

# The Exploration of the National Traditional Health Preservation into the College Physical Education Class

Ying Mao

Xianyang Normal University, Xianyang, Shaanxi, 712000, China

## Abstract

Based on the basic connotation of the excellent traditional fitness education of the Chinese nation, and the significance of the excellent traditional fitness education in the Chinese nation, it describes how to better make the excellent traditional fitness education of the Chinese students.

## Keywords

nationality; traditional health preservation; university; physical education; classroom

## 民族传统养生走进高校体育课堂的探究

毛莹

咸阳师范学院, 中国·陕西 咸阳 712000

## 摘要

论文从推进中国中华民族优秀传统健身养生的基本内涵要求出发,结合推进中国中华民族优秀传统健身养生教育走进高校学生体育教学课堂的重要意义,立足于推进中国中华民族优秀传统健身养生教育走进高校学生体育教学课堂的实际现状,叙述了如何更好地努力让中华民族优秀传统健身养生教育走进高校学生体育教学课堂。

## 关键词

民族; 传统养生; 高校; 体育; 课堂

## 1 引言

传统养生与体育的结合源远流长,将传统养生与体育运动引入高校体育课并加以推广,是体育的进步与发展。民族传统养生可归纳为四个特点,分别为身心保养、饮食、保健,注意适度的身体外部活动,顺应自然节气的变化。民族传统健康体育是高校体育教学工作的重要力量,对学生身心健康发展具有重要意义。它不仅可以改善大学生的亚健康状态,还可以让学生感受到身体健康带来的身心益处。目前,中国大部分大学生都表现出明显的亚健康症状,传统的健身运动可以调节大学生的身心健康,不仅可以快速缓解身心疲劳,还可以提高大学生的身体综合素质水平。

此外,将传统养生与体育相结合,可以使学生树立“天天运动,终生体育传统体育养生”的观念,从饮食起居、身心健康等多方面入手,使体育成为大学生生活的一部分。随着中国高校教育改革的不断深入,高校逐渐开始开设传统的民族保健体育课程,虽然教学水平不断提高,但仍存在许多不足。

【作者简介】毛莹(1973-),女,硕士,中级讲师,从事运动养生研究。

## 2 民族传统养生走进高校体育课堂现状分析

### 2.1 高校缺乏对传统养生体育的重视

正确的观念是提高传统健康体育发展水平的先导,虽然中国一些高校相继开设了传统健康体育课程,但对传统健康体育课程的重视程度明显不足,课程设置仅限于体育院校甚至体育系。一些高校虽然开设了传统养生体育课程,但只将传统养生体育课程作为选修课程,不作为必修课或基础课。通过调查数据可以看出,中国大学生对传统的健身气功的热爱程度仍然很高,对传统的健身气功有着强烈的求知欲,但学校仍然开设了一系列传统的健身气功等课程,对传统的健身气功不太重视<sup>[1]</sup>。

### 2.2 高校传统养生体育教学水平不足

目前,民族传统养生课程已进入高校体育课堂,但由于中国高校民族传统体育课程起步较晚,教学范围狭窄,教学水平明显不足。高校在设置理论部分和技术部分的过程中,仍然重技术轻理论。这种设计模式虽然在一定程度上满足了大学生的需求,但导致学生只停留在表面,对传统养生的概念和内涵认识不深刻,不利于学生真正进入传统养生运动。此外,中国高校传统养生体育课程教师的职业化、专业化程度不高,这些都制约了其教学水平的提高。

### 3 民族传统养生体育对高校体育发展的促进作用

#### 3.1 它具有改变大学生亚健康状态的作用

根据调查问卷,许多大学生患有失眠、头晕、多梦、记忆力差、适应能力弱、疲劳、焦虑、易怒等症状。从中医的角度来看,亚健康状况是指人体气虚、邪气内侵、气滞血瘀的表现。传统的养生体育,就是通过修炼身心合一,提高身体抵抗力,预防疾病,从而达到气血运行健康、正气内存、身心和谐的状态。传统的养生体育不仅能抵御疾病和邪恶,还能改变大学生抑郁、精神不振、焦虑等不良心理状态。以太极拳为例,太极拳的特点是安静、轻松、悠闲的运动状态,不会太累、太紧张。大学生在紧张的学习时间后练习太极拳,以平复情绪,消除各种不良情绪,保持心理健康。

