

高校大学生身心健康发展的新途径

——基于传统健身气功的视角

方云峰

(东南大学 体育系,江苏 南京 210096)

[摘要]当前高校大学生的身体素质和心理健康情况不容乐观,在对近些年来高校大学生的身心健康状况进行问卷统计分析的基础上,提出了提高大学生身心健康的新途径,即传统健身气功。健身气功蕴涵着丰富的传统文化,它对当代大学生身体素质的提高、心理健康的改善、传统文化的修养等方面都有着积极影响。因此,高校可通过提高健身气功的教学地位、加强健身气功的师资队伍建设、加大健身气功的宣传力度等途径来实现大学生身心健康的良性循环。

[关键词]高校学生;教学活动;师资队伍;传统文化;身心健康;健身气功

[中图分类号]G64 **[文献标识码]**A **[文章编号]**1672-8750(2013)06-0105-05

高校大学生处在二十岁左右风华正茂的年龄,经过十几年的寒窗苦读,他们终于迎来了比较自由的大学生活。实际上,虽然大学生群体的身体发展已经步入了一个较为成熟和稳定的阶段,但他们的心理发展正处于一个走向成熟但还未真正成熟的过渡阶段。处于这一阶段的大学生刚刚走出父母的庇护,意气风发地想做很多自己喜欢的事情,但却无法协调好学习、生活、人际交往之间的关系,因此他们的身心健康会出现各种各样的问题。据相关报道,大学生的身心健康障碍发生率呈逐年上升趋势,身体上和心理健康方面的意外事件层出不穷。有鉴于此,本文拟从提高大学生身心健康水平的角度出发,探讨健身气功这一温和的传统运动对大学生身心健康的作用。

一、现状分析

1949年联合国世界卫生组织在其成立之时公布的章程中指出:“健康不只是没有身体上的疾病和虚弱状态,而是躯体、心理和社会适应都处于圆满状态。”^[1]

(一) 高校大学生身体健康状况

在身体健康方面,大多数高校学生除了在体育课上锻炼身体外,平时基本上不参加体育活动,他们的大多数课余时间都在看书或电脑,高校大学生在体育课上晕倒甚至猝死的报道每年都有。由此可见,高校大学生群体的身体素质状况不容乐观。

上海某高校具有十余年教龄的体育老师指出:“如今大学生的身体素质是一届不如一届,尤其是耐力和柔韧性更是令人担忧。”国家体育总局、教育部联合发布的2010年国民体质检测结果显示:近些年来,高校大学生的身体素质持续下降,尤其是心肺功能。与1985年相比,大学女生800米跑、男生1000米跑等耐力测试成绩分别下降了10.3%和10.9%^[2]。贾秀雯等通过问卷调查发现,课程繁

[收稿日期]2013-05-26

[作者简介]方云峰(1978—),男,河北正定人,东南大学体育系讲师,主要研究方向为体育教学与训练。

重、考试制度、人际关系、就业压力等 12 个方面是影响大学生身心健康的最主要因素,故建议高校增加体育课时所占比例,重视课外锻炼与监督指导,以加强大学生身体素质方面的锻炼^[3]。

(二) 高校大学生心理健康状况

高校大学生的心理素质现状更是让人担忧。研究显示,高校大学生自杀率是同龄人口的 2~4 倍,这明显高于非大学生年轻人,且这一数字仍有逐年上升的趋势^[4]。据不完全统计,近年来,我国高校大学生自杀人数逐年增加已经达到了令人惊讶的程度,大学生心理健康问题的严重性甚至超过了其身体健康问题。研究发现,学业压力、感情纠纷和就业压力是当前大学生产生自杀倾向的主要原因。大学生通过高考走入大学教育的殿堂,十几年的艰苦学习使得大部分大学生总想在大学期间放松一下,但真正进入大学后才发现学好专业知识需付出的时间和精力不亚于高考。此外,外语四六级考试、争取奖学金等各种荣誉、末位淘汰机制等都给大学生带来了不小的压力,一些大学生无法忍受巨大的学业压力甚至走上自杀的道路。另外,感情上的挫折、同学之间的交往不顺、就业时的期望落差等都影响着大学生的心理健康。

二、健身气功的作用

(一) 健身气功的体育价值

传统的健身项目(如跑步、各种球类运动)中的大部分如今已经被纳入奥林匹克运动项目之中,形成了一套比较完整的现代竞技体育。相比之下,传统健身气功虽然不是体育赛事项目,但它有着独特性,且至今仍被广泛流传,经久不衰。具体来讲,健身气功的体育价值表现在三个方面。

