

太极拳对中职生心理健康教育的作用研究

雷童

开封市卫生学校（开封大学医学部）

[摘要]太极拳是中国古代武学中的精粹，它是古代东方文明精神和人体运动技术的完美融合。在中职学校体育课程中，太极拳虽然并非其所必备的体育项目，但由于中职学生的青睐，因此相对于较其他体育项目也引起了较多的重视。针对此，通过剖析中职学校体育太极拳课程的发展现状，着重在探讨太极拳练习对中职学生身心发展的危害上，并围绕提高中职学校体育太极拳课程水平提出了一些具体措施意见，以期引导中职学校更加注重太极拳教育，以培育学生的终身运动意识。

[关键词]心理健康教育；太极拳研究；作用研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.447

太极拳是我国民族传统运动和健康活动的结晶，在灵活调整身体肌群与关节、促进中枢神经系统等方面都具有重大意义，同时具备了强身健体和医学健康的功效。近些年来，中国国家有关部门也十分关注太极拳运动的普及，开启了太极拳在学校体育专业教学领域的变革大潮，对中职学校体育课程的发展也产生了一定深远影响，使得太极拳在学校体育课程中取得了不可或缺的作用。针对正处于青少年时期的中职学生来说，其心情烦恼、失眠多梦等身体不适影响下，对学习与发展的影响将更为突出。所以，通过在中职学校的体育选修课中导入太极拳项目，将能够更加有效的调节学生的身心状态、促进学生的身心健康发展，同时对于弘扬国内传统文化教育也具有积极的意义。太极拳项目是我国传统文化教育的重要组成部分，它强烈的民族特色、深厚的历史文化底蕴、辩证的养生之道以及超然的运动心理状态，都决定了它不但有益于人类的身体保健，而且更有益于人类的身心健康。太极拳已融入了我国的传统文化教育之大川其深厚的文化底蕴和独特的行拳形式，给练拳者创造了独特的社会文化氛围，给锻炼者带来了潜移默化的人文陶冶，也很自然的形成了文化社会教育，此极可以培养练拳者谦和的人格精神、坚强的人格能力，以及空灵的精神境界。

一、当下太极拳在中职体育的教学分析

太极拳的教学可以追溯到清末，有几百年的发展历史。目前，中国职业学校已经开始为中等职业学生开设太极拳课程，这是对体育特殊教育改革的回应。并得到了学生们的一致好评。不过，至于分析当前太极拳课程实施学校体育教育教学水平参差不齐，在各大职业学校仍然存在一些瑕疵和必须克服的缺点显而易见，且不能使学生正确认识太极拳运动。教师必须将其应用于教学中，完成教学活动，训练众多中职学生的太极拳教学的教师，既不了解太极拳的哲学，甚至只是限制太极拳的简单动作，并在太极拳哲学的框架内证明其内在。仍然有老师只练习脚和拳头的太极教育工作。他们没有太极拳的爱好和文化。他们的专业水平相当有限，不利于对我国太极拳文化的宣传。

二、太极拳的教学对中职学生身体健康的影响

1. 缓解疲劳改善神经

有效改善神经系统功能，具有解除疲乏的功效。众所周知，通过加强体育锻炼，可以提高身体的神经系统功能，对人体的保健效果较明显。在太极拳训练的实施过程中，通过有意识的指导学习者进行太极拳运动练习，也能够改善大脑功能级别，因为练习太极拳运动需要有协调地组合和平静内部和外部的同时，学习者必须有效地集中于身体运动，以提高对中枢神经的运动技能水平，积极发挥了巨大作用。此外，由于太极拳是一种相对温和的拳击风格，在引导学习者完成运动后还能够减少用脑过量的紧张反应，从而达到了舒缓神经压力的目的，同时对于减轻疲惫、活跃思想也大有裨益，而且长期进行也可以增强学习者的记忆力。

2. 有利于改善运动系统

有效提升了身体系统。但由于太极拳是一个四肢运用的体育项目，对小腿能力的训练需要更甚。在指导学习者进行太极拳训练过程中，因为肢体的运动变化比较多，所以通过长期的练习可以增强学习者的上下臂能力，从而增强下肢运动柔软性与灵活性。另外，在太极拳练习中还可以研究腰椎螺旋运动与缠绕活动间的关系，可以比较柔和圆滑的方式进行圆弧运动，对于提高学习者的腰肌活动能力都具有实际意义，并且也可以改善学习者骨质的供给系统，从而帮助学习者具备较为强壮的身躯。

3. 有利于改善身体循环系统

有效促进体内循环，改善物质代谢。太极拳训练主要是通过长期运动和慢性吸收的节能行动方式，帮助学习者的肌体放松，可以充分发挥增强血液循环的作用，从而改善机体代谢水平。同时，整个动作训练过程要在安静中进行动作，经过长时间坚持的锻炼能够有效促进人体循环，而且还能够提高学生的心理健康。

三、太极拳教学对中职学生心理的影响

1. 缓解学生的压力

太极拳在中职院校的发展缓解减轻了学生的教育压力。中职专业学习者同时面对着职业与学习上的双重压力，有效解决学习者的心理压力也就变得十分重要了。而太极拳锻炼法则是一种强调自身内涵的体育锻炼，强调自身内部一静一动的有机融合，大学生们在进行动作锻炼时要维持一种自然

