

鄂伦春射箭：跨学科视角下青少年身心健康影响机制研究

王毕星

广东亚视演艺职业学院，广东 肇庆 526600

[摘要]目的：从跨学科视角探讨民族体育项目鄂伦春射箭对青少年身心健康的影响机制。方法：综合运用体育学、心理学、社会学及教育学的理论与方法进行剖析。结论：鄂伦春射箭能有效增强青少年身体机能（如力量、协调性与心肺功能）并培养专注力、抗挫能力等积极心理品质，建议通过课程开发与师资培训将其系统融入学校教育，促进青少年全面发展并推动民族体育传承。

[关键词]跨学科；射箭；鄂伦春；传统体育

DOI: 10.33142/jscs.v5i6.18097

中图分类号: G4

文献标识码: A

Archery in Oroqen: An Interdisciplinary Perspective on the Impact Mechanism of Adolescent Physical and Mental Health

WANG Bixing

Guangdong ATV College of Performing Arts, Zhaoqing City, Guangdong Province, Zhaoqing, Guangzhou, 526600, China

Abstract: Objective: to explore the impact mechanism of the ethnic sports project Oroqen archery on the physical and mental health of adolescents from an interdisciplinary perspective. Method: analyze comprehensively using theories and methods from sports, psychology, sociology, and education. Conclusion: Oroqen archery can effectively enhance the physical functions of adolescents, such as strength, coordination, and cardiovascular function, and cultivate positive psychological qualities such as concentration and resilience. It is recommended to integrate it into school education through curriculum development and teacher training, promote the comprehensive development of adolescents, and advance the inheritance of ethnic sports.

Keywords: interdisciplinary; archery; Oroqen; traditional sports

引言

在全球化与多元文化交融的背景下，民族传统体育作为文化载体日益受到重视。2014年教育部《关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见》强调，要发挥体育课程在育人中的核心作用，为提升青少年综合素养提供理论依据。习近平总书记在内蒙古考察时指出，要重视少数民族文化的保护与传承，培养好文化传承人，引导青少年树立正确的历史观、民族观、文化观。

鄂伦春族射箭作为北方少数民族传统体育项目，承载着深厚的历史文化与民族精神。其独特的运动形式不仅锻炼青少年的身体素质，更注重培养专注力、耐心与意志力等心理品质。同时，该项目在增强对中华民族的认同、巩固国家认同与文化认同方面具有重要价值。跨学科融合是学生提高运动能力、学习健康知识和促进核心素养培育的重要形式和途径^[1]。从这个角度深入挖掘鄂伦春射箭对青少年身心健康的影响机制，推进处于“拔节孕穗期”的青少年教育，既是传承民族文化的必要举措，也是关乎国家未来的长远大计。

1 鄂伦春射箭的文化内涵与发展现状

1.1 鄂伦春族的历史与文化背景

鄂伦春族是游猎在东北大小兴安岭和嫩江地区的山林狩猎民族^[2]。长期生活在大小兴安岭一带，其独特的地

理环境和生产生活方式孕育了丰富多彩的民族文化。鄂伦春族以狩猎为生，弓箭作为主要的狩猎工具，在其生产生活中占据着至关重要的地位。在长期的狩猎实践中，鄂伦春族逐渐形成了精湛的射箭技艺和独特的射箭文化。他们崇拜自然，敬畏神灵，认为万物皆有灵，这种自然崇拜和神灵信仰贯穿于鄂伦春族的日常生活和文化传统中。鄂伦春族的传统节日如古伦木沓节等，也与他们的狩猎生活和宗教信仰密切相关，在这些节日中，射箭比赛等传统体育活动是重要的庆祝内容之一。

1.2 鄂伦春射箭的起源与演变

鄂伦春射箭的起源可以追溯到远古时期，最初是为了满足狩猎和自卫的需要。随着时间的推移，射箭逐渐从实用技能演变为一种体育活动和文化传承的方式。在鄂伦春族的历史发展过程中，射箭技艺不断得到改进和提高，弓和箭的制作工艺也日益精湛。

早期的鄂伦春弓主要用落叶松和臭李子树木制成，弦由狍子或犴子的皮筋制成，具有很强的韧性。箭杆则用松木制作，前端安装铁箭头或削尖，后端扎上羽毛翎以保持飞行方向。随着时代的发展，现代鄂伦春射箭在保留传统技艺的基础上，也逐渐引入了一些现代材料和技术，如使用碳纤维弓等，提高了射箭的精准度和效率。同时，射箭的规则和比赛形式也在不断完善，与现代体育赛事接轨。

