

太极拳教学对大学生“身心合一”健康的促进机制探究

卢冠军

河南理工大学体育学院 河南 焦作 454000

【摘要】：当前，大学生面临的多重压力对其身心健康构成的威胁日趋凸显，促进大学生身心健康发展刻不容缓。太极拳将传统人文精神与当代体育精神的培育相融合，通过缓慢圆活的动作、深缓协调的呼吸与专注自我感知的意念训练，能够有效提升大学生的肌肉力量、平衡能力与心肺功能，同时在心理层面显著缓解焦虑与抑郁情绪，增强情绪调节能力和心理韧性，促进整体健康水平的提升。

【关键词】：太极拳；大学生；身体健康；心理健康

DOI:10.12417/2982-3803.25.04.006

当前社会经济快速发展、竞争愈发激烈，大学生不仅需掌握扎实的知识与技能，也亟需具备健康的身心状态。然而，长期与过度的压力容易引发焦虑、抑郁等心理问题，并伴随身体疲劳与多种不适症状，严重时甚至可能诱发各类疾病，危及生命。在这一形势下，大学生已成为肥胖、代谢综合征、高血压等慢性疾病的高危群体，其身心健康管理显得尤为紧迫。《“健康中国 2030”规划纲要》明确提出促进心理健康^[1]。如何高效促进大学生身心健康发展，已成为社会各界共同关注且亟待解决的重要议题。近年来，调节大学生身心健康问题的手段主要集中在心理咨询与治疗方面，针对运动干预改善大学生身心健康的研究涉及较少^[2]。在此背景下，太极拳作为一种融合身心练习的传统运动方式，显示出在改善大学生身心健康方面的潜在价值。太极拳以其柔和、缓慢、刚柔并济、静心用意的特点，对调整大学生身心健康起到积极的作用^[3]。同时，随着健康意识的提高，太极拳在高校体育教育中的地位日益凸显，已成为其重要组成部分。基于此，本文旨在深入探讨高校太极拳教学对大学生身心健康的综合效益与作用路径。

1 大学生身心健康发展的重要性

大学生是国家未来发展的重要基石，肩负着民族复兴的伟大使命。习近平总书记指出青年是构成整个社会构成的核心要素，始终肩负着建设祖国、发展祖国的重任，并在政策层面细致推动对于培养青年的战略方法^[4]。作为新时代的中坚力量，他们的成长与发展不仅关乎个人命运，更直接影响到国家竞争力与社会主义现代化建设的进程。在大学阶段，学生常面临学业负担、人际关系的调整、未来就业等多重压力，身体和心理面临着巨大的挑战。因此，大学生的身心健康至关重要，它不仅直接影响学业表现与日常生活，更深远地关系到个体的全面成长与人生幸福。

2 太极拳在中国的传统文化地位

太极拳是中国传统文化的瑰宝，它不仅是一种优秀的传统

武术，更是一种深邃的哲学思想。太极拳植根于中国古代哲学中的阴阳思想，其强调“刚柔并济、阴阳调和”正是中华传统文化和谐与统一的生动体现。它不仅是一种历史悠久的身体运动方式，更承载着深厚的文化内涵与精神价值。通过练习太极拳，人们既能增强身体素质、提升心理健康水平，又能修养心性、锤炼意志，实现身心合一的生命体验。在动态的招式中寻求内心的宁静，于舒缓的节奏间感悟生命的韵律。如今，太极拳已超越单纯的拳术范畴，成为中华文化对外交流的重要媒介和健康生活方式的象征。其推广不仅有利于传承民族文化遗产，也对促进跨文化对话、提升公众身心健康水平具有深远意义。因此，随着太极拳在全球范围内的广泛传播，成为中国向世界展示文化软实力的重要桥梁。

3 高校太极拳教学对个体身心交互的影响

3.1 太极拳对大学生身体健康的影响

3.1.1 生理机能的改善

太极拳对大学生生理机能的改善是一个多维度协同作用的过程。太极拳具有2种整体发力模式，分别为身体中节为起始点向四梢发放模式和起于脚，经腰部传导，发于梢节的发放模式^[5]。2种发力模式中，躯干是关键，太极拳强调脊柱之弓的弹性势能与丹田的膨胀劲力^[6]。通过深长缓慢的腹式呼吸方式，能够显著提升肺活量与气体交换效率，从而增强心肺系统的整体功能。其柔和的肌肉伸缩与重心转换练习不仅能够强化下肢力量及核心稳定性，还能有效提高关节的灵活性和运动范围。更重要的是，在意识引导下进行的缓慢连贯动作，有助于调节自主神经系统的平衡，降低压力激素皮质醇的水平，缓解因学业压力带来的生理紧张状态。这种身心合一的锻炼方式还能促进血液循环，改善机体代谢水平，全面提升身体机能状态和适应能力。