1. 健身气功的根本目标是养生

与当前流行的竞技体育不同,传统健身气功所追求的目标不是竞争的胜负,也不是运动能力的顶峰,而是生命的健康长久。比如:“五禽戏”是模仿虎、鹿、熊、猿、鹤五种动物的动作,以达到保健强身的导引方法;“易筋经”中“易”有变通、脱换之意,“筋”指筋骨、筋膜,即通过“拔骨”运动达到“伸筋”的目的。从现代运动学的视角来看,“易筋经”就是通过牵拉人体各部位的肌肉和大小关节处的肌腱、韧带等来提高人体肌肉、肌腱等组织的韧性和力量。而“八段锦”与“六字诀”也是通过刚柔相济的动作、调息等方式来保健强身的方法。南北朝时的养生著作《太上老君养生诀》说:“上士修之,全真延命。中士修之,无诸灾咎。下士修之,免身枉横。”此言“五禽戏”,但未尝不是健身气功的共同特征^[5]。总之,养身健体是健身气功的根本目标,在当今追逐功利的时代,健身气功不争胜负、非功利性的特点比竞技体育更适合使高校大学生浮躁的心理得到沉淀。

2. 健身气功的可参与性比较广泛

健身气功动作舒缓,几乎适合于所有年龄段的人,身体状况一般的人即可参与,这与竞技体育形成了鲜明的对比。如“八段锦”和“易筋经”的动作难度、强度适合于大多数人;“六字诀”更是以吐纳、调息为主,它对人的体能、身体机能几乎没有要求^[6]。此外,除了一般意义上的健身功能外,健身气功的独特价值在于它对“现代病”也有着很好的缓解作用,如它对高校大学生在学业、就业方面的高压情绪以及因长期伏案看书、用电脑而引发的颈椎、腰椎病等都能起到调节和缓解作用。健身气功要求心静、调息,动作和缓,注重以意运气、以气运形、以形辅气,这种意、气、形相辅相成的运动方式对人的精神的调节、心灵的安详和身心的和谐都有着积极意义。

3. 健身气功是传播中华文化的良好载体

健身气功走向世界不但是对人类健康的一大贡献,而且对传播中华文化有着重大的意义与价值。首先,健身气功承载着中国人千百年来的经验总结,它对人的身心的有益之处已在实践中得到了验证,它的传播有助于全人类的健康。其次,健身气功传递着一种富有哲理的运动养生理念。健身气功不但以和缓、舒展的动作体系在所有运动中独树一帜,尤为重要,健身气功有着深厚的哲理基础。在中国人的传统观念中,人的形体是生命的载体,气是生命的源泉,神是生命的主宰,三者和谐统一才

是完美的生命。健身气功所倡导的形、气、神相辅相成的理念包含了中国哲学的生命观念和中医理论对人体的合理认识。再次,健身气功代表了中华文化的人生态度。中国传统儒家文化强调道德的完善是健康的基础,健身气功无疑体现了儒家的观念,它强调通过修养来完善人格,以达到内心的和谐,进而达到健康的目的。总的说来,健身气功不仅仅是一种体育运动,其丰富的内涵也已超越了一般体育运动的观念,这些千百年来的经验总结、人生体悟和养生哲理既是对人类健康的贡献,也展现了中国传统文化的现代价值。

(二) 健身气功对大学生身心健康的作用

当前,高校毕业生的就业形势越来越严峻,2013年我国高校毕业生将达到近700万人,就业压力如此之大已经严重影响到大学生的身心健康。因此,在高校开展健身气功教学已经迫在眉睫。

1. 健身气功能够提高高校学生的身体素质

高校学生若想毕业后找到一份理想的工作,其必须充分利用在校时间努力学习,不仅要掌握好专业知识,而且要博览群书,扩大自身的知识面,这导致高校学生长时间浸泡在实验室、图书馆等学习场所而忽略了身体的锻炼。由于大学生平时缺乏必要的体育锻炼,因此他们对一些运动技巧以及运动中应注意的事项都不是很了解,以致在进行比较激烈的体育活动(如足球、篮球等)时,受伤的情况时有发生。鉴于上述情况,笔者建议应在高校学生中开展健身气功教学活动,让学生通过持续、温和的健身气功的学习和锻炼来增强体质,这不但能够缓解大学生学习上的疲劳,而且能使他们的身体得到充分的舒展。原因在于健身气功属于健身、强体、治病的传统健身方法,能从整体上使人体各个系统的自我调节功能逐渐修复达到平衡,提高人体的免疫能力和自愈能力,使身体重新回到健康稳态。同时,健身气功的锻炼不像足球等运动那么激烈,大学生在健身气功锻炼后还能保存大部分体力,从而不会影响大学生的正常学习。

