

高职院校引入健身气功的必要性及实施路径探索

付 玮

(江西现代职业技术学院, 江西南昌 330200)

摘要: 健身气功是民族传统体育项目的璀璨明珠, 不仅可以帮助学生强身健体, 还可以推进校园体育文化建设, 其重要性不言而喻。高职院校要积极引入健身气功, 开设健身气功课程, 加深学生对民族体育文化的了解; 加强体育教师培训, 提高教师专业能力, 进一步推广健身气功; 积极开设健身气功第二课堂, 邀请专业健身气功教练进课堂, 弘扬民族体育文化; 积极开展信息化教学, 加强健身气功基本功训练, 帮助学生掌握健身气功技巧; 加强健身气功宣传, 激发学生主动学习健身气功的积极性, 全面提高健身气功教学质量。

关键词: 高职院校; 健身气功; 必要性; 实施路径

健身气功通过锻炼来调顺人体系统功能, 进而改善人体健康状况, 其强调的是调身、调息和调心, 帮助人将呼吸吐纳、形体活动和心理调节等相结合, 从而达到强身健体、促进身心健康发育的锻炼目的。“健康中国”背景下高职院校要积极把健身气功融入体育教学中, 拓展体育课教学内容, 激发学生运动积极性, 同时加深他们对民族体育项目、民族体育文化的了解, 让健身气功帮助学生强身健体, 激发他们对传统文化的热忱。同时, 高职院校体育教师要积极学习健身气功, 夯实基本功训练, 邀请专业健身气功教练参与教学, 开设第二课堂, 全面推广健身气功, 提高体育教学质量。

一、高职院校引入健身气功的必要性

(一) 有利于满足学生运动需求

目前高职院校体育课以竞技类运动项目为主, 例如球类、田径等传统项目, 民族传统体育项目却很少进入体育课堂, 影响了民族体育文化的传播。健身气功融入高职体育教学, 有利于拓展体育课教学项目, 让学生了解民族体育运动项目, 增加武术教学内容, 满足不同学生运动需求, 从而激发他们自主锻炼积极性, 让他们主动参与到健身气功训练中, 塑造他们健康体魄, 促进他们身心健康发展, 起到事半功倍的教学效果, 稳步提升高职体育教学质量。

(二) 有利于弘扬民族体育文化

健身气功项目源于中华传统文化, 是传统武术的重要组成部分, 彰显了中华民族以和为贵、修身养性、张弛有度的运动理念。健身气功融入高职体育教学, 有利于弘扬民族体育文化, 加深学生对武术的理解, 增强他们的文化自信, 有利于更好地传承民族文化。通过健身气功, 高职大学生可以深入了解武术精神, 继承中华民族嫉恶如仇、惩恶扬善、乐于助人和保家卫国的民族精神, 主动传承民族文化, 提高个人道德素养。

(三) 有利于促进学生身心发育

健身气功运动强度适中、适合人群广泛, 简单易学, 更容易激发高职大学生运动积极性, 督促他们保证每天至少一小时的运动时间, 有利于落实体教融合教育理念。同时, 健身气功有利于满足不同体质、不同运动水平学生体育锻炼需求, 满足他们个性化运动需求, 促进校园体育文化发展, 更好地普及民族体育运动, 在塑造学生健康体魄的同时增强学生心理素质, 促进他们德智体美劳全面发展。

(四) 有利于激发学生运动积极性

“互联网+”时代下, 很多高职大学生沉迷网络, 运动时间严重不足, 长期处在亚健康状态, 普遍存在肥胖、免疫力低下、睡眠不足和颈椎病等问题。健身气功融合了中医思想, 强调的是调身、调息和调心, 有利于调动学生运动积极性, 引导他们在运

动中调整呼吸节奏、拉伸全身关节和肌肉, 缓解他们身体疲劳, 帮助他们恢复身体各项系统功能, 从而帮助学生走出亚健康问题, 提高他们的身体素质、健康意识和运动能力。

(五) 有利于提高学生心理素质

健身气功要求学生在训练中集中精神、排除一切杂念, 全身心投入锻炼中, 帮助他们在运动中释放学习和生活压力, 有利于提高学生情绪调节能力和抗挫折能力。同时, 健身气功主张调节肢体、呼吸和心理活动, 心形意三者和谐统一, 有利于帮助学生通过健身气功来调整心理状态, 提高他们的心理承受能力和调节能力, 让他们在面对挫折时不急躁、不气馁, 让学生保持良好的心理状态, 促进他们身心健康发展。