1.3 鄂伦春射箭在当代的发展现状

伴随第十一届全国大众冰雪季的启动,鄂伦春自治旗的群众性冰雪运动参与度显著提升。当地以“体育旅游与赛事融合”为发展路径,系统组织了2024年“箭舞中华·全民健身主题活动”(内蒙古·鄂伦春)暨鄂伦春年终箭王争霸赛之原野射箭赛,吸引了来自湖南、吉林、已经内蒙古本土的多地射箭运动参与者汇聚在鄂伦春林海雪原,在极寒自然环境中完成了一场高质量的射艺展演。“文旅+射箭赛事的模式”推动了鄂伦春自治旗等地学校举办各类射箭比赛、培训活动,推广鄂伦春射箭项目,吸引了众多青少年的参与,这是传承与发展传统射箭项目的大好局面。一些中小学校也将鄂伦春射箭纳入校本课程,开设射箭兴趣班和社团,培养青少年对射箭的兴趣和技能。

然而,鄂伦春射箭在发展过程中也面临着一些挑战。一方面,随着现代生活方式的改变,鄂伦春族青少年对传统射箭技艺的兴趣和参与度受到一定影响,传承人才出现断层;另一方面,鄂伦春射箭的推广和发展缺乏足够的资金支持和专业人才,场地设施等硬件条件也有待改善。此外,在文化传播方面,鄂伦春射箭的独特文化内涵尚未得到充分挖掘和广泛宣传,导致其在社会上的知名度和影响力相对较低。

2 跨学科理论基础

2.1 体育学理论

从体育学角度来看,鄂伦春射箭是一项综合性的体育运动,对青少年的身体机能具有多方面的锻炼价值。射箭过程中,青少年需要运用手臂、肩部、背部和腰部等多个部位的肌肉群,通过反复拉弓、放箭的动作,能够有效增强这些部位的肌肉力量,提高肌肉的协调性和耐力。例如,拉弓时需要手臂和肩部肌肉的协同发力,有助于锻炼上肢力量;而在保持身体稳定的过程中,腰部和腹部肌肉也会得到锻炼。

同时,射箭还对青少年的身体协调性和平衡能力提出了较高要求。在站立、拉弓和瞄准的过程中,青少年需要保持身体的平衡和稳定,调整呼吸节奏,这有助于提高身体的控制能力和协调性。此外,长期参与射箭运动还可以促进青少年骨骼的生长发育,增强骨骼的密度和强度,预防骨质疏松等疾病。

2.2 心理学理论

心理学理论为理解鄂伦春射箭对青少年心理健康的影响提供了重要依据。首先,射箭是一项需要高度专注力和注意力的运动。在瞄准靶心的过程中,青少年需要排除外界干扰,将注意力集中在目标上,这有助于培养他们的专注力和注意力集中能力。通过不断练习射箭,青少年能够逐渐提高自己的专注力水平,将这种专注能力迁移到学习和生活的其他方面。

其次,射箭比赛中的竞争和挑战能够锻炼青少年的心

理素质,在面对比赛压力时,青少年需要学会调整心态,保持冷静和自信,克服紧张和焦虑情绪。这种经历有助于培养他们的挫折承受能力和应对压力的能力,增强自信心和自我效能感。此外,射箭运动还强调内心的平静和专注,有助于青少年培养情绪调节能力,学会控制自己的情绪,保持良好的心理状态。

2.3 社会学理论

社会学理论强调体育在社会文化传承和社会交往中的重要作用。鄂伦春射箭作为鄂伦春族传统文化的重要组成部分,承载着丰富的民族文化内涵。青少年参与鄂伦春射箭活动,不仅能够学习到射箭技能,还能够深入了解鄂伦春族的历史、文化和传统价值观,增强民族认同感和文化自豪感。

同时,射箭活动为青少年提供了一个社交平台,促进他们之间的交流与合作,在参与射箭训练和比赛的过程中,青少年需要与教练、队友和对手进行互动,学会沟通、协作和竞争,这有助于培养他们的社会交往能力和团队合作精神。此外,鄂伦春射箭在传承民族文化的过程中,也能够促进不同民族之间的文化交流与融合,增进民族团结和社会和谐。

