

高校体育保健课开设坐式太极拳的必要性与可行性

黄兴裕¹, 吴秀华², 黄海¹

(1.赣南师范学院 体育学院, 江西 赣州 341000; 2.赣南师范学院 科技学院, 江西 赣州 341000)

摘要:在我国尚有超过 1/4 的高校未开设体育保健课, 就是已开设的学校所开设的教学内容也难以满足学生的需求。为此, 坐式太极拳获得了进入高校体育保健课的良好时机。作为一项新兴的体育运动, 坐式太极拳能丰富高校体育保健课教学内容, 促进参加保健课学生身心健康发展、传承弘扬中国传统文化。坐式太极拳具有简单易学与锻炼时空要求低的特点, 并具有太极拳本身的丰富理论内涵和高校现有的太极拳教学师资等优势, 决定了坐式太极拳在高校体育保健课的开设具有极大的可行性。为促进高校体育保健课开设与推广坐式太极拳, 今后应加强坐式太极拳教材体系建设、师资培训、科学研究及注重“意念运行”教学。

关键词: 学校体育; 保健课; 坐式太极拳; 残疾体弱学生; 高校

中图分类号: G807.4 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2013)06-0081-04

The necessity and feasibility to open a course in sitting Taijiquan in college sports fitness curriculum

HUANG Xing-yu¹, WU Xiu-hua², HUANG Hai³

(1.School of Physical Education, Gannan Normal University, Ganzhou 341000, China;

2.School of Science and Technology, Gannan Normal University, Ganzhou 341000, China)

Abstract: While the course opening rate of college sports fitness curriculum in China is not so ideal, it is also difficult for the teaching contents of the courses opened to meet the needs of as many fitness course taking students as possible, therefore, sitting Taijiquan has a good chance to enter into college sports fitness curriculum. The opening of a course in sitting Taijiquan as an emerging sport in college sports fitness curriculum has more extensive applications, and the significance to ensuring the physical and mental development of fitness course taking students as well as carrying on and forward traditional Chinese culture. Such characteristics of sitting Taijiquan as easy to learn and low requirements for time and space, as well as rich theoretical connotations of Taijiquan itself and universities' existing advantages such as Taijiquan teachers etc, have determined that the opening of a course in sitting Taijiquan in college sports fitness curriculum is extremely feasible. In order to promote the opening and popularizing of sitting Taijiquan in college sports fitness curriculum, we should henceforward strengthen sitting Taijiquan textbook system construction, teacher training and scientific research, and focus on "mental exercise" teaching.

Key words: school physical education; fitness curriculum; sitting Taijiquan; physically disabled or weak students; colleges and universities

伴随我国高等教育大众化、公平化的不断推进, 越来越多的残障学生获得了与健全人一起接受高等教育的机会。然而, 残障学生以及体弱、患有慢性疾病或先天性疾病的大学生, 由于身体方面原因使得他们

成了高校体育课的“弱势群体”。为此, 我国《体育法》第十八条指出:“学校应创造条件为病残学生组织适合其特点的体育活动。”《全国普通高等学校体育课教学指导纲要》也指出, 高校应为部分身体异常和病、残、

收稿日期: 2013-01-17

基金项目: 赣南师范学院 2013 年度重点学科开放招标项目。

作者简介: 黄兴裕(1976-), 男, 讲师, 泰国孔敬大学博士研究生, 研究方向: 太极拳与运动氧化应激。

弱及个别高龄等特殊群体的学生开设以康复、保健为主的体育课程,即“体育保健课”。然而,研究表明,体育保健课在我国高校的开设与开展情况并不乐观,尚有超过1/4的高校未开设体育保健课^[1-9]。而那些已开设体育保健课的高校也存在教学目标不明确、教学组织形式单一、教学文件不齐全、系统教材和专业师资缺乏等诸多不足^[2-6]。就高校体育保健课的教学内容而言,各学校也不尽相同,甚至少数学校并无具体教学内容,学生只是在教师监护下自由活动^[3]。因此,合理开发和选择适合高校体育保健课学生的运动项目就显得尤为迫切。鉴于此,本研究拟结合坐式太极拳的特点,就其在高校体育保健课开设的必要性和可行性进行探讨。

1 坐式太极拳简介

坐式太极拳是新生的一项体育运动,是我国传统太极拳继承、发展和创新的主要形式之一。坐式太极拳是以坐姿的状态来完成太极拳练习,其动作的外在表现以上肢运动为主,但每个动作均可通过意念活动带动下肢,以达到全身锻炼的效果^[10]。由于坐式太极拳运动最初创编的目标主要是为下肢功能障碍的人群服务,因此,亦称轮椅太极拳。如今,坐式太极拳不但适合下肢残疾的人群,也适合那些年老体弱和常年处于坐姿状态的人士,以及因患病不适参加或暂时不适参加激烈运动的人群^[11]。