此外,国民传统的运动养生也能快速消除疲劳。传统的养生体育使神经活动减弱,动脉血乳酸含量下降,代谢下降,血流量增加,微循环改善,疲劳迅速消除。由此可见,传统的体育锻炼是改善大学生亚健康状态的有效手段<sup>[1]</sup>。

#### 3.2 很容易将体育融入人们的日常生活,实现终身体育

现代高压力的生活方式给人们的身心健康带来了很大负面影响。培养大学生“终身体育”意识是高校体育教学中实施素质教育的重要手段。如何将体育融入人们的日常生活,让体育成为一种常态,让人们乐于参与,是实现终身体育的关键。

从内容上看,传统的健康体育涉及生活、饮食、工作、引导、健身、情感等方面,很容易融入人们的物质生活和精神生活。传统的养生体育原则上遵循顺势而为、动静结合、刚柔并济的养生原则,以更好地适应人们的日常生活。在功效方面,保健按摩法、五禽戏、八段锦、太极拳、易筋经等在预防疾病和保健方面都有很好的功效。由此可见,人们通过传统的健身运动可以更好地保持身体,调节身心平衡。

### 4 如何更好地让民族传统养生走进高校体育课堂

#### 4.1 把握教学原则,完善教学内容

传统养生体育教学不同于基础体育教学,不像基础体育教学那么简单,传统养生体育教学要注重形神合一、内外结合、动静结合。在教学阶段,在教学运动的同时,要注意意识的传递。传统养生体育教学相对复杂,学生自己接受得较少,在学习过程中存在一定的困难。高校教师要尽可能地丰富教学内容,借助多媒体教学设备,使教学过程更加深入,形象更加鲜明。在练习的过程中,让学生学会享受这个过程,锻炼自己的身心。由于传统的体育保健讲究形神并练、动静结合,追求内外合一,传统的体育养生教学不仅具有体育教

学的一般特点,还具有自己独特的教学方式<sup>[2]</sup>。如何把握传统体育的特点,是传统体育养生体育教学的重要组成部分。

首先,在传统养生体育教学过程中,每一个动作都要以意念为中心,注重神、形、气、四意的配合,以达到内外和谐的状态。

其次,由于传统体育运动的复杂性,给学生的学习带来了困难,所以教师要利用多媒体和图片等教学辅助手段进行直观教学。

最后,在传统的健康训练中,教师和学生应该注意身体的自然运动,以温和的方式进行。

#### 4.2 改善教学条件,完善教学方法

传统养生体育的教学范围比较广,教学难度也比基础体育教学大,高校应根据教学宗旨,通过一些教学手段来提高教学质量。首先,要保证良好的教学条件,选择一套好的教材,理论联系实际相结合,采用多种教学方法,使传统的健康体育更加深入人心,加强学生的传统健康知识储备,保证体育场地和体育器械的正常供应,为学生更好地实践打下良好的基础。良好的教学条件是传统养生体育教学的保证。一套好的传统健康体育教材应该是显性教材和隐性教材的有机结合,教材应该充分体现现代教学理念、理论和实践,内容深入浅出,形式多样,通俗易懂,具有一定的吸引力<sup>[4]</sup>。高校体育教师要与时俱进,注重自身知识的积累和更新,加强传统养生知识的积累,引导大学生合理的传统养生锻炼。体育场馆器材是保证传统健康体育课程教学的必要条件。高校要因地制宜建设体育场馆和养生训练房,为大学生创造良好舒适的环境。

### 5 结语

民族传统养生是中华民族的一大瑰宝,作为炎黄子孙,我们应该积极地将这一瑰宝最大限度地带入我们的生活。传统的中国学生进入大学体育课堂不仅是一种趋势,也是一种必然。高校体育教学工作要顺应时代潮流,结合学生需求,对大学生进行合理的民族传统养生体育教学,不断摸索和改进,最终提高民族传统体育课程的教学水平,为大学生身心健康发展提供动力,为民族传统养生体育的进一步发展铺平道路。

#### 参考文献

- [1] 丁连元.传统养生体育与高校体育教学的研究[J].山东体育科技研究,2015(6).
- [2] 李洪江,张江平.中国传统体育导论[M].北京:中国书籍出版社,2014.
- [3] 张朝旭,王宝利.加入WTO与体育学院民族传统体育专业大学生培养方向问题研究[J].广州体育学院学报,2015(2).
- [4] 何平志.大学生心理“亚健康”状态的主要表现及教育对策[J].山东工业大学学报:社会科学版,2015(9).