

Traditional Chinese Internal Medicine—Theoretical Research on Zhuangong Entering the Curriculum Construction of Colleges and Universities

Yansheng Huang

Xianyang Normal University, Xianyang, Shaanxi, 712000, China

Abstract

Due to the rapid development of economy and society and the continuous renewal of electronic products such as mobile phones, the pressure of college students' work and study is increasing, which has seriously affected the physical and mental health of college students. With the continuous innovation of physical education teaching, it brings rich sports and cultural activities to college students, enhances their physical quality and relieves their psychological pressure. As an indispensable part of China's health preservation system, Zhuangong is the combination of Chinese traditional culture and sports. Through the research methods of literature research and comparative analysis, this paper analyzes the entry of Zhuangong into college curriculum, starting from the ideological origin and development of Zhuangong, combined with the characteristics of college physical education, points out the feasibility of Zhuangong into college curriculum, as well as the cultural and exercise value, and discusses the significance and role of Zhuangong into college curriculum construction, it provides a theoretical reference for the further promotion of Zhuangong in colleges and universities.

Keywords

Zhanzhuang; internal family skills; college curriculum

中国传统内家功——桩功进入高校课程建设的理论性研究

黄延生

咸阳师范学院, 中国·陕西 咸阳 712000

摘要

由于现在经济社会的高速发展,手机等电子产品的不断更新,大学生工作和学习的压力不断增大,严重影响了大学生身心健康。随着体育教学不断创新,带给大学生丰富的体育文化活动,增强了大学生的身体素质,排解了大学生心理的压力,桩功作为中国养生体系中不可缺少的一部分,其是中国传统文化与运动的结合。论文通过文献研究法、比较分析法等研究方法,就桩功进入高校课程作出分析,从桩功的思想起源以及发展状况出发,结合高校体育的特点,指出桩功进入高校课程的可行性,以及带来的文化与锻炼价值,论述了桩功进入高校课程建设研究的意义与作用,为桩功在高校进一步推广提供理论参考。

关键词

站桩; 内家功; 高校课程

1 研究意义

内家功法——桩功是内家功法中诸多训练方式之一,大学生进行桩功锻炼,不仅可以更好地满足高校群体的锻炼需求,而且有利于增长记忆力和缓解肩颈腰背疼痛,提高学生的学习质量,能使大学生在充沛的、愉快的状态下学习,充分体现出体力和脑力的协同进步,另一方面,中国高校群体体育运动意识日益加强,在这种情况下,引入桩功健身方法,是对体育课堂的创新,同时也是给大学生了解中华传统养生理念提供了途径。本课题的研究,

【作者简介】黄延生(1972-),男,中国山东单县人,硕士,中级讲师,从事运动养生研究。

在于找到终身的、简洁的、高效的健身养生方法,提高大学生学习和锻炼的效率,增强大学生体质,培养大学生主动性和坚韧顽强的意志等。

2 桩功的健身思想

2.1 桩功的起源和发展

中国早在春秋战国时期,《庄子·刻意》就说“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣”。《黄帝内经》更是将内家功——桩功作为一种医疗方法记载下来:“余闻上古有真人也,提携天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉如一,故能受蔽天地,无有终时,此其道生。”

到秦汉之际,刘安的《淮南子·精神训》已经将发展

到熊经、鸟伸、猿、虎、鹿、兔、鹤、视六种。后梁武帝时，达摩行教由汉土传来洗髓易筋等法。汉魏之际著名的医学家华佗继承了前代有关导引的理论和实践，归纳定名为五禽戏，即虎、鹿、熊、猿、鸟。唐代有临济、密宗两派，相继传出插条、金刚十二式、罗汉十八法等，一直延续到今天，桩功无不强调其重要性^[1]。

在北宋时期，在前辈们的理论上对武术和桩功养生书籍进行了整理与创新，对桩功以后的发展产生了巨大的影响，其中最具有代表而且对后世影响较大就是我们经常所说的八段锦和易筋经。到了宋元时期，中国桩功等养生术就呈现出系统性、群众性、规格性的特点，并出现了一些具有代表性人物和理论著作，如丘处机、马钰等养生桩功理论^[2]。清代前期，养生体育承袭了明代发展余绪，在民间广泛流传，在理论上也有一定建树。明代中期以后，逐渐走向衰落。

