

浅探健身气功课程在高校素质教育中的作用

孙劲松

中国科学技术大学 体育部 安徽 合肥 230041

【摘要】 传统健身容易掌握,动作舒缓,对场地器材要求不高,健身效果良好,能为大众所接受,融音乐、体育为一体,具有健身、健心、健息等方面的价值,是在群众之中广泛流传并深受欢迎的一种健身活动。本文初步阐述了健身气功课程在高校素质教育中的作用,旨在为高校开设健身气功课程,提供理论参考。

【关键词】 健身气功; 素质教育; 健康人格

教育学意义上的素质概念,指“人在先天生理的基础上,在后天通过环境影响和教育训练所获得的、内在的、相对稳定的、长期发挥作用的身心特征及其基本品质结构,通常又称为素养。主要包括人的道德素质、智力素质、身体素质、审美素质、劳动技能素质等。高校素质教育是以提高大学生整体素质为宗旨,力求促进大学生身心的发展和人类文化向个体人格品质的内化。其根本宗旨是提高教育教学质量,提高全民素质水准,核心是人的发展。

体育教育是学生素质教育的重要组成部分,体育课程的教学内容具有多样性、复杂性,多变性,随着教育的发展和社会的进步,体育教育的内涵与外延不断地得到拓展和延伸。不断有新的体育运动形式进入高校体育课堂。健身气功课程也是其中之一,是学生体育锻炼日常化的重要手段和实践,是环境教育课和心理课的有机组合。

健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,以强身健体、防病治病、健身延年、开发潜能为目的的一种身心锻炼方法。体现了中华传统文化的智慧。是当今人们健身养生的一种时尚运动。是培养学生综合素质、充实学生体育实践内容的良好手段。有利于培养学生个性与特长,提高学生的传统文化素养,丰富了校园的文化氛围。

一、健身气功锻炼身体,增强体质,调节和改善人体生理机能,让人保持充沛的精力和体力,更好地学习和工作。

1. 1 健身气功有良好的健身效果

习练健身气功对于增强人的心理素质,改善人的生理功能,提高人的生存质量,具有独特的作用。练功中“调身”的基本要求;形正生势,静则有顶天立地、包容宇宙的气概,动则有排山倒海之势。经常参加锻炼,可以改善人的体型体态,因为形正,就是对形体进行的一种“生物学”改造,长期坚持练习的人较普通人,举止优美,体态正确,身心和谐统一,可以有效地提升人的精神面貌和气质风度。健身气功是以特殊的运动形式产生生理负荷,刺激内脏器官、促进呼吸、消化、循环、神经等系统机能的改善。强化形体动作与意念的结合,是以导引的方式,行使着体育的功能。通过对人体的肌肉、神经和反射等系统进行锻炼。达到改善各个系统机能的作用,实现对生命功能的优化。

1. 2 健身气功对人体各个系统的锻炼价值

健身气功对神经系统的锻炼价值:健身气功是在中枢神经系统支配下进行的运动。整个练功过程中,不仅有舒缓的动作,还有难度较大的动作及不同的身体位置变换,参加运动的肌肉要进行紧张与松弛的转换,使得神经的兴奋和抑制能力得以调节和提高。利于提高神经系统的反应和神经与肌肉系统的协调性,在练习中,很多动作要求保持身体平衡。这种练习,对肌肉的柔韧性和关节的灵活性、动作的节奏感以及身体姿势的调整有着积极的作用。经过训练,可以使练习者的肌肉富有弹性,关节灵活;健身气功对内脏器官的

锻炼价值:练习健身气功可以对心血管系统产生良性的影响。可以改善心脏功能,促进血液循环。入静及动中求静的运动方式,可以通过对动、植物性神经系统的调整,达到改变血流量和流速的作用,使练习者的心脏得到锻炼,使心脏每次收缩时排出的血量增加,每分钟心跳次数减少,心脏得到一定的休息时间。心肌发达,心搏有力,心脏具备了一定的储备功能,能适应更大的负荷,进而提高人体的运动能力;健身气功还可以改善消化系统的功能,促进食物的消化,吸收和排出;此外经常进行健身气功锻炼,通过系列的动作对呼吸动作进行训练,可以提高呼吸肌群肌力、肌耐力,提高肺活量,改善和提高呼吸系统功能。使得呼吸加深,更多地吸进氧气和排出二氧化碳。