3 鄂伦春射箭对青少年身心健康的影响机制

3.1 对青少年身体机能的影响

3.1.1 肌肉力量与耐力的提升

肌肉力量可能通过神经生物学机制、社会心理学机制和行为学机制等影响心理健康^[3]。鼓励青少年参与鄂伦春射箭训练对其肌肉力量和耐力的提升具有显著效果。在射箭动作中,拉弓需要运用胸大肌、背阔肌、三角肌、肱二头肌和肱三头肌等主要肌肉群的协同发力。以一次完整的拉弓动作过程来看,准备拉弓时,首先需要通过腿部肌肉的稳定支撑,保持身体的平衡。接着,手臂肌肉开始发力,将弓拉开。在这个过程中,胸大肌和背阔肌参与提供主要的拉力,使弓产生形变并储存弹性势能。随着拉弓的进行,三角肌和肱二头肌持续保持紧张状态,以维持手臂的稳定和拉弓的力度。当达到合适的拉距后,肱三头肌在放箭瞬间迅速收缩,将箭射出。

长期进行这样的训练,肌肉纤维会逐渐增粗,肌肉的横截面积增大,从而提高肌肉的力量。同时,由于射箭训练需要反复进行拉弓动作,这对肌肉的耐力也是一种考验。经过一段时间的训练,青少年的肌肉耐力会得到明显提升,能够承受更长时间、更高强度的运动。射箭运动要求参与者长时间维持稳定的拉弓姿势,这一过程本质上是一种高效的静力性肌肉耐力训练。对于正处于生长发育关键期的青少年而言,规律进行此类训练,能够有效刺激骨骼肌的增长与塑形,促进肌肉量和肌耐力的双重提升。

从身体发育角度看,肌肉量的增加会直接带来基础代谢率(BMR)的显著提高。这意味着即使在静息状态下,

青少年的身体也会消耗更多能量,这不仅有助于建立健康的身体成分(即更高的肌肉占比和更低的体脂率),形成不易堆积脂肪的体质,更能有效预防因代谢水平低下而引发的早期肥胖与相关健康风险。

3.1.2 身体协调性与平衡能力的增强

鄂伦春射箭对青少年身体协调性和平衡能力的锻炼是多方面的。将射箭文化融入小学体育教学,既能传承传统体育精神,又能培养学生的专注力、礼仪素养和身心协调能力^[4]。在射箭过程中,需要保持身体的稳定和平衡,以确保射箭动作的准确性和一致性。青少年群体因长期维持伏案学习姿态,其躯干前侧肌群(主要为胸大肌、胸小肌)趋于缩短、紧张,而后侧肌群(如斜方肌中下束、菱形肌)则相应被拉长、弱化。此种肌力失衡模式易引发上交叉综合征的典型体征,临床表现为圆肩、驼背与头前倾,不仅影响体态美观,更可能伴随颈肩疼痛与呼吸功能受限。射箭运动的标准技术动作,为矫正此类不良姿势提供了生物力学层面的针对性干预。其技术要领要求:首先是肩胛骨后缩并下沉:主动激活斜方肌中下束、菱形肌等肩带稳定肌群,以对抗前倾姿势下的肩胛前引;其次是胸腔处于自然展开位,可以有效拉伸紧张的胸肌,改善因胸肌缩短导致的含胸状态;脊柱维持生理中立位也能确保发力过程中核心肌群的参与,避免因代偿机制引发的腰椎过度前凸或后凸。

通过系统性、周期性的射箭训练,个体的背部肌群肌力与耐力将得到显著增强,前-后侧肌力平衡得以重建。由此,即使在非运动状态下,机体亦能凭借改善后的神经肌肉控制模式,自发维持更为挺拔与中立的身体姿态。这不仅是运动效能的体现,更是从功能到形态、从内在肌骨健康到外在气质的整体性提升。从站立姿势来看,双脚的位置、间距和角度都需要经过精心调整,以提供稳定的支撑。同时,身体的重心需要均匀分布在双脚之间,并且在拉弓、瞄准和放箭的整个过程中保持稳定。这就要求青少年具备良好的本体感觉和平衡控制能力,能够准确感知身体的位置和状态,并及时调整姿势。

在拉弓和放箭的动作中,身体各个部位的协调性至关重要。手臂、肩部、背部、腰部和腿部等肌肉群需要密切配合,按照一定的顺序和节奏发力,才能完成一个流畅的射箭动作。例如,在拉弓时,手臂的拉弓动作需要与肩部的转动、背部的伸展以及腰部的稳定相协调,任何一个环节出现问题,都可能影响射箭的准确性。长期参与鄂伦春射箭训练,能够有效提高青少年身体各部位之间的协调性和平衡能力。

