

中等职业院校开展传统体育养生课之探析

谷 强 薛 琳

(北京市园林学校 北京 102488)

摘 要: 中国传统养生是一门修身养性的学问,它深深植根于中华民族对自身生命科学探索的土壤中,具有一整套系统成熟的理论基础和操作规范。中国传统养生包含非常丰富的古代文化,具有修身养性、娱乐健身和益寿延年的功用。本文结合传统体育养生的特点、习练原则以及现行中等职业院校体育与健康课程的开展现状,试图探索传统体育养生在中等职业院校体育与健康教学中的实践,为职业院校体育与健康教学提出新思路、新方法,为职业院校人才培养和学生终身体育意识的养成提供借鉴。

关键词: 职业院校 传统体育 养生八段锦 终身体育

中图分类号: G410 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.46.163

引言

传统体育养生是中国传统养生学的一个重要组成部分,是中国古代养生思想与旨在强身健体的锻炼方法相融合的产品^[1]。它通过人体自身的姿势调整、呼吸锻炼、意念控制,达到身心合一,增强人体各部分机能,诱导和启发人体内在潜力,起到防病、治病、益智、延年的作用^[2]。传统体育养生学的各种功法练习和套路动作简单易学,几乎不受时间场地等因素的制约,不同的习练动作可以改善不同的脏腑功能,可以增强人体各系统机能,激发人体内在潜力,起到预防改善疾病,益寿延年的作用。本文通过对中等职业院校学生传统体育养生课的教学尝试,主要教授内容有易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、内养功、练功十八法、太极拳等传统体育养生功法,以期能找到中国传统体育养生更好的推广方式和培养学生终身体育意识的有效途径。将传统体育养生引入到学校健康教育中,其拥有的独特文化特质必将极大促进学生自我锻炼能力的形成^[3]。

一、现阶段职业院校体育与健康课程开展现状

以往的体育与健康教学以技术教学技能培养为主,健康教育略显不足。运动技术及技能方面的传授比重较大,尤其突出的是教学的流程竞技化、考核和评价标准等,理论知识、养生保健等内容传授比重偏少;实际教学过程中学校特色不够突出,体育与健康课和所学专业之间的相互兼容性差,针对即将进入工作岗位的准劳动者职业病预防教育不足;针对连年学生生源质量实际情况认识不足,教学目标调整略显滞后,难以将“以学生为主体”“因材施教”的原则真正落到实处;部分学校忽视了体育与健康课外活动的重要性,学生无法得到良好的体育锻炼。

二、在体育教学中加强传统体育养生的探索

1. 中国传统体育养生的特色

中国传统体育养生历史悠久,蕴含着许多极其高深的内容,是中华民族传统文化的瑰宝。它从不同的角度和侧面反映出中国传统文化的精髓,具有鲜明的文化特色。

(1) 养生与治病合二为一

传统体育养生是通过调整身体姿势、呼吸、心神状态等以达到改善身体气血运行、重新建立五脏六腑的阴阳动态平衡、健体祛病的目的。其基本要点为养精、练气、调神,以身体活动为基本活动表现,用中国传统的整体观念说明身体活动过程中的形神、气血、表里的和谐统一。此外,传统体育养生运动中,运动中的虚实、动静皆以中国传统理论为指导,身体活动过程中的一招一式都与中国传统文化息息相关^[4]。

(2) 强调有机整体观,以内因为主的运动

整体观是中国传统医学指导思想之一,同样指导着传统体育养生,而传统体育养生旨在提升人体自身阴阳平衡恢复能力,有意识地控制自身的生理心理活动,达到防病治病、强身健体的效果。

(3) 注重内外合一,形神兼备的练功方法

“内”指的是情志活动,“外”代表躯体活动,从事传统体育养生活动时内外兼顾缺一不可,方可取得良好的锻炼效果。

(4) 具有适应性广泛的特点

传统体育养生锻炼几乎不受年龄大小、性别、体质状况、时间长短、场地情况等因素的制约,人们可以结合自身实际选择运动项目,合理利用碎片化时间从事传统体育养生项目锻炼。将中国传统体育养生融入职业体育教学,有利于广大学生更充分的接受中国优秀传统文化,认识到传统体育

的魅力,进而成为中国优秀传统文化的受益者和传播者。

2. 中国传统体育养生的原则

传统体育养生功法练习的基本原则,是指习练者在长期练习过程中实践探索、经验积累的总结和提炼,是指导后来人进行传统体育养生功法锻炼的法则。在教学过程中,应该紧紧围绕以下原则进行。