二、大学生健康的人格是培养出来的,可以通过健身气功课程的途径,实现对大学生的良好的社会适应能力、乐观向上的生活态度、正确的向度意识、良好的情绪控制能力和不断创新能力的培养。

(一) 健身气功可以提高学生的综合素质和创新能力

健身气功可以开启思维,挖掘想象力,美国神经科学家戴维研究发现,人的形象思维与抽象思维是相互影响、相互作用的。左侧脑主要负责言语、阅读、书写、数学运算、逻辑推理等心理活动;而右侧脑则主要负责形象、空间关系、情绪、音乐、绘画、和舞蹈等心理活动。右脑的发展不仅能够促进左脑的思维能力,而且本身也能够具有很高的智慧和创造力。对于大学生来说,只有当他们的抽象思维与形象思维相互渗透时,才能更深入地理解所学习的知识,发展自己的创造力。然而,传统的教育理论和教学实践却长期忽视了对右脑潜能开发——即创造性、形象性思维的开发,这就造成了大学生形象思维发展的不平衡,耽误了学生形象思维发展的“黄金时代”。大学生在学习和练习健身气功的过程中,需要身、心、脑全方位的配合,如肢体对音乐节奏的感知,对动作的导引,对空间意识适应等外化现象,使肢体动作语言化、情感化,大脑在这种运动中得到全方位的锻炼,达到开启思维的目的。理工科的学生抽象思维能力是相当强的,若能结合音乐训练,让他们用身体去感受另一种思维方式,这对于提高他们的换位思维能力很有好处,可以为他们成为创造性人才奠定基础。

(二) 健身气功在学生心理方面具有调节作用,有利于健康人格的形成

健康人格是指人格和谐、全面、健康的发展,人格处于健康状态,是与社会环境相适应,为其他社会成员所接受而又充分展现主体个性特征的人格模式。健身气功是环境教育课和心理课的有机组合。可以营造出良好的体育文化氛围,让学生在自由的情境中进行体育活动,产生身心俱佳的体验。现代大学生从一进入学校便面临着各种压力,如考试、交际、生活等方面的压力,心理方面易出现环境适应不良(环境适应不良主要是指大学生对大学学习、人际关系、异

性交往等方面表现出的不适应。表现为强烈的失落感、孤独感,不能适应环境的改变。)健身气功是小强度有氧运动。功法多样,动作规范,简单易学。可以用来训练耐力和恒心,提高自我控制能力。健身气功通过转移注意力和平衡个体心理,有效地缓解环境适应不良。人的注意是受指向性刺激制约的,参加了健身气功课程的学生,在学习的过程中,注意力需要集中在清雅的乐曲和呼吸的韵律上,这时,音乐和身体的律动成了一种指向性的刺激,可以将学生的注意力转移到音乐节拍和自身的动作韵律上,从而缓解了诸多压力下产生的焦虑、紧张、抑郁等不良情绪,同时又在悦耳的音乐中锻炼了身体。通过健身气功的心理自我平衡训练,大学生可以更多的了解自己所处的环境,有利于培养大学生情绪控制能力,提高其自我调节能力,真正形成主动适应环境并成为环境的改造者的能力。

(三) 健身气功强调和重视对传统道德的涵养,可以拓宽学生的知识面,增益智慧,提升大学生的情操。

健身气功源于中国浩瀚的传统文化,有着完整的理论基础。是中华民族优秀的文化传统。涉及哲学、伦理学、医学、心理学等学科。对于提高习练者的道德修养等,有潜移默化的作用。健身气功讲究练“真气”,涵养浩然正气。忌讳假的意念和行为。因此,要求习练者,

首先要学会做真人,说真话,只有真心、真诚的人,才可能练出“真气”。此外,在练习过程中,要求去“贪念”。强调贪则心不净,会招来许多麻烦,不去除则无法进入练功的状态。忌“浮躁”,认为人体很多病症皆因情绪所致,原因就在于人的情绪可以影响到人体的正常生理功能,功能一旦失调紊乱,就会引发疾病。因此,练气功者,应保持平和的心态,不应动气,不然会导致练习功亏一篑;忌自吹自擂,要求习练者说话、办事都应留有余地,切忌因此干扰了自身的修炼,引起不良后果。健身气功以上的这些要求可以对应传统文化的道德基础即正心、诚意和修身。通过习练,学生不仅仅可以改善心态,修心养性,达到安详、自在、和谐、包容的境界。同时也让同学们接受中华民族的传统养生文化的熏陶,拓宽了同学们的知识面。