3.1.3 呼吸系统与心血管系统的改善

射箭运动对呼吸系统和心血管系统的健康具有积极影响。在呼吸系统方面,射箭的核心技术环节要求射手在瞄准至撒放的瞬间,保持深沉、平稳的腹式呼吸,并短暂

屏息。这一过程能有效增强呼吸肌的力量与协调性,提升肺活量,并促进呼吸节奏的自我调控能力,从而优化通气效率。在射箭过程中,呼吸的控制是非常关键的环节。青少年需要学会在拉弓、瞄准和放箭的过程中,合理调整呼吸节奏,保持呼吸的平稳和均匀。一般来说,在拉弓时需要缓慢吸气,使胸腔扩张,为身体提供足够的氧气;在瞄准过程中,需要短暂屏住呼吸,以保持身体的稳定;在放箭时,则需要缓慢呼气,同时将箭射出。这种对呼吸的精细控制,能够有效锻炼呼吸肌的力量和耐力,提高肺活量。

同时,射箭运动虽然相对较为舒缓,但在持续的训练过程中,也会使心率适度加快,促进血液循环。长期参与射箭训练,能够增强心血管系统的功能,提高心脏的泵血能力和血管的弹性。射箭虽非高强度有氧运动,但其所需的静力性肌肉收缩(如持续开弓)及高度的精神专注,有助于调节自主神经系统。长期练习能帮助降低静息心率,增强心脏每搏输出量的效率,并促进血液循环,对稳定血压、提升心血管系统整体功能有良好助益。

3.2 对青少年心理健康的影响

3.2.1 注意力与专注力的培养

教育部关于印发《中小学心理健康教育指导纲要》的通知中指出:“当前中国青少年心理健康状况不容乐观,需加快落实现有的儿童青少年心理健康行动计划。射箭是一项高度依赖注意力和专注力的运动,对青少年这方面能力的培养具有独特优势。鄂伦春族儿童从三四岁开始就由成人为其“制作各种类型的弓箭,如响箭、木箭、尖头和钝头箭等,使他们从小就能了解各种类型箭的性能差异^[5]。在射箭过程中,青少年需要将全部注意力集中在靶心和射箭动作上拉弓时要沉着冷静,瞄准时注意力要高度集中,排除外界的一切干扰,放箭时要大胆果断。从心理过程来看,当青少年准备射箭时,首先需要通过视觉系统将注意力聚焦在靶心上,准确判断靶心的位置和距离。同时,他们需要调动听觉系统,尽量忽略周围的噪音和干扰声音。在拉弓和瞄准的过程中,身体的感觉系统也发挥着重要作用,青少年需要通过本体感觉感知身体各部位的位置和状态,确保射箭动作的准确性。

这种高度集中注意力的过程,对青少年的专注力是一种严格的训练。在训练初期,青少年可能会因为外界干扰或自身情绪波动而难以保持专注,但随着训练的深入,他们逐渐学会如何控制自己的注意力,将注意力持续稳定地集中在射箭任务上。通过不断练习,青少年的注意力和专注力得到了有效提高。研究表明,经过一段时间的鄂伦春射箭训练,青少年在进行其他需要注意力的任务,如学习、阅读等时,能够更加专注,注意力集中的时间明显延长,学习效率也得到了显著提升。

3.2.2 挫折承受能力与自信心的增强

参与鄂伦春射箭比赛和训练,为青少年提供了面对挫

折和挑战的机会,有助于他们增强挫折承受能力和自信心。在射箭训练中,青少年可能会遇到各种困难和挫折,如箭术进步缓慢、比赛失利等。例如,在一次射箭比赛中,某青少年可能因为紧张或技术发挥不稳定,未能取得理想的成绩,然而,正是这种挫折经历,让他们学会如何面对失败,分析失败的原因,并从中吸取教训。对于处于动作技能形成关键期的初学儿童而言,射箭是一项在神经肌肉控制与身体稳定性方面均存在显著挑战性的活动。然而,其学习过程中的困难恰恰为心理社会能力的发展提供了关键情境。儿童通过在想象中将自己代入历史文化中的狩猎者角色,这一过程构成了强大的学习内在动机,驱动其持续参与。在面对挫折时,青少年需要调整自己的心态,保持积极乐观的态度,努力克服困难。这种经历使他们逐渐认识到,失败是成功的必经之路,只要坚持不懈地努力,就一定能够取得进步。随着不断克服困难和取得进步,青少年的自信心也会逐渐增强。他们在面对其他挑战时,会更加相信自己的能力,勇于尝试和拼搏。研究发现,长期参与鄂伦春射箭活动的青少年,在挫折承受能力和自信心方面明显优于未参与的同龄人,他们在面对学习和生活中的困难时,更具坚韧不拔的精神和积极应对的态度。