二、健身气功内涵解读

(一) 健身气功内涵

健身气功是以特定的身体活动、呼吸及心理调节为特征的民族传统体育项目, 其项目特点是“调身、调息、调心”, 是一项集体育锻炼、自主呼吸和思维意识于一体的运动项目。通过系统化、科学化的健身气功训练, 有利于调节人体各器官系统的功能, 拉伸全身筋骨, 塑造良好身形, 从而起到强身健体的作用。健身气功动作舒缓、运动强度低、动作简单易学, 对运动场地的要求比较低, 兼具了运动和养生作用, 因此备受广大群众、学生的喜爱。

(二) 健身气功效效

第一, 健身气功是一项刚柔并济的民族传统运动项目, 把身体活动、呼吸和心理调节活动融为一体, 动作舒缓而温柔, 可以充分舒展全身关节, 促进气血运动, 有利于锻炼练习者心肺功能, 有益于身体健康和心理健康。第二, 健身气功主张心形意三者和谐统一, 融合了儒家文化、哲学理念, 体现了“天人合一”和“以和为贵”的理念, 有利于弘扬中华民族优秀传统文化, 更好地推广武术文化, 增强国民文化自信和民族自豪感。第三, 健身气功简单易学的动作、强度适中, 适合不同年龄段运动爱好者练习, 有利于促进全民健身运动发展, 让更多人参与到全民健身活动中, 提高国民身体素质和运动能力, 营造良好的运动氛围, 为推进体育强国建设奠定良好基础。

三、高职院校引入健身气功的实施路径

(一) 开设健身气功课程, 拓展体育教学内容

高职院校要积极引入健身气功, 开设专门的健身气功课程, 让其成为体育课常态化教学内容, 更好地推广健身气功, 加深学生对这一民族体育运动项目的了解, 进一步拓展体育课教学内容。首先, 学校可以组织体育教师开发健身气功课程, 坚持分层教学理念, 循序渐进提高健身气功训练难度, 并系统化讲解健身气功历史、项目分类、基本功、养生效果和动作分析等知识点, 加深学生对健身气功相关知识的了解。例如健身气功课程可以分为易

筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、十二段锦等,根据体育教师健身气功能力划分教学任务,合理安排课程,把健身气功巧妙融入体育课教学中,丰富体育课教学内容,激发学生运动兴趣,让他们全身心投入健身气功训练中。其次,学校可以组织体育教师录制健身气功课程教学视频,对教材书面知识进行讲解,并把视频上传到线上教学平台,建立健身气功数字化教学资源库,便于本校体育教师、学生下载健身气功教学视频,营造良好的校园体育文化氛围,鼓励更多学生学习健身气功,让健身气功真正融入体育课教学中。高职院校要重视健身气功运动推广和普及,立足学生运动能力、体质健康、运动喜好等开发健身气功教材,对现有体育课教学内容进行补充和拓展,进一步提高体育课教学质量。

(二) 加强体育教师培训,打造专业化教师队伍

第一,高职院校要把健身气功打造为体育精品课程,重视健身气功教师成长,积极邀请专业武术教练进校园,开展健身气功教学讲座,促进体育教师和武术专业人士之间的交流,从而提高体育教师健身气功教学能力。例如学校可以邀请当地武术专业人士来校交流,让他们为体育教师演示各类健身气功基本套路、讲解健身气功发展历史和养生效果,便于体育教师请教健身气功教学相关问题。第二,学校要积极组织健身气功培训,鼓励在职体育教师学习健身气功、考取相关证书,提高他们健身气功教学能力,督促他们把健身气功融入体育课教学中,促进健身气功和体育教学的深度融合。学校可以定期组织体育教师深入专业武术学校学习,让他们跟随专业武术教练学习八段锦、五禽戏、易筋经等健身气功,让他们熟悉各种健身气功历史、动作、健身功效和养生作用等专业知识,进一步促进他们专业能力发展,让他们胜任健身气功教学任务。同时,高职体育教师要通过互联网积极学习健身气功相关知识,了解健身气功历史,精心制作教学微课,提高个人教学能力,肩负起推广健身气功、弘扬民族体育文化的责任,促进高职体育教育高质量发展。

(三) 开设健身气功第二课堂,弘扬民族体育文化

高职院校积极推广健身气功,与当地武术协会、武术学校合作,联合开设健身气功第二课堂,邀请专业健身气功教练进校园,打造专兼结合的教师队伍,更好地传播民族体育文化。健身气功教练可以每周带领学生进行训练,为他们讲解不同类型健身气功发展历史、动作、健身效果等,规范他们的八段锦、五禽戏、易筋经等基础动作,加深他们对健身气功的了解,引导他们根据动作节奏调整呼吸节奏,让他们感受健身气功心形意和谐统一的魅力,激发他们对健身气功的喜爱。同时,学校还可以成立健身气功社团,由体育教师和专业教练担任社团指导教师,定期带领社团成员进行训练,为他们提供更加专业的训练,提高他们健身气功运动水平。健身气功社团可以编排五禽戏、八段锦单人和集体表演,为全校师生展示不同类型健身气功,展现武术精神,吸引更多学生加入健身气功社团,弘扬中华民族惩恶扬善、匡扶正义、乐于助人等武术精神,提高学生道德素养。学校要把健身气功打造为校园体育文化亮点,开设第二课堂、创办健身气功社团,全面推广健身气功,弘扬中华民族优秀传统文化、民族体育文化,推进课程思政建设,进而提高体育课教学和育人质量。