胡秉娇和刘洪福选取了60名大学生作为研究对象,让他们连续练习“八段锦”18周后,将被测试者练习前后的各项身体素质指标进行对比分析发现:练习“八段锦”后的大学生在体重、肺活量、单脚站立和台阶试验等方面有了明显的改善,立定跳远、握力和坐位体前屈等方面的指标也有所提高。因此,他们认为大学生学习健身气功有利于维持正常的身体形态、提高平衡能力和促进小脑发育^[7]。李向东等选取860名学生作为研究对象进行试验后发现,健身气功能够比较明显地改善大学生的亚健康状态^[8]。

2. 健身气功能够提高大学生的心理健康

就业压力已经给高校大学生带来了负面情绪,并且已经由大四学生群体蔓延到了大三、大二甚至大一的学生,由此学生的学习目的也大都以考试为主,关注的是考试分数而不是知识的掌握。为了提升自己的就业优势,大部分高校学生在校期间都会努力地考取相关专业证书,这导致很多学生的学习具有功利性、短期性的特点。久而久之,大学生就会产生浮躁情绪,这种浮躁情绪会直接影响高校学生的理性抉择。此外,这种浮躁情绪还会渗透在大学生们的日常学习生活中,如当遇到考试不及格、感情上受挫、人际关系紧张等不利情况时,具有浮躁情绪的学生不是静下心来分析原因、查找不足、积极改进,而是心生怨气、情绪冲动或自暴自弃,久而久之就会产生心理疾病。

健身气功的学习和锻炼要求心静、调息,侧重以意运气、以气运形、以形辅气,这种意、气、形相辅相成的运动方式会让大学生尽量地让自身的心绪稳定和沉淀下来,对消除高校学生群体中的浮躁情绪有着显著益处。刘洪福等选取了100名大学生进行健身气功的试验,结果表明健身气功对降低大学生的紧张、愤怒、疲劳、抑郁以及慌乱等情绪有着明显的效果,在改善大学生的强迫症状、人际关系敏感等方面也有着积极作用,能够比较显著地提高大学生的心理素质^[9]。

3. 健身气功能够增强高校学生的传统文化修养

当前,根据我国高校教育的要求以及用人单位的需求,高校学生的英语和计算机水平(尤其是英语水平)被寄予较高要求,很多单位招聘员工的起点就是要通过英语六级考试。因此,很多大学生把

大量时间花费在英语学习上,而对国学和我国传统文化的了解却甚少。经过近千年进化和发展的传统健身气功蕴含了丰富的文化内涵,高校学生学习健身气功能够不断增强自身对我国传统文化的理解。

三、高校大学生对健身气功的认知调查

为充分了解我国高校开展传统健身气功的情况,本文针对南京高校的大学生随机派发了调查问卷,共派发问卷 700 份,实际回收问卷 593 份,问卷有效率约为 85%,其中男生填写的问卷占有效问卷的 85%。通过对有效问卷的统计分析发现:大部分高校学生对健身气功并不了解,92% 的学生是通过影视作品和相关的电视节目知道气功这一健身项目的;如果在公园里看到有人在进行较慢节奏的运动,80% 的学生无法判别这种慢节奏的运动是否属于气功范畴;几乎 100% 的学生认为气功这种运动属于中老年人,从没有想过自己会在大学期间进行气功的学习和锻炼;93% 的学生表示不论在校内还是校外的课堂上,都从来没有系统地学习过气功;80% 的男生对学习健身气功比较感兴趣,并认为学习健身气功对身心素质的提高大有好处,而大部分女生则认为相比健身气功,她们更倾向于学习瑜伽,因为瑜伽在完美体型方面会更有效果;87% 以上的学生表示学习健身气功主要依赖于学校,如果学校不开展相关课程,自己是不会主动到校外学习气功的;60% 的学生认为学习气功的方式方法不准确会导致走火入魔,其他学生则认为学习气功的方法不正确可能达不到健身的效果但不会对身体有伤害。

本文在进行问卷调查时发现,除了体育专业的高等院校外,大部分高校迄今还没有完全开设健身气功这门课程,有的高校虽然有气功班,但开展得也不是很好,而且上课的对象主要面向保健生。另外,在师资力量方面,大部分非体育高校没有请专业老师来进行健身气功的教学。

四、高校发展健身气功的策略

当前,我国很多高校都设有分校区,大部分的分校区都建立在市郊,场地大、空气清新、环境优美、绿化程度高。因此,高校开展健身气功的外部环境均已具备,但要促使健身气功在高校中的有效开展,高校必须具备必要的配套软件和硬件。

