趣小组或俱乐部，定期举办活动，提醒和鼓励学生参与习武^[7]。不定期举办活动，积极鼓励大学生参与习武活动，提高个人习武兴趣的同时达到锻炼身体、

传承文化的目的。其次是要制定好个性化习武计划，为大学生提供时间管理指导和建议，帮助学生制定适合自己的习武时间表，确保他们能够持续、规律地练习。因此，习惯决定习武的发展，在大学生中广泛建立习武习惯，有助于更好的推动大学生习武动机。中国武术的理念表现出“天人合一”的内外兼修特征，不仅强调动机，而且强调思想、意念的运动。

5.2 提供习武学习途径

在习武中，遇到校内没有组织的问题有 57.14% 的同学表示偶尔有，学生了解武术的途径，会影响学生对武术的认知能力，从而影响学生的习武兴趣。为大学生提供习武的学习途径十分重要，首先是可以建立在线学习资源平台，如学校可以提供武术视频教程、技巧解析等在线资源，方便学生随时随地进行学习^[8]，其次是要开展定期工作坊和讲座，如可以邀请武术专家、教练来校开设工作坊和讲座，提供现场指导和答疑，帮助学生掌握正确的技巧和方法等等^[9]。大学生习武动机可以通过多种学习途径去涉猎，让大学生了解武术概念、接触武术套路，从而达到增强体质和提升自信。

5.3 进行合理的场地建设和添置器材道具

47.62% 的同学表示偶尔遇到校内没有场地方面的问题。大学生习武所需的场地并无特殊要求，关键在于合理的场地秩序。尤其是要注意对场地秩序的管理，要避免习武与其他运动产生的冲突，尤其是其他运动对习武场地的混用会导致意外的发生^[10]。一方面是要改善校内武术场地，各高校应增加对武术场地的投入，提供专门的武术练习室或室外场地，以满足学生的习武需求^[11]。各高校要进行习武相关器材道具的添置，确保各大学生有足够的低门槛的习武契机。此外高校可以提供提供器材租赁服务，如学校可以设立器材租赁服务，让学生以较低的成本租借所需的武术器材^[12]。

5.4 积极组织各类武术组织和比赛

在问卷中有 52.38% 的同学提出偶尔有校内没有武术比赛的问题，这表明高校对武术的推广力度不够，导致学生对习武的兴趣减少，因此，高校可以通过组织校武术比赛、院武术比赛和班级武术比赛等等，在武术比赛中设置基础套路和器械套路表演，提高武术的趣味性，大大增加武术的观赏性，提高学生对习武的内在驱动力。

5 结语

本研究通过对大学生习武现状的调查与分析，将高校大学生习武动机局部展示，并提出了相应的建议。尽

管面临种种挑战，但是武术作为传统运动项目，大学生对武术项目仍然保持积极态度，大部分大学生也愿意通过习武满足日常自身运动锻炼，这不仅是可以让武术入校园，也可以推动武术教育的发展，在各个高校开设武术选修课，在选修课教学中，老师通过介绍武术各个项目和展示武术套路，吸引大学生兴趣，日复日的训练提高武术基本功，积极推广国家政策，达到校园武术推动社会武术的发展。

参考文献

- [1] 国家体育总局武术运动管理中心.《中国武术发展五年规划(2016-2020 年)》[EB/OL]. <http://wszx.sport.gov.cn/n5392/c735677/content.html>, 2016-7-26 /2018-4-25.
- [2] 袁广峰. (2000). 终身体育动机、兴趣、习惯和能力的培养. 体育学刊, 03: 56-58.
- [3] 张力为, 毛志雄主编;. 运动心理学[M]. 华东师范大学出版社, 2003.
- [4] 王丽娟. 习武动机的研究与探讨[J]. 搏击. 武术科学, 2007, (06): 35-36.
- [5] 曾荣侠, 李新旺. 试论自我效能感对学生学业成就的影响[J]. 教育研究与实验, 2003, (04): 53-55.
- [6] 孙亚婷, 高虹. 高校学生习武动机研究[J]. 当代体育科技, 2018, 8(10): 159-160. DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2018.10.159.
- [7] 吴怀骏. 排球运动对大学生身心健康的影响——以扬州大学体育学院学生为例[J]. 体育世界, 2023, (08): 144-146.
- [8] 郭文杰. 河南省普通本科高校武术社团建设研究[D]. 河南大学, 2022.
- [9] 马丁. 武术与民族传统体育专业学生学习性投入研究[D]. 海南: 海南师范大学, 2022.
- [10] 阳家鹏, 杨扬. 习武大学生身体自我描述的特征研究[J]. 安顺学院学报, 2021, 23(02): 115-119.
- [11] 刘淋. 福州大学城大学生习武的休闲满意度研究[D]. 福州: 福建师范大学, 2020.
- [12] 朱春旺, 朱钰华. 普通高校大学生参加田径业余训练动机及影响因素的调查分析[J]. 文体用品与科技, 2023, (15): 169-171.

作者简介：陈垚羽，2001 年 8 月 29 日，女，汉，福建省福州市人，在读研究生，福建师范大学，研究方向：武术套路。