

Analysis of Taijiquan and College Students

Bosen Yang Nanhui Gong

- Shenyang Aerospace University, Shenyang, Liaoning, 110136, China
- Shenyang Normal University, Shenyang, Liaoning, 110034, China

Abstract

This study used two unique research methods, literature review and logical analysis, to deeply explore and analyze the importance and functions of Tai Chi. On this basis, suggestions and measures were proposed for the implementation of "lifelong physical education" in university education through Tai Chi. This study explores in depth from multiple perspectives, aiming to deepen the understanding of traditional ethnic culture, promote the formation of lifelong sports habits, meet the psychological, physiological, and social adaptation needs of college students, and align with curriculum reform standards. In particular, a comprehensive analysis and research were conducted on the impact of Tai Chi on the cultivation of lifelong sports awareness among college students.

Keywords

Tai Chi; college student; lifetime sports awareness

浅析太极拳与大学生的终身体育

杨博森 宫南晖

- 沈阳航空航天大学, 中国·辽宁 沈阳 110136
- 沈阳师范大学, 中国·辽宁 沈阳 110034

摘要

本研究运用了文献资料法和逻辑分析法这两种独特的研究手段,对太极拳的重要性和功能进行了深入的探讨和分析。在此基础上提出了关于太极拳在大学教育中实施“终身体育”的建议与措施。本研究从多个方面进行深入探讨,旨在深化对民族传统文化的理解、推动终身体育习惯的形成、满足大学生在心理、生理和社会适应方面的需求,并与课程改革标准保持一致,特别是对太极拳在大学生终身体育意识培养方面的影响进行了全面的分析和研究。

关键词

太极拳; 大学生; 终身体育意识

1 终身体育的概念及基本特征

1.1 终身体育的提出背景及概念

“终身体育”的思想最早可以追溯到19世纪60年代,并与那个时代的“终身教育”一起,对教育领域产生了深远的影响。在社会经济与科技飞速发展的今天,人们对于生活品质的期待也在逐步提高,以学校为主的传统体育活动模式已无法适应现代社会公众多样化的要求。从此,终身教育作为一种崭新的教育观念逐渐走进大众的视线,由此也刺激着人们对于“终身体育”理念进行深入的探讨与研究。随着终身教育理念的确立,社会对人才的要求也逐渐提高,许多学科正积极顺应这一发展方向而相应制定“终身”教育规划,体育教育是其重要内容。体育教育范围已超出局限于学校体育课程与体育比赛之外,已渗透到学生日常生活,学术研究与职业生涯之中,满足学生从事体育活动所获得的种种经验

与情感。伴随着社会的日益发展,“终身体育”渐渐被看作终身教育中至关重要的组成部分,也被公认为当代社会保障健康发展的核心战略。体育活动不但有利于促进人体各种机能与品质的发展,而且还有利于培养高尚道德观念。朗格朗曾经明确指出:“要摒弃只把体育看作是是人类人生中一个短暂时段的想法。”我们要把它们从仅为肌肉锻炼而忽略文化中“救赎”出来,以保证它们密切地结合在社交、道德、艺术以及其他同市民日常生活密切相关的方面。终身体育这一思想不仅深刻地影响着欧洲近、现代西方文明,而且对中国传统体育观念也是一种重大挑战与冲击。马克思建立在社会实践基础上的唯物史观和对资产阶级教育哲学批判的结合,造就了这种独具特色的思想观念。这一理论包括如下两大重点:

①从人生的起点和终点,每一个人都要不断学习,主动参加体育锻炼,并且在此过程中要树立一个明确的目标——体育锻炼会成为其全部人生的组成部分。

②以终身体育理念为指导,为在多种时间、多种生活

【作者简介】杨博森(1992-),男,回族,中国辽宁本溪人,博士,讲师,从事体育教学、终身体育研究。

环境下积极参加各种体育活动、实践锻炼创造机会。

1.2 终身体育的基本特征

自“终身体育”概念第一次提出以来，其在实际运用中已累积逾半个世纪之久，逐步呈现五大核心特征。

1.2.1 终身性

终身体育教育的一个显著特点是“终身”这两个字，这使得体育教育打破了传统的学校教育模式，致力于实现“贯穿于整个教育事业始终”的目标。终身体育以培养学生从事社会生活与生存所需要的一切技能，方法与能力为核心目的。没有哪一种技术，方法或者理念可以在短时间内通过学习而被长久地运用，唯有不断地进步，不断地学习，不断地练习，才能保证个人各方面不断地提高。只有“学有所成”，才会真正体会到学习的重要性。“活到老学到老”这一观点被视为终身学习的最佳解释。