三、结语

开展健身气功课程,进一步推广普及健身气功,积极倡导科学、健康、文明的生活方式,可以在活跃校园文化艺术氛围的同时,培养学生的审美能力和创新能力。可以提高大学生的综合素质,增进同学们的人生体验。同时也可以丰富大学生的课余生活,满足同学们对体育多元化的需求,展示出大学生充满健康活力的新形象,促进大学生体育工作的全面发展。

【参考文献】

- [1] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功 [M]. 北京. 人民体育出版社, 2010: 2
- [2] 约翰·杜威, 明日之学校 [M]. 北京. 人民教育出版社, 2005: 129
- [3] 李祥. 学校体育学 [M]. 北京. 高等教育出版社, 2001: 117
- [4] 健身气功 [O/L]360 百科

(上接第 43 页)

(二) 中外文化交流活动

(1) 春节民俗文化体验活动

作为我国最大传统节日的春节,其来历和习俗孕育着中华民族独特的文化。在春节期间,我们精心组织,让留学生体验拉花、剪纸、灯笼等传统装饰——张灯结彩过年啦,体验握毛笔写字——“福”到了,大年三十包饺子,猜谜、踢毽子、筷子夹糖果等趣味比赛,堆雪人、打雪仗,城隍庙祈福——来年国泰民安等春节民俗文化体验活动,从中了解中国的传统文化与悠久的历史,体会彼此之间的文化差异,感受中国文化的博大精深。留学生们发自内心的欢呼:“I Love China!”

(2) 南非文化遗产日庆祝活动

9月24日是南非文化遗产日。南非被称作“彩虹之国”,历史灿烂辉煌,11种官方语言背后承载的是很多的文化传统,南非人民往往在这一天展示其各民族丰富多彩的文化元素。

今年首次“南非文化遗产日”庆祝活动由留学生自己主持。汉语简单介绍“文化遗产日”的内涵,表演极具南非特色的说唱、街舞以及集体舞蹈等节目。中外青年文化交流协会的志愿者表演豫剧《花木兰》选段助兴,并通过“学说汉语”的小游戏和留学生积极互动。科外处、团委和国际教育学院对此次活动的开展提供了大力支持,特意为留学生送上了丰富的活

动礼物。现场气氛热烈,留学生和中国师生一起欢快跳舞,中南文化交流在律动中融入校园文化这个大环境中。

(三) 外语角口语学习交流互动

外语角一直是我校的一个优秀传承。留学生无论选择何种专业,都离不开汉语的学习。留学生除了通过老师在课堂上的讲授学习汉语外,鼓励通过参加社团组织的外语角活动,通过情景对话、小游戏、学唱中文歌曲、吟唱中华经典等交流活动,促进中外学生互相提高自己的外语水平,展现我校大学生积极进取的精神风貌和开放包容的国际视野,为留学生提供一个更广阔的文化交流平台,更好的服务“一带一路”,扩大中华文化的影响力。

总之,为保障留学生培养质量,推动留学生教育管理服务水平稳步提升,特别是我校这样的起步较晚的学校,切实需要把留学生校园文化活动作为一项常态化的重要工作,不断提升相关部门及管理人员服务留学生校园文化建设的大局意识,继续加大力度促进留学生校园文化活动的开展,结合特色优势,创新活动形式,形成优秀的校园育人文化,创建我校国际化校园文化育人品牌,从而为学校创造更好的声誉,吸引更多的来华留学生。

【参考文献】

- [1] 荀敏, 李蔚. 建设一流大学校园文化与吸引外国留学生 [J]. 云南师范大学学报, 2004 年 9 月第 2 卷第 5 期.
- [2] 魏伟华, 洪林. “双一流”背景下高校校园文化建设的思考 [J]. 黑龙江高教研究, 2017 年第 8 期总第 280 期.
- [3] 吕科, 陈忠怡, 黄光芬. 教育国际化视域下高校文化软实力建设论析 [J]. 云南行政学院学报, 2019 年第 5 期.
- [4] 王春林. 基于“内涵式发展”理念的高校校园文化建设 [J]. 广西社会主义学院学报, 2018 年 6 月第 29 卷第 3 期.
- [5] 吴文英, 周红玲, 董晓梅. 留学生跨文化适应问题实证研究 [J]. 北京工业大学学报 (社会科学版), 2012 年 6 月第 12 卷第 3 期.