(四) 开展信息化教学,优化健身气功基本功教学

健身气功包括了五禽戏、易筋经、八段锦、十二段锦等,难度程度不同,很多高职学生都是零基础,这对他们来说是一个不小的挑战。为了帮助学生尽快掌握健身气功基本功,高职体育教师可以积极开展信息化教学,一方面可以制作不同类型健身气功教学微课,动态化讲解健身气功动作,强化学生对基本动作的记忆;

另一方面可以开展线上线下混合式教学,构建智慧课堂,促进课内外教学衔接,便于学生课下根据视频进行练习,进一步提高他们健身气功运动水平。第一,体育教师可以从基础柔韧性训练入手,精心录制八段锦教学视频,规范演示每个动作,充分拉伸全身每个关节,并跟随着八段锦配乐来运动,打造“人乐合一”的境界,展现健身气功动作的优美,激发学生学习兴趣。教师可以把视频分享给学生,引导他们根据视频进行课前预习、课下自主学习,加深他们对八段锦基本动作的记忆,让他们的动作更加连贯流畅,从而帮助他们掌握八段锦锻炼技巧。第二,教师可以利用超星学习通APP开展线上线下混合式教学,搭建“空中云课堂”,拓宽健身气功教学渠道,全面推广健身气功。线上教学中,教师可以为学生讲解健身气功悠久的历史、独特的健身与养生效果,并通过镜头进行线上展示,与学生进行连麦互动,鼓励他们畅所欲言,设计线上测试题目,营造良好的线上教学氛围,从而激发他们学习健身气功的积极性。线下教学中,教师可以根据线上测试成绩开展针对性训练,规范学生健身气功动作,深入讲解武术文化,进一步提高健身气功教学质量。

(五) 新媒体宣传健身气功,提高体育教学质量

首先,高职院校要利用好校园微博、微信公众号和抖音等新媒体平台,全面宣传健身气功,通过短视频、线上问卷调查和社团活动等宣传健身气功、武术文化和民族体育运动,营造良好的校园体育文化氛围,进一步提高本校体育教学质量。例如学校体育教师可以拍摄健身气功社团表演视频,讲解八段锦、五禽戏和易筋经的悠久历史,并结合视频讲解不同类型健身气功动作,并把视频同步上传到微博、微信公众号,便于学生在手机、电脑上学习健身气功相关知识,同时通过新媒体宣传民族体育文化,让校外人士了解健身气功,进一步提高健身气功宣传效果。其次,体育教师可以组织健身气功教学比赛,鼓励体育教师精心设计健身气功教学案例,让全校投票选出最佳教学案例、社团活动方案,并把优秀案例和活动方案分享到微博、抖音和微信公众号等平台,既可以展现本校健身气功教学成果,又可以拓宽健身气功宣传渠道,全面提高体育教学和育人质量。

四、结语

总之,健身气功不仅有利于拓展高职院校体育课教学内容、促进校园体育文化建设,还有利于塑造学生健身体魄、帮助学生保持健康心理状态,因此,学校要积极引入健身气功。高职院校要积极开设健身气功课程、第二课堂,弘扬民族体育文化,宣传健身气功,激发学生对健身气功的喜爱,让他们主动参与到训练中,聘请专业健身气功教练参与教学,规范学生健身气功动作,提高他们的健身气功运动水平。高职体育教师要树立“互联网+”教学资源,利用微课讲解健身气功基本动作,开展线上线下混合式教学,拓宽健身气功教学渠道,实现健身气功课堂教与学的双赢。

参考文献:

- [1] 陈秀霞. 高职院校健身气功推广策略研究——以福建水利电力职业技术学院为例[J]. 当代体育科技, 2021, 11(10): 172-174.
- [2] 赵连康, 张佳胜, 吴刚等. 后疫情时代背景下健身气功课程在职业院校推广的可行性分析——以云南城市建设职业学院为例[J]. 文体用品与科技, 2021(23): 4-5.
- [3] 韩云鹏, 蒙祖敏. 文化传承视角下高职高专院校健身气功课程教学研究——以贵阳幼儿师范高等专科学校为例[J]. 运动精品, 2023, 42(04): 20-22.