1.2.2 灵活性

现代终身体育活动具有多元性，表现为体育活动形式多样，教育方式多样，体育锻炼具体场所多样，参加体育活动年龄段不同等诸多维度。中国国民体质渐趋衰退的主要原因之一就是全民健身运动普及不够，而学校体育教学又没有切实为全民健身需要服务。社会在不断地发展，全民健身锻炼计划也在不断地推行与普及，尤其对于青年大学生来说，完全可以使用已有的各类体育锻炼设备与场地，以适应不同阶层，不同类型市民对体育学习与运动多样化的需求。

1.2.3 涵盖性

现代终身体育不仅对体育学习与运动给出更为宽泛的界定，而且使终身体育观众范围由局限于人的体育锻炼与课程学习拓展至包含多种运动场所、设备与方式等诸多领域对人们日常生活进行全方位涵盖。

1.2.4 实用性

终身体育活动孜孜以求的终极愿景就是改善各年龄段市民的生活，保障其健康幸福地生活。终身体育被认为是一种革新的教育观念与方法，代表着现代学校体育改革发展的必然方向。与此同时，通过对各项体育活动的不断参与，也获得了不断升级、完善自我、满足社会多元化需求的机会，继而建构起社会和个体发展之间互相促进的良性循环，并最终推动国家和个体共同向前发展。终身体育作为一种教育核心观念与手段，既是学校体育延伸到家庭体育的关键环节，又是推动学生各方面发展的核心途径。从而显示出极大的实际应用潜力。

2 大学体育教学对大学生终身体育意识培养的重要性

在大学阶段开展体育教育，不仅能够帮助学生更加充分地掌握多种身体锻炼的技能与方法，同时也能够将终身体育这一思想灌输给学生，调动学生学习体育的积极性，培养其不断参加体育锻炼的好习惯，并且让其更深刻地了解与认

识终身体育意识，这样才有利于其终身体育观念的形成。所以，高等教育体育课程如何以大学生终身体育观念的培养为核心课题，这是我们应该深入思考与研究的重点课题之一。近年来，我国教育制度历经不断改革与深入，促使传统体育教学方法进一步改进与革新。体育教学内容高度契合学生成长特点及兴趣，这样既增加了学生参与程度，又能调动其体育锻炼积极性。这一实践为学生树立终身体育这一理念奠定了坚实的基础，也极大地推动了我国大学体育教育品质与成效的进一步提高。

3 太极拳在大学生身心健康教育中的作用

3.1 预防心理疾病的产生

心理学认为，人的精神活动体现了人的大脑对于现实状况的反映。个体的心理健康状况，不仅直接关系着个体工作、学习的效果，而且还影响着个体生理、心理健康、寿命。医学界研究显示，心理健康状况和个体身体健康息息相关，心理健康问题已日益严重，给大学生身体健康带来不利。太极拳中不仅蕴涵着大量心理治疗知识，还能通过习练太极拳使人增强身体机能，促进心理素质的发展，有利于心理健康。习练太极拳时，重在内心高度集中，重意念不重力度，但又要求动作慢而一致，时刻保持高注意力。太极拳这一运动集多种物理与生理元素于一体，如呼吸方式，节奏与频率等，都会对练习者造成种种心理上的负担。所以，对心理因素所诱发的病症进行治疗表现出积极作用，有利于练习者心理及生理上的放松以减轻其心理压力。另外，它还有利于加强人际间的沟通、提高自信心、融洽人际关系、缓解因心理问题而产生的抑郁情绪、使人际关系更融洽。在社会竞争日趋激烈、生活节奏不断加快的今天，人所承受的心理压力也越来越大，这已成为影响人民身心健康的关键因素。所以说，研究大学生心理健康问题，有着极为重要的现实意义。一个强健的体魄，安定的情感状况，是大学生学习，生活不可缺少的基础条件。所以，习练太极拳既能使学生在运动中取得健身之效、生理之利，又能帮助促进其心理健康之发展。经常参加太极拳，既有利于释放个人情绪，特别是遇到失败后的浮躁反应，又有利于培养大学生吃苦耐劳、恒久忍耐等品质，进一步增进团结友爱，培养灵活的意志力，以保持积极乐观向上的精神。

3.2 增强抵抗亚健康的能力

亚健康的产生是各种复杂因素综合影响的产物，心理因素起决定作用。加之生活节奏加快以及学校间错综复杂的相互联系，都会诱发心理失衡现象；受生活环境与社会压力的多重影响，人的健康可能受到不利影响。若不及时调整心态，很可能引发多种健康问题或者其他不良症状。另外，营养摄入过多也和人们饮食习惯密切相关。营养摄入过多可能造成营养摄入过多，与此同时，个体身体状况可能受到不同程度影响，从而进一步诱发亚健康。所以开展体育锻炼对保