平衡的身体状态,从而让其在心静身松的情况下体会太极拳的魅力内涵,并以此实现其平心静气的目的。

2. 学生的社交能力得到提升

通过太极拳训练实验,部分学员觉得练习好太极拳的秘诀就是真气的正确运用与内在境界,对太极意念的深刻认识更能提升自己的内在修养。由此可见,通过太极拳运动可以更有效地对学生实施心态控制,并利用身体内外平衡促进对不良情绪和动机的控制,以便更良好地培养学生的人格,使之向开朗、稳重、自信的方面发展。通过引导学生参加太极拳锻炼,让其在体育锻炼中忘记烦恼、弱化孤独感,有助于学生了解人际交往的技能,让其在和别人相处时合理管理自身的心态,形成良性的人际交往,对学生适应社会发展也具有正面意义。

3. 有效帮助学生管理情绪

看他人不顺眼,也常常是因为对自身的情绪涵养不足,人的优雅重要就在于控制好自身的情绪,而中职生正值青春年少。他们也常常是被自身内在的不良情绪所影响。一旦由于自己心态上发生了问题,而没有办法很好的控制自己,那么就常常会为了某些事件而大打出手,有的时候甚至还会由于看他人不顺眼而造成了严重的斗殴情况出现。太极拳的意识作用,能够使性急的和性慢的人在无形中得到控制,进而纠正自身的性格习惯。太极拳在锻炼时,不但对肌肉活动都有各式各样的柔和训练,同时,由于对每一种锻炼动作都用意识进行指导,所以可以使人的精力更为集中,不起杂念,以至越是努力练习心情也会更平静。而练功时间长了也可以使人们抑制浮躁,从而达到待人以礼。

总体来说,学生通过开展太极拳训练项目,可以帮助他们理解太极拳运动的本质内涵,加深了他们对太极拳运动所蕴含的基本科学观念的理解,从而学会了太极拳训练的各个基础操作技能,进而建立了开展太极拳运动的基本毅力,实现了强身健体的目的,这对他们的身心健康成长都带来了积极的效应,并有助于进一步增强太极拳培训的科学性。

四、改善中职院校太极拳教学的建议

1. 合理组织教学

目前在中职学校的体育课程体系中,有关类似太极拳运动的具有中华传统精神的课程相对较少,而教师们在讲解太极拳教学过程中也往往仅仅是在讲述单纯的拳术招式,而不能深刻说明拳术背后的人文含义。因此,合理分组的太极拳课教学也变得十分必要,才能更好地培养学生对开展太极拳运动的浓厚兴趣,并真正维护学生的心理健康。因此,学校为了提高中职学生运动的积极性,曾尝试用太极拳代替广播体操,并组织学校学生开展晨间太极拳训练活动,以引起学生对涉猎新奇事物的浓厚兴趣,有助于学生在一招一式中更进一步地掌握太极拳的基本意念,并可达到强壮体魄、锻炼精神的功效;在实际教学中,老师可通过照片、录像等,

向他们介绍太极文化的奥妙,并引导他们开展太极文化研究活动,从而发现太极拳动作背后的历史含义,并逐渐提高他们独立思考的能力,指导他们在协会的实践活动中融入太极拳文化,使他们始终处于太极拳文化协会活动的建设之下,将有助于学校实现了更进一步地扩大学生的知识面、提高人际交往能力、培养学生身体素质和心理素质的目的。

2. 制定符合中职学生的教学课程

从高职学校的体育太极拳课程实际状况出发,老师们要真诚喜爱太极拳体育,自觉地认真学习和钻研太极拳文化,给学校学生营造良好的学习气氛。在此基础上,根据学校的实际状况,提出了合理的教学模式,并不断丰富教学资源,才能更有效地达到我们的太极拳教育要求。首先,因为中职学校在以往的教学阶段并未广泛地了解到太极拳,所以教师们必须确定太极拳课程的具体内容。

其次,老师要阐明太极拳教育的目的与意义,向学生传授太极拳对增强体质、平衡内心、抗病健体等方面的功效,并帮助学生认识太极拳运动,从而提高学生对练习太极拳的兴趣。再者,老师要针对教学场所、教学设备等的实际状况,合理设计教学过程,并从中结合运用相关合理设计的教学模式,如此才能更好地提升太极拳教学。也因此,为克服学生在初学太极拳时无法准确把握动作要点的问题,教师应当采用了分层教学法,即以小组为基本单元,引导学生按照分类进行相应动作。最后,通过复习巩固所学成果,保证学员的所有动作准确无误。因此,通过在教学中引导学生开展团体或个人示范,提出学员进行太极拳动作时的易错点,进行改进或提出纠正建议,帮助学员更好地把握动作技巧。

结语

通过习练太极拳后,中职学生的学习能力、克服困难能力、独立生存能力、人际交往能力、合作能力等有所提高,说明太极拳练习对中学生的适应能力有着良好的促进作用。鉴于中学生阶段的青春期特殊性如身体变化大,精力不集中易走神等。在运动训练过程中要尽可能的调动学生学习能力的主动性和积极性。

参考文献

- [1]宋志华,陶漫,程康.太极拳运动对大学生心理健康影响的研究[J].丝路视野,2019(5):36-37.
 - [2]何碧清.探究太极拳训练对中职学生身心健康的影响[J].当代体育(篮球频道),2019(13):0114-0115.
 - [3]张立光.太极拳对中职学生身心健康作用[J].知识文库,2019(18):46+51.
 - [4]张美娜,倪红莺.浅析太极拳对独生子女大学生心理健康的促进作用[J].运动精品,2021,40(01):63-64+67.
- 项目名称:中职学校太极拳课程思政元素的开发与融合
项目批准号:ZJB20027