(一) 提高健身气功的教学地位

首先,要扩大健身气功的授课对象范围,而不仅仅只面向保健生。其次,要把健身气功和别的体育课程放在同等重要的地位,制定健身气功课程的长远发展规划。再次,高校要根据自身的特点和健身气功的长期性特点,科学合理地设置系统学习健身气功的课程体系、课程大纲和课程内容,为大学生进行健身气功的学习提供一个良好平台。如果高校单独开设健身气功这门课程有一定困难,则可以先以学生社团的形式成立健身气功俱乐部,由专业老师进行定期指导,以扩大健身气功的影响力,待认可度及师资等条件都成熟后再列入正式的体育课程体系。

(二) 加强健身气功的师资队伍建设

传统健身气功的动作比较缓慢,健身效果需要长期练习才能凸显出来,这可能会让初学者感到有些枯燥,因此引发学生对健身气功产生兴趣尤为重要。鉴于此,高校应选聘专业教师来担任健身气功的教学工作,因为专业教师能够从健身气功的起源、派别到动作姿势等方面对学生进行风趣和专业的讲解,以此来引发学生的学习兴趣,进而达到长期锻炼健身的目的。同时,专业教师还能向学生传授与健身气功相关的医学知识,将健身气功几千年的经验总结与现代医学有效结合,这对非医学专业的高校学生来讲无疑是大有裨益的。

(三) 增强高校之间的交流,加大对健身气功的宣传

加强传统健身气功在高校之间的交流:一方面有利于增强教师之间的学术交流,做到资源共享、信息互通,提高教师的授课水平;另一方面,高校之间的交流比赛符合当代大学生积极进取的拼搏品

质,同时也为当代大学生提供了结识新朋友、发挥集体荣誉感的机会,让传统的体育项目具有新时代的气息,能够吸引更多的学生学习健身气功,从而有利于促进健身气功的发展。

此外,由于健身气功对大学生的心理健康有着积极的调节作用,因此可以将健身气功融入大学生的心理咨询中,通过定期的心理咨询来发挥健身气功舒缓情绪、减轻压力的作用。更重要的是,传统健身气功要被赋予时代的脉搏,加入科学化的新内容才能持久地发展下去,而具有时代气息的高校学生,通过持久地练习健身气功,不但能够达到健身的目的,而且有利于克服自身的浮躁情绪。只有如此,大学生才能在以后的工作中担得起重任,荣辱不惊。

总而言之,健身气功蕴涵着丰富的传统文化,是养生文化中的瑰宝。大量的研究证明,健身气功对人类身心健康的改善均有着显著的益处。练习健身气功能够让人与自然融为一体,能够让人心无杂念、彻底放松,缓解大脑的疲劳,促进人的身心平衡。本文认为在当前生活节奏加快的情况下,在高校开展健身气功课程教学不仅能够增强大学生的身体素质,而且能够缓解大学生的紧张情绪,构建和谐融洽的人际关系,使大学生的身心健康实现良性循环。

参考文献:

- [1]周红霞.大学生身心健康协调发展的途径[J].教育评论,2006(2):9-21.
- [2]上海再现校园悲剧,学子身体素质堪忧——大二男生篮球课上猝死[N].扬子晚报,2012-12-13(A20).
- [3]贾秀雯,贾雄.大学生身心健康素质指标体系分析研究[J].北京体育大学学报,2007(1):61-63.
- [4]于健.大学生自杀成因探析[J].理论界,2012(6):168-170.
- [5]崔永胜,虞定海.“健身气功五禽戏”锻炼对中老年女性身心健康的影响[J].北京体育大学学报,2004(11):1504-1506.
- [6]魏胜敏.导引养生功六字诀对中老年人健身效果的影响[J].南京体育学院学报,2011(3):25-28.
- [7]胡秉娇,刘洪福.高校开设健身气功课程的可行性研究[J].医学与社会,2008(3):57-59.
- [8]李向东,吕刚,翟向阳,等.传统体育提高大学生亚健康状态的生存质量测评和分析[J].河南教育学院学报:自然科学版,2008(3):71-74.
- [9]刘洪福,安海燕,王长虹,等.八段锦健心功效实验探讨[J].武汉体育学院学报,2008(1):54-57.

[责任编辑:王丽爱,黄燕]

A New Approach to the Development of University Student's Physical and Mental Health: On the Perspective of Traditional Gymnastic Qigong

FANG Yun-feng

Abstract: The current situation of university student's physical and mental health is not optimistic. Based on the recent physical and mental health statistic of university students, this paper proposes a new approach to improving student's physical and mental health from the perspective of traditional gymnastic qigong. Gymnastic qigong is the treasure of health culture and entails rich traditional culture. It is beneficial to the improvement of physical and mental health and the cultivation of traditional culture. Therefore, the virtuous cycle of university students' physical and mental health can be realized by improving the teaching position, strengthening the teaching staff and the popularizing of gymnastic qigong in universities.

Key Words: university students; teaching and learning activities; teaching staff; traditional culture; physical and mental health; gymnastic qigong