持人体健康有着不容忽视的意义。参加体育活动既有利于促进大学生心肺机能调节和血液循环等生理功能的发挥,又可以给脑提供大量营养成分。另外,还可增加神经递质分泌、加速大脑思考、促进机体免疫力、避免步入亚健康状态、提高机体免疫功能,且通过神经传递增强神经系统灵活性,还可增强大脑皮质兴奋性;增强机体防御与适应。研究证明,适宜的太极拳活动次数可明显改善亚健康患者身体状况、增强代谢功能、提高抗御亚健康能力。

3.3 改善神经系统的功能

神经系统最主要的职能就是对人体各个器官进行功能调节,保证人体的平稳,并且能适应外界环境的种种改变。所以,人体的一切生理活动均受神经系统调控,身体的任何动作改变都离不开神经系统的指导与管理。人在从事体育活动时,会耗费很多能量与氧气,所以比较容易疲劳。若在高度紧张状态下,工作时间过长,就有可能引发多种生理问题。当个体神经系统长期处于高度紧张状态时,这样就会引发神经相关系列疾病,如神经衰弱、失眠、抑郁等。太极拳注重运动的连续性,要求上下肢既要动作连贯,又要建立有效平衡机制。保持大脑高度紧张状态,有利于促进神经系统工作效能的发挥,使大脑皮层活化,并使之固定部位更活跃,进而对其他部位起到保护作用,让他们能够休息,减少疾病发生危险,提高神经系统工作效率,调节大脑功能,缓解负面情绪,帮助病人由亚健康状态向健康状态平稳转变。试验研究证明太极拳能明显缓解人体神经系统疲劳感和对神经纤维有明显影响。许多科学研究已证明太极拳能帮助促进中枢神经系统代谢功能的改善,并使其能以正常人水平正常运转,提高大脑抵御有害物质的能力,解除神经紧张与抑郁,使神经处于松弛状态,优化其功能表现。

3.4 促进免疫系统的增强

为保证人体健康状态,维持免疫系统正常功能非常关键。所以,人们对体育活动有着具体的预期,尤其对老年人以及身体患有疾病者,更应重视体育的意义。自然环境下,人类生存必然会遭受种种不利条件,如流感、中暑。另外,它还可以帮助提高机体抵御多种疾病的能力。如能经常习练

太极拳,则全身各部位均可受到强有力的训练。另外,连续练习太极拳可以强化人体免疫系统、减少感冒次数,对人体健康十分有益。实际测试结果表明:常习练太极拳者血管弹性大,神经系统稳定,使其更易适应外界环境的多种变化。不断地进行体育锻炼能够使身体更加强健,强化身体各方面的品质。练太极拳能促进细胞分泌、增加血液流动、增强机体抵抗力。经详细测试发现锻炼者免疫细胞数量明显增加,进一步增强其免疫系统功能。在免疫系统能力不断提高的情况下,个体抵抗力会随之提高,有利于其更加有效地抵御外界有害物质对自身的影响,进而在保持内部免疫系统稳定的前提下保证机体免疫系统可以长时间处于稳定状态。长期参加体育锻炼者,其身体功能得到加强,从而使身体更加强健。连续习练太极拳,不仅有利于调节人体新陈代谢,而且能有效降低胆固醇含量,有利于防治心脑血管相关疾病。此外,因为人长期处于不良生活习惯下,这样就会造成身体阳气不足、抵抗力下降,因此更易被多种病菌感染。这种看法主要基于中医阴阳平衡原理,即人体所处的环境充斥着多种可能致病因子。所以,人体为适应上述环境需适当调节阴阳平衡;它说明身体阴阳均衡受到破坏,使与疾病有关的各种因素进入人体。通过习练太极拳可以增强机体正气、促进阴阳平衡,进一步提高机体免疫系统。

4 结语

学校体育只是培养学生身体素质的一个步骤,绝不是向学生介绍体育活动的最终步骤。终身体育不仅对个人发展和民族全面增强至关重要,而且对经济社会发展和全人类生活质量的提高也至关重要。世界卫生组织指出:“艰苦就是生理上,心理上,社会适应上各个方面达到尽善尽美的境界,不只是不生病,不软弱。”要培育当代大学生主动面对生活的心态。只有在生理、心理、社会适应能力三个层面上一起运动的方法,才能达到最好的效果。

参考文献

- [1] 崔应强.关于培养学生终身体育意识思考[J].中州大学学报,2020(12).
- [2] 郑琛.太极拳道真[M].北京:人民体育出版社,2020.
- [3] 曲宗湖,杨文轩.学校体育教学探索[M].北京:人民教育出版社,2020.