2.2 桩功的思想内涵

千百年来，传统武术在漫长的历史流传过程中，很多书籍和宗教都有关于桩功的记载，桩功作为武术的主要训练内容，尤其是以桩功为代表的锻炼方法是传统武术中最独特的一种形式，并作为传统武术内练能力的基础^[3]。在桩功中，习练者通过对自己精神与意识的持续控制，使其保持充沛，而进入一种自身进入一种相对的静止状态，实现桩功带来的强身健体的目的^[4]，桩功是休息中的锻炼，是锻炼中的休息属于一种返先天的运动。其种类繁多，但不外乎坐、卧、站、行四类桩功，其中以桩功为最佳。

3 桩功进入高校课程的可行性

3.1 桩功与高校课程特点的联系

中国高校体育课的主要目的是提高学生身体素质和情绪抗压能力，塑造具有良好运动能力和优秀综合素质的大学毕业生，桩功进入高校的体育课程，会使学生心理素质、健康、体质及能力等方面得到深刻提升。桩功作为一种特殊的健身锻炼方式，进入高校课程，可以为大学生的日常运动多提供了一种选择的机会，大学生可以依照自己的喜好和当天的情绪选择适合自己的运动项目。桩功能全面地将健康意识和养生知识贯穿整个学习过程中，使其对大学生坚持运动起到推动的作用。在大学生学习科学文化知识和增强体质能力的同时渗透进传统养生知识，在平时的日常生活中，改善自己不良的行为习惯，使自身按照健康的准则去参加体育锻炼，提高自身运动能力。桩功还能培养人规律的健康的生活方式，戒掉以前的不良行为，从而使整个生活和学习都变得积极向上。

3.2 桩功进入高校课程的文化价值

学习桩功有利于学习中国传统文化和中国哲学思想。桩功是中国传统文化的产物，蕴含着深刻的东方哲学思想。

桩功中所出现的一些概念，如动静、刚柔、虚实、开合、起伏、始终等。这一系列描述事物动态变化的词，正是哲学阴阳对立统一的辩证思想。习练者通过对桩功长期的实践，就能通过桩功很好地去理解中国哲学的一些概念。

练习桩功有助于培育和传承中华民族精神。自强不息一直作为中国特有的民族精神所传承，桩功吸纳蕴含了这一文化内核，形成了具有特色的中国文化精神。对练习者来说，理解和掌握桩功方法需要一种不畏艰难、积极有为、学有所成的精神。练习桩功有助于促进人与社会和谐。通过桩功习练者养成了不屈服、见强不惧、敢于拼搏和追求独立人格的精神，从而提高了个人道德修养、社会道德和爱国情操，也由此弘扬了自强不息的民族精神，即使在当今社会中，桩功对促进和塑造中华文化仍发挥不可估量的作用^[5]。

总之，桩功的文化内涵极其丰富，随着桩功作为一种休闲养心健身运动项目逐步走向宽阔的视野，其丰富多彩、博大精深的文化也逐渐被人们挖掘和接受。

4 桩功进入高校课程的健身价值和保健价值

桩功运动在增强体质方面所具有的特殊作用，是与桩功运动本身的特点密切相关的。科学地进行桩功锻炼，具有显著的健身功效。

桩功的动作姿势有利于体内气血的运行，加速体内物质的消耗，起到排除废气、去除病症、活血散瘀的良好效果^[6]。桩功有利于中枢神经系统的改善。可以提高大学生中枢神经系统的反应机能，提高大学生中枢神经系统的灵敏性^[7]。桩功还能缓解由于自身面对困难所引起的精神低迷和负面情绪所引起的消极感，使人的情绪变得高涨，头脑清晰，思维敏捷。对于具有某些慢性病患者来说，桩功不仅可以激活各器官的生理机能，还能够使人脱离对病症示弱的心理，对病症具有良好的治疗效果^[8]。桩功运动特别强调动作与意念协调配合，桩功静、松、柔和的运动状态，有利于身心平静、快慢自如地转化，对保持良好的情绪有着重要的作用^[9]。长时间进行桩功练习可有效地促进神经系统的提高，使人心情舒畅。

5 结论

在高校开设桩功课程，不仅能使大学生的身心得到很好的锻炼，还有助于大学生了解中国传统文化理念，其桩功所蕴涵的文化理念也会逐渐融入校园文化之中，促进了校园文化的建设。

参考文献

- [1] 吴志永. 桩功乃武术修炼者登堂入室的捷径[J]. 搏击, 2003(3): 13.
- [2] 姜为. 中国传统医学思维方式研究[D]. 西安: 长安大学, 2008.
- [3] 刘亚. 中国古代养生体育的发展[J]. 体育文化导刊, 2011(2): 7.