这个“失败-调整-进步-成功”的闭环,本质上是一种深度的体验式射箭学习。它不仅在无形中塑造了儿童的动作技能,更重要的是,对其非认知能力,特别是抗挫折能力与自我效能感,进行了有效的培养与塑造。每一次克服困难后的成功,都强化了其“我能行”的信念,为其人格的健全发展奠定了坚实的基础。

3.2.3 情绪调节能力的提升

鄂伦春射箭运动为青少年提供了一个良好的情绪调节平台,有助于他们提升情绪调节能力。在现代社会中,青少年面临着学习、生活等多方面的压力,容易产生焦虑、紧张等负面情绪。而射箭运动要求参与者在整个过程中保持冷静、平和的心态,这就促使青少年学会控制自己的情绪。当青少年将注意力高度集中于射箭的动作流程——如站位、搭箭、开弓、瞄准与撒放——时,其认知资源被导向当前任务,形成一种类似“正念”的心理状态,从而暂时脱离对外在压力源的持续关注,实现注意力的积极转移与心理压力的舒解。

更为重要的是,射箭对呼吸控制有明确要求。正确的技术动作强调呼吸与动作节奏的协同配合,如在拉弓阶段进行深长吸气,在撒放时刻保持平稳缓慢的呼气。这种深慢的呼吸模式与冥想中的腹式呼吸在生理机制上高度一致,能够有效激活副交感神经系统,抑制应激状态下交感神经的过度兴奋,并促使皮质醇等压力激素水平下降。因

此,射箭不仅是一项体育技能训练,更是一种兼具身体调节与情绪稳定功能的整合性实践,有助于青少年在日常生活中建立更具适应性的身心反应模式,从而系统性地缓解紧张、提升心理复原力。

4 结论

鄂伦春射箭对青少年身体机能的提升具有显著且多元的作用。从体育学角度看,长期参与射箭训练能有效增强青少年上肢、核心肌群的力量与耐力,提升身体协调性、平衡能力及呼吸与心血管系统功能。拉弓、瞄准、放箭的连贯动作需多部位肌肉协同发力,形成对身体机能的综合性锻炼,为青少年体质健康奠定基础。鄂伦春射箭对青少年心理健康的积极影响体现在多维度心理品质的塑造上。心理学视角下,射箭过程中对专注力的高要求能显著提升青少年的注意力集中能力,并迁移至学习与生活中;比赛与训练中的挑战与挫折,有助于增强其挫折承受力与自信心;对情绪的调控需求则促进了情绪调节能力的发展,使青少年更易保持平和心态。

综上,鄂伦春射箭作为典型的民族体育项目,其对青少年身心健康的影响是多维度、系统性的。未来应进一步推动民族体育项目与学校教育、青少年健康促进工作的融合,通过课程开发、师资培训、场地建设等措施,充分释放其在增强青少年体质、塑造健全人格、传承民族文化等方面的作用,为青少年全面发展与民族体育传承提供实践路径。进一步挖掘射箭这一民族体育项目对青少年身心健康的影响机制的课程价值,深入推进处于人生“拔节孕穗期”的鄂伦春族的青少年教育,是民族大计,也是未来大计!

【参考文献】

- [1] 秦立凯.身体素养教育视角下“体育与健康”和“劳动”跨学科融合的理论基础与实施路径[J].成都体育学院学报,2025,51(4):80-86.
- [2] 孙晓晨,祁慧军.民间艺术团体与民族文化的适应性发展——以鄂伦春自治旗莫日根民间艺术团为个案[J].黑龙江民族丛刊,2021(5):123-128.
- [3] 杨若澜,蔡珊,马宁,等.中国13~18岁青少年心理健康及其与肌肉力量的关联[J].中国学校卫生,2025,46(9):1232-1236.
- [4] 王睿琦.小学体育射箭教学中融入传统文化的路径与实践探索[J].中华活页文选(传统文化教学与研究),2025(8):157-159.
- [5] 白洁.鄂伦春族传统游戏的教育人类学研究[D].北京:中央民族大学,2007.

作者简介:王毕星(1998—),女,汉族,重庆开州区人,硕士,助教,研究方向:体育教育训练学,传统体育,足球。