(1) 松静自然

松静是指习练时身心所应保持的状态,即身心放松状态。所谓放松,就是在保持稳定姿势的情况下,或在缓慢的动作过程中,习练者运用自我调节的方法,使周身上下、左右肢体的皮肤、肌肉、关节组织,连同五脏六腑和大脑等部位都处于松弛状态。包括身体姿态、呼吸方式、心神状态等均要回归最原本的状态。“松”是指练习过程中首先要做的是要清空大脑,将身体各部位和呼吸节奏深度等方面的紧张状态放下,逐步做到由外到内、由上到下通体都处于原始状态。“静”主要指习练者心静,精神集中,不分神不受外界各种不良因素的干扰,真正做到“泰山崩于前而色不变,麋鹿兴于左而目不瞬”。“自然”是指练功中调身、调心、调息过程要自然流畅,不造作。整个习练过程中放松是基础,入静是肯綮,自然则是总体要求。

(2) 动静结合

动静结合不是简单意义上的堆砌,而是指二者的有机结合。总体说来,动对于经络通畅、气血调、强健四肢和改善关节灵活性有较强的锻炼作用;静则对阴阳平衡、调节脏腑以及安定心神有较好的改善效果。动静结合主要有两方面含义:一是指在习练时间安排上,动与静需合理安排好时间比例分配,中国传统医学认为:动易阳生,通过适合自身的肢体活动,不仅可以充实提高身体阳气,还有助于强身健体,防病于未然^[5]。因为动能生阳,静则阴生,所以过多的习练静功或动功会有可能造成阴阳失调的后果,如果能将静功与动功结合的比较科学合理,就能起到改善平衡阴阳之效果。二是说在动功练习时要渗透着“静”。动静结合,就可使两者互相促进,从而不断提高功法练习的质量和效果。练习时要根据习练者的自身体质、精神状况和练功水平等因素综合考量,灵活地安排设置运动时间强度和动静功的占比,以实现锻炼效果的最大化。

(3) 练养两兼

练功过程中“练”与“养”是两种不同的水平和状态。“养练两兼”是将练功和自我调养有机结合起来。从广义上看,做动功是“练”的过程,做静功是“养”的阶段。“练”

意在增强自身体质,提高自身身心健康水平。也就是说,通过一定的调整身体姿态,放松四肢,调匀呼吸,收集意念,消除杂念,保持松静安舒的状态,也就是我们常说的“入定”状态;“养”是指养护性命,以达到健康长寿之目的。要想达到较为理想的锻炼效果,一般情况下采取动功和静功结合锻炼的练习方式。若练功与日常生活中的养生、调病相结合则能发挥更大的功效。“练”“养”就是把通过练功达到的这种“入定”状态,人为地保持更长时间,从而有利于自身身体健康。

(4) 循序渐进

中国传统体育养生练习,虽然动作简明直接,但要熟练掌握动作,精准把握动作的要点,还是需要一定的习练时间积累。习练传统养生功法切忌急于求成立竿见影。只有由简到繁,循序渐进一步一个脚印地掌握规范的全套动作,再加之无数次重复重复再重复,才是锻炼功效显现的保证。练习动作的掌握、呼吸的调整和意念的集中等均需要一招一式的练习,通常情况下是在整体动作掌握后,再将呼吸方式同练习动作有机的配合,最终做到呼吸匀细绵长流畅自如;此外,养生功法锻炼效果的显现也是一个循序渐进的过程。习练者均希望练习效果出现的越早越好,程度越明显越好,殊不知这种急躁的情绪对练习有着不良的影响,这种心态会干扰动作的稳定,呼吸以及意念的调整,进而不利于传统体育养生效果的显现。身为青少年的中等职业学校的学生,急于求成情绪急躁的情绪在所难免,在传统体育养生功法教学的过程中,应该加强相关情绪的疏解,将学生的精力正确地引导到功法学习上来。

3. 中职教育的多种融合形式

为了有效地改善现有体育与健康教学的现状,促使学生能够在碎片化时间中科学锻炼,我在教学中开设了“中国传统养生术”这门选修课,希望通过这门课挖掘中华传统体育养生所包含的丰富内涵,唤醒学生们对于中华优秀传统文化的自信。同时,随着学校体育教育改革的全面推进,当代体育与健康教学的指导思想已经完成从强健体魄到终身锻炼的转变,通过传统体育养生课程在学校的深入开展,更多学生掌握了传统的终身锻炼方法^[6]。本人主要进行了以下尝试。