与坐式太极拳有关的最早文献是栗小平^[12]1993年的《轮椅太极拳》。然而,坐式太极拳在国内真正的发展则是从2005年中国残疾人协会和中国残奥会与美籍华人郭子斌联系开始。当时,双方就坐式(轮椅)太极拳在国内开发和推广事宜进行了沟通与交流^[11]。次年10月,中国残疾人协会和中国残奥会共同主办开展了第1届全国轮椅太极拳教练员培训班^[13];同年,彭松林等^[14]编著《彭氏坐势太极拳运动与健康》。此后,在2007年6月23日,来自全国各地的部分残疾人在北京第5届奥运文化节上表演了轮椅太极拳。通过北京残疾人奥运会开幕式上的表演,坐式(轮椅)太极拳由此登上了国际舞台。目前已创编的坐式太极拳有:郭子斌^[11]的“轮椅太极十三式”,彭松林等^[14]的“彭氏坐势二十四式太极拳”、“彭氏坐势四十八式太极拳”及“彭氏坐势三十二式太极剑”,美国佐治亚州立大学王永泰博士等的“十式”轮椅太极拳^[15],钟彪的“十六式轮椅太极拳”^[16]等。

2 高校体育保健课开设坐式太极拳的意义

2.1 丰富教学内容

太极拳是多数高校保健课的教学内容。然而,都是指以站立方式完成的太极拳,不适合不能站立、行动不便的学生参与。因此,研究开发、引进适合尽可能多甚至全体保健课学生的体育运动项目就显得非常重要。而坐式太极拳作为一项新兴的体育运动,其优点之一就是它比站式太极拳具有更广的适应面,只要上肢活动没有障碍、坐得稳就可以学练坐式太极拳^[14]。因此,相对其他可选择的运动项目,坐式太极拳在高校体育保健课中具有更广的适应面。

2.2 促进高校“体育弱势群体”身心健康的发展

体育保健课学生作为高校的一个“体育弱势群体”,其身心健康状况值得关注。太极拳运动作为我国传统的体育运动项目之一,其对人体健康的良好作用已被许多研究所证实。现有与坐式太极拳运动有关的研究表明,坐式太极拳运动可显著改善参与者的相关生理功能:提高反应时^[17]、平衡能力^[18]、摄氧量峰值^[19],降低安静心率^[19],促进机体交感和副交感活动的平衡^[20]及帮助患者恢复因长时间缺乏运动而导致的上肢废用性肌萎缩^[21]。另外,残障体弱学生由于自身身体原因也易导致各种心理问题。67.96%和89.01%保健课学生具有焦虑和抑郁症状^[22],明显高于非体育保健课的学生。而相关实验研究已证实,坐式太极拳有助于改善参与者心理健康^[23]、心境^[16]和抑郁情绪^[24]。因此,坐式太极拳是一项有益身心健康的运动,高校体育保健课开设坐式太极拳将有利于残障体弱学生身心的全面发展。

2.3 有利于弘扬我国传统文化

太极拳内容丰富且博大精深,是我国宝贵的文化遗产。然而,在经济全球化和教育国际化的背景下,中国传统文化受到不同程度的冲击。太极拳作为我国优秀的非物质文化遗产,也正面临着“异化”或“被西化”的威胁。正如郭子斌在将自己编制的“轮椅太极十三式”由美国带到国内时所言:“对于一些传统文化的探究,国外反而开展的更好。”^[13]目前在中国,往往只有中老年人才会将太极拳作健身之用,当“跆拳道”、“合气道”在国内广受欢迎的时候,我们却冷落了自己的瑰宝^[13]。我国《非物质文化遗产法》明确规定:“学校应当按照国务院教育主管部门的规定,开展相关的非物质文化遗产教育”。由于大学生是文化(包括非物质文化)传播的重要力量,因此,高校体育保健课开设坐式太极拳运动既可保证学生获得有益的身体锻炼和机体康复,亦可促使学生更好了解和领会我国传统文化精髓,以便更好传承和发扬我国优秀传统文化。

3 高校体育保健课开设坐式太极拳的可行性

3.1 坐式太极拳简单易学

对太极拳初学者而言,坐式太极拳更易学练。其一、坐式太极拳“坐姿练习”的特点保证了腿脚无需承担身体重量,更适合那些站立和行动不便的残疾人和体弱人士练习;其二,坐式太极拳更利于错误动作的纠正,可有效克服站式太极拳练习时“定势纠正动作”过程中的身体易疲劳问题;其三、坐式太极拳“以上肢动作为主”的特点克服了初学者锻炼时“注意了上肢动作又忽视下肢动作”或“注意了下肢动作又忽视上肢动作”的苦恼。