(下转 19 页)

测验 10%+ 常用零件设计 20%+ 实验部分 10%+ 期末考试成绩 40%。

3.2 合理确定考核内容与评分标准

通过加大过程化考核过程,以学生为主体进行教学活动,提高学生的参与度与学习课程的积极性,提高平时成绩占比,降低因期末考试发挥失利对学生造成的不良影响,有效提高《机械设计》课程的通过率。机械设计课程系统化考核内容与评分标准如表 1 所示。

表 1 机械设计系统化考核内容与评分标准

项目	评价标准	分值
习题作业	1. 作业完成情况 2. 作业质量情况 3. 有无抄袭现象	10
案例分享	1. 应用场合是否合理 2. 完成任务是否认真	10
期中测验	根据标准答案按步骤给分	10
常用零件设计	1. 设计报告是否完善 2. 图纸是否符合要求	20
实验部分	1. 课堂是否积极参与 2. 报告是否独立完成 3. 报告质量是否过关	10
期末考试成绩	根据标准答案按步骤给分	40

以培养学生自主学习能力、文献查阅能力、团队合作能力及理论与实践相结合的能力为目标,增加阶段性考核专项,建立开放式多维度的考核体系,提升学生的学习效果,强化学生的实际应用能力,现对过程化考核各项内容作详细阐述:

①习题作业,检测学生对课堂知识的理解程度,重难点掌握情况,教师批改作业的过程可实时了解学生薄弱环节进行针对性复习讲解。

②案例分享,对于机械设计课程的重点章节,如齿轮传动、带链传动、滚动轴承、轴等,由学生以分组形式通过文献检索及互联网知识综合应用,查阅与指定课题相关应用场合汇总,制作 PPT,由小组负责人分享讲解,有利于学生提升查阅资料能力,讲解有助于班级同学相互学习,一个思想交换为两个思想,提升班级凝聚力。

③期中测试,传动部分与连接部分课程结束进行一次测试,及时反馈学生学习情况,有利于学生及时调整学习方式。

④常用零件设计,学生参考设计案例,应用课本理论知识设计零件,确定相关参数,完成零件建模并生成零件图,最终以设计报告及图纸形式提交,有助于帮助学生熟练应用所学知识,强化记忆,加深理解,提升知识应用能力。

⑤实验部分,促进学生积极进取,提升动手能力。

3.3 过程化考核反思

课程过程化考核主要以小组团队的形式查阅文献了解传动部分、连接部分及轴系等实际应用场合,通过分析应用场合学习掌握理论知识设计部分常用零件锻炼学生查阅文献能力、表达能力;在设计过程中锻炼学生钻研能力;在实验课上,锻炼学生动手能力,充分理解和掌握专业理论知识,使学生掌握设计和选用通用机械零部件的基本理论、方法,具备从事机械设计工作的基本能力。

4 结语

课程过程化考核注重学生平时知识积累与应用,同时激发学生自主学习能力、分析解决问题的能力与实践创新能力,将全过程、多元化、全方位的评价标准引入课程考核中,真正有效地提高教师“教”的作用与学生“学”的效果,有效保障应用型本科人才培养质量。

参考文献

- [1] 张会端,孙俊岭.谈“机械设计”的课程特点与教学方法[J].中国电力教育,2010,4(32):96-97.
- [2] 王智明,魏兴春,郭俊锋.基于翻转课堂的机械制造装备设计课程混合式教学模式探索与实践[J].中国现代教育装备,2021(13):64-66.
- [3] 于丽丽,马晓军,孙彬青,等.混合式教学模式下包装专业理论课程过程化考核的探索[J].包装工程,2020,41(S1):37-41.
- [4] 黄丽薇,王迷迷,陆清茹.基于过程化考核的课程评价体系研究[J].信息系统工程,2021,4(3):129-130.
- [5] 赵荣荣,魏红梅,张炜炜.以学生能力培养为中心的机械原理课程教学改革[J].汽车实用技术,2021,46(13):150-152+185.
- [4] 杨希.浅析“松”在中国古典舞教学中的重要性——武术导引“雁形”课有感[J].舞蹈,2016(9):64-67.
- [5] 安在峰,刘召侠.武术基本功——桩功[Z].2014.
- [6] 参考网.我国高校的体育课程借鉴[DB/OL].<https://www.fx361.com/page/2020/0704/6827626.shtml>,2020-07-14.
- [7] 康冬宁,韩金磊,侯俊卿.对瑜伽进入高校体育课程的研究[J].石家庄职业技术学院学报,2008,20(6):55-57.
- [8] 胡孝安.健身职业课程进入高校课程的必然性[J].当代体育科技,2015,5(12):115+117.
- [9] 胡孝安.健身职业课程进入高校课程的必然性[J].当代体育科技,2015,5(12):115+117.

(上接第 17 页)