(1) 开社团办讲座

我国的各级各类学校都是开展中华优秀传统文化教育和传承的基本阵地,本人利用学校的教师讲坛,深入浅出地讲授了中国传统体育养生的前世今生。从文化发展的角度阐述了武术、太极拳、气功、五禽戏、八段锦、导引养生功等民

族传统体育体育运动,以及其中蕴含的文化内涵。从营造传统文化育人环境、丰富学生课余生活等方面入手,让学生们真正接受优秀传统文化。还通过“小手拉大手,演绎八段锦”活动的开展,让学生将所学“传统体育养生术—八段锦”教授给父母和爷爷奶奶等,并进一步在家庭社区推广。通过这一举措,不仅能够让学生充分学会“八段锦”,还能增加学生与家长之间的亲子互动,结合学校各个专业学生今后的职业劳动特点,毕业后很多学生会从事各种工作方式的工作,和社会大众的接触很广泛,培养好他们是在社会中推广传统体育养生的有效途径,就像播下了种子,对于学校和学生乃至中国传统文化的传播来说意义都有十分重要的意义^[7]。

(2) 利用学校重大活动展示

《中等职业学校体育与健康课程标准》指出:“学校体育是终身体育的基础,运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。无论是教学内容选择还是教学方法的更新,都应十分关注学生的运动兴趣,只有激发和保持学生的运动兴趣,才能使自觉、积极地进行体育锻炼。因此,要想使学生充满学习的兴趣,教师应以学生喜闻乐见的体育项目为重点来统筹和安排教学内容。结合优美音乐舒展大方的演示给全体师生留下深刻的印象,充分激发起学生学习的兴趣,为接下来选修课的开设打下良好的基础。”

(3) 开设选修课

选修课内容由理论知识和实践练习两部分内容构成,时间分配上,采取15分钟理论知识讲解加30分钟实践操作。理论主要是从传统体育养生学的概念和内涵、古代养生活动的发端、养生理论与方法等让学生对中国传统体育养生学有一个整体的把握和认识,了解传统体育养生学的一些基础理论和练习要点;基础理论主要阐述了传统体育养生运动的整体论和认识方法论,再结合以脏腑学说、经络学说、精气神学说等基础理论;练习要点着重强调传统体育养生功法锻炼的基本原则,即动静自然、动静相兼、练养结合、循序渐进和持之以恒原则,再加上练习中要求的身体端正、呼吸深长均匀、心神宁静等基本要领等。

结语

传统体育养生是人类在长期的社会生产和生活中,通过调形、调息、调意的运动表现形式,形成的一系列价值观念、行为规范、思维方式和情感方式其独特的养生保健理论

和修炼方法,对促进人们健康水平的提高极具效果,是“文化强国、体育强国”的宝贵财富^[8]。将中国传统体育养生文化引入到中等职业院校健康教育体系中,无疑会对传统体育养生文化的弘扬和发展起到重要作用。同时,又丰富和完善了学校体育与健康教育的内涵,两者相辅相成,共同促进。当然,中国传统体育养生文化走进中等职业学校,乃至走进千家万户,是一项庞杂的系统工程,需要我们本着科学务实的态度,一步一个脚印地传授推广,充分利用好学校体育与健康教育这一主阵地,让终身体育的观念越来越多深入人心。

参考文献

- [1]邱丕相.中国传统体育养生学[M].北京:人民体育出版社,2017:
- [2]虞定海.中国传统保健体育与养生[M].上海:上海科学技术出版社,2001:14-15.
- [3]李勇.弘扬传统体育养生文化构筑高校健康教育新平台[J].当代体育科技,2013,3(4):100-103.
- [4]罗永林.新时代高职体育与健康课程教学模式构建[J].冰雪体育创新研究,2022(06):120-122.
- [5]刘晰娟,张军,施振文.中医四时是理论在中医药院校传统保健体育教学中的探索[J].中国医药导报,2019,1(16):128-131.
- [6]李希斌,任真.传统保健体育与养生在中医院校体育教育中的探索[J].甘肃中医学院学报,2010,27(3):77-79.
- [7]王居河.高职院校体育养生课程设置问题研究[J].教育现代化,2017,4(34):307-308.
- [8]詹中华,张进.论传统体育养生文化的机理[J].搏击·武术科学,2006,3(11):63-65.

作者简介

谷强,(1981.10.24—)男,汉族,江苏省连云港市人,体育教师,中级讲师,硕士,研究方向:民族传统体育、康复体育、体育教育。

薛琳(1978.11—)女,汉族,北京市人,学生发展中心负责人,中级讲师,在职博士,研究方向:园林、康复景观、园艺疗法与园林康养、森林疗养。