3.2 坐式太极拳锻炼时空要求低

坐式太极拳练习,不受时间、场地、器材等条件的限制,具有更加灵活的时空选择。近年来,由于普通高校的扩招,一些学校现有的体育课教学设施较难满足学生的需求,这给高校体育教学的开展带来了不少困难,教学质量也难以保证。坐式太极拳教学对场地要求不高,无需固定或严格的场地,只需摆放足够的凳椅即可开展。坐式太极拳的课堂教学和课余锻炼也不受天气条件的影响,既可选择室内(如教室、健身房、学生宿舍等),也可选择室外进行练习。此外,坐式太极拳睁眼可以练,闭眼也可练,且闭眼习练效果更好,更符合太极拳运动“心静用意”的理论要求^[4]。

3.3 坐式太极拳具备雄厚的理论基础和科学指导

坐式太极拳源于我国传统太极拳,是在中医、气功、拳理、哲理的要求下创编而成^[5]。以“轮椅太极十三式”的创编为例,郭子斌系美国医学文化学博士,曾在哈佛大学社会医学系从事博士后研究。“轮椅太极十三式”是由他对已有的拳式进行梳理,同时利用他的太极拳造诣和医学特长,结合运动学原理,选取传统太极拳部分动作精心筛选、整合而成。该套轮椅太极拳已在国内外肢体残疾人中进行了较好的传播与演练,并取得了很好的效果^[3]。

3.4 高校拥有坐式太极拳教学的师资

太极拳运动一直以来都是高校体育课教学的主要内容之一。由于坐式太极拳是从传统太极拳动作中筛选整理出来的套路,因此,对于那些平日从事传统太极拳教学的教师而言,只需在参加必要的相关培训课程之后便有能力在体育保健课中开展坐式太极拳教学。因此,坐式太极拳运动在高校体育保健课的开设已具备师资保障。

4 建议

1)加强坐式太极拳教材体系建设。

教材建设对课程的开设与发展具有重要支撑作

用。它是教学的主要依据,是实现课程教学要求和目标的重要媒介,是教学大纲和教学计划的具体化,是提高教学质量的重要保证。当前,国内外有关传统太极拳(站式太极拳)的书籍和教学视频数不胜数,然而,与坐式太极拳运动有关的教学材料却非常有限。高校相关部门和人员应结合体育保健课学生和坐式太极拳运动的特点,尽早完成坐式太极拳教材的编写,以便于坐式太极拳运动能在高校体育保健课程中顺利开展、推广。

2)加强坐式太极拳师资培训。

师资培训是解决师资不足和提高教师综合素质的重要途径之一,是实施素质教育的根本要求。虽然各高校目前拥有一定数量的太极拳教师,但是,坐式太极拳与传统太极拳毕竟不同,倘若忽视对现有高校太极拳教师进行坐式太极拳理论和技术的必要培训,教学效果将难以获得预期效果。因此,为使坐式太极拳运动顺利进入高校并在体育保健课中推广,举办坐式太极拳教学的师资培训是当务之急。迄今为止,国内仅在2006年开展过一届全国轮椅太极拳教练员培训班^[3]。相反,国外对坐式太极拳教练员培训远比国内开展得好,如美国就已设立了坐式太极拳讲师或教练员的培训和认证。由此可见,今后国家各级相关部门应加大坐式太极拳师资培训的重视程度和力度,为坐式太极拳运动在高校体育保健课中的开设提供师资保障。

3)加强高校体育保健课开设和推广坐式太极拳的科学研究。

科学研究是人们认识客观事物内在本质和运动规律的基本活动,是人们获取科学事实的重要途径。目前,与坐式太极拳有关的研究非常有限,其中又以实验研究居多^[15-21, 23-25]。因此,今后应加强坐式太极拳运动的社会科学研究,以探讨其潜在的社会价值和理论意义等。此外,已有的实验报道多以一些下肢患有严重疾病的人群,如金梅等^[23]是脊髓损伤患者为研究对象,而坐式太极拳对其他人以及高校体育保健课学生的健康促进效应如何,均需回强今后研究,为坐式太极拳运动在高校体育保健课的推广提供实验数据支撑,也为坐式太极拳文化更好地传承提供动力支持。

4)注重练拳过程中的“意念运行”教学。

太极拳练习的最高境界是“形神兼备,天人合一”。坐式太极拳教学中除了要重视“拳架”的基础练习外,更应注重习练过程中意念的运行。只有这样才能达到每个动作通过意念活动带动下肢,以达全身锻炼的效果,从而有效促进体育保健课学生身体锻炼效果和身体康复。

参考文献:

- [1] 雷慧, 谭薪莉, 李伟峰, 等. 残疾、体弱大学生体育保健课评价指标体系的构建[J]. 体育学刊, 2010, 17(6): 51-54.
- [2] 刘海平, 滕青. 我国普通高等院校体育保健课教学现状及思考[J]. 首都体育学院学报, 2008, 20(4): 99-100.
- [3] 张本春. 普通高校体育保健课教学现状及对策研究[J]. 成都体育学院学报, 2007, 33(1): 115-116.
- [4] 苏海滨, 尹伊. 内蒙古普通高校体育保健课的现状与思考[J]. 内蒙古师范大学学报: 教育科学版, 2009, 22(9): 150-151.
- [5] 刘惠莲, 林少娜. 影响高校开设体育保健课的原因及其对策[J]. 体育科技文献通报, 2009, 17(7): 70-71.
- [6] 许志刚. 浙江省普通高校体育保健课的现状分析与对策研究[J]. 浙江体育科学, 2007, 29(1): 110-112.
- [7] 王龙. 江苏省普通高校开设体育保健课的现状与发展对策[J]. 南京体育学院学报: 社会科学版, 2006, 20(3): 88-90.
- [8] 郑国荣, 廖建媚. 福建省普通高校公共体育课程设置的现状[J]. 厦门理工学院学报, 2007, 15(1): 108-111.
- [9] 张宇, 张鹏杰, 袁玉涛. 河北省普通高校体育保健课的现状与对策研究[J]. 河北农业大学学报: 农林教育版, 2010, 12(3): 390-391.
- [10] 王节英, 武姿辛. “坐式太极拳”永年推广[N/OL]. 邯郸新闻网. http://www.handannews.com.cn/guojj/2011-08/19/content_2051853.htm, 2011-08-19.
- [11] Zibin Guo. Thirteen postures of wheelchair Taijiquan (Tai Chi): wheelchair use as an instrument of empowerment[J]. Technology and Innovation, 2012, 13: 267-279.
- [12] 栗小平. 轮椅太极拳[M]. 北京: 华夏出版社, 1993.
- [13] 唐汉. 郭子斌与轮椅太极健身法[J]. 中国残疾人, 2008(3): 26-27.
- [14] 彭松林, 彭军, 钱桂花. 彭氏坐势太极拳运动与健康[M]. 长沙: 湖南人民出版社, 2006.
- [15] 金梅, 王永泰, 马丽娜, 等. “十式”轮椅太极拳在脊髓损伤及伤残人士中的初步研制与应用[J]. 运动, 2011(5): 153-154.
- [16] 王和平, 叶茜龙, 芮华峰. 残疾人轮椅太极拳运动对其身心健康影响的研究[J]. 华中师范大学学报: 自然科学版, 2011, 45(4): 634-636.
- [17] 卢茜, 王蓓蓓, 李彦德, 等. 坐式太极拳运动增强虚弱老人手眼协调能力的效果[J]. 中国康复医学杂志, 2009, 24(3): 236-238.
- [18] Thongsumrit L, Nana A, Limroongreungrat W, et al. Effects of wheelchair Tai-Chi training on sitting balance of individuals with spinal cord injury [J]. Journal of Science and Medicine in Sport, 2011, 14S: e110-e111.
- [19] Thumwaree B, Nana A, Limroongreungrat W, et al. Effects of 8-week wheelchair Tai Chi training on cardio-respiratory fitness in individuals with spinal cord injury [J]. Journal of Science and Medicine in Sport, 2011, 14S: e109.
- [20] Lin K H, Lin C C, Chen Y C. The short-term effect of wheelchair Tai Chi on the automatic nervous modulation in subjects with chronic spinal cord injury [C]//Asian Oceania Conference of Physical and Rehabilitation Medicine. Nanjing, 2008: 16-19.
- [21] Ho Y H, Chiu C H, Hung C S, et al. Analysis of Tai Chi as a functional rehabilitation treatment for upper extremities of wheelchair patients [J]. International Journal of Sport and Exercise Science, 2011, 3(1): 1-10.
- [22] 邱莲. 高校保健生情绪状态及其影响因素分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(12): 856.
- [23] 金梅, 马丽娜, 齐晓英. “十式”轮椅太极拳对脊髓损伤患者心理健康的个案研究[J]. 中国康复理论与实践, 2012, 18(4): 386-388.
- [24] 李玉玲, 胡杏娟, 崔丽娜. 30例脑卒中后抑郁病人运用坐式太极拳的临床观察[J]. 护理研究, 2012, 26(8): 2254-2256.
- [25] Siu L H, Lum C M. Effects of sitting Tai Chi on sitting balance and self-care ability in post-stroke older adults: a pilot study [J]. Asian J Gerontol GERiatr, 2011, (6): 38-41.