3.1.2 身体素质的提升

太极拳是一项通过多维度机制全面提升身体素质的典型身心运动。在肌肉骨骼方面,其缓慢连贯、松柔圆活的典型动作模式,要求在保持架式中完成重心转移与肢体伸展,能够有效增强核心肌群及下肢的静态耐力,同时大幅提升关节活动范围与柔韧性。独特的虚实步法转换(如弓步、虚步、仆步的交替)强化了腿部的支撑力量,提高柔韧性,增强平衡感和协调性的同时,更能显著发展动态与静态平衡能力。此外,太极拳强调“意到气到,形神合一”,通过意念引导动作,能够提升神经对肌肉的精确控制能力,改善感觉统合与动作协调性。

总之,高校太极拳教学对促进大学生的身体健康具有显著影响。不断系统的学习太极拳,改善学生心肺功能、增强肌肉力量与身体柔韧性同时,还能在调节心理状态、提升免疫力等方面获益。建议在高校进一步推广和深化太极拳教学,帮助学生掌握这项融合传统与健康的运动,为身心全面发展和终身健康打下基础。

3.2 太极拳促进大学生心理健康的作用机制研究

3.2.1 强化自信心和意志力

太极拳“以柔克刚、以静制动”的理念,教会大学生用从从容和的方式应对挑战。这种思维方式会潜移默化地影响为人处世的态度,让人在压力面前更能保持冷静和耐心。日复一日的持续练习,本身就是对毅力的磨练。当学生能坚持完成一套缓慢而需要高度专注的动作时,这种坚持也会转化为内心的力量,使其在生活中更加坚定和自信。太极拳通过由浅入深的套路练习,帮助学生逐步掌握动作要领。在这个过程中,每一个细微的进步,都会带来实实在在的成就感。这种通过自身努力获得的成功体验,会逐渐增强自我信念。

3.2.2 提升认知专注力

太极拳通过特有的运动方式显著提升注意力和集中能力。练习时要求“心静体松”,必须将意识专注于身体的运动轨迹、呼吸节奏和重心变化,这种持续的意念引导能够有效训练专注力。同时,缓慢而连贯的动作要求身心协调一致,帮助过滤杂念,增强对当前任务的持久注意力。通过简化太极拳练习,大学生的神经系统即大脑思维活动能专注地支配其他系统如运动系统、呼吸系统、循环系统等全身各系统机能的变化和协调,从而提高大学生神经系统接受自我意念控制的能力和他们的注意力、观察力、平衡力和协调性^[7]。长期练习还可改善神经系统的调节功能,从而提高大脑对外界干扰的抑制能力,全面提升专注与集中的效率。

3.2.3 提升人际关系

太极拳的练习不仅是一种个体化的身心修炼,更是一种促

进社会互动与合作的重要方式。太极拳强调“以礼始、以礼终”的武德文化,倡导尊重师长、关爱同伴的传统美德。在这样一种浸润着互助与尊重的氛围中,学生更容易学会换位思考、体谅他人,进而培养出宽容、友善的人格特质。这种品质不仅有助于他们在练习中更好地融入集体,也将对其日常生活中的与人相处、冲突处理及情感支持产生长远而积极的影响。在集体练习过程中,学生通过协同动作、互相纠正和配合练习,自然而然地增进与他人的沟通与协作。这种持续的互动有助于打破人际隔阂,建立起基于共同兴趣的社交网络,从而显著增强学生的社交能力与团队意识。

综上所述,太极拳通过强化自信心与意志力、提升认知专注力以及促进人际交往三个核心机制,对大学生的心理健康发挥着多维度、深层次的积极影响。

4 优化高校太极拳教学模式以强化促进教学效果

4.1 构建高素质、专业化的武术与民族传统体育师资培养体系

授课教师作为传授太极拳教学与活动的重要执行者,对太极拳本身在高校中的传承起着至关重要的作用,“如何提高太极拳教师的专业能力是关乎高校太极能否蓬勃发展的重要因素之一”^[8]。因此,针对当前教师的专业知识技能水平不足的问题,学校应采取以下对策:①建立分层培训机制针对不同专业背景的教师开展差异化培训:对非专业出身的教师强化太极拳基本功架、拳理拳法的系统训练;对专业教师则侧重教学法、课程设计与现代体育科学知识的更新,推动其从“技术能手”向“教学专家”转型。②搭建跨界合作平台,汇聚优质教学资源。邀请民间拳师、非遗传承人参与教学研讨,开设工作坊,弥补高校教师传统实践经验的不足。③完善激励导向的评价标准,设立传统文化教学创新专项评价,将教师开展武术文化讲座、组织非遗展演、开发特色校本课程等成果纳入职称评定加分项,强化文化传承导向。④强化团队协作机制,高校通过制度化安排,如定期举办教学沙龙、建立跨学科教学团队等,促进太极拳教师间的经验交流与协同创新。

汇聚集体智慧,共享优质资源,形成发展合力,从根本上提升教学团队的整体实力与可持续发展能力。

4.2 构建契合当代大学生学习特点的太极拳教学新模式

授课教师需坚持讲授教学与实验教学相结合,落实健康第一的根本目标。设置太极拳“术道融合”理念的必修、选修课程,“术道融合”强调技艺实践与文化修养的结合,避免单纯追求技巧训练而忽视精神层面的修养^[9]。在教学过程中,教师采用课堂讲授与技术示范相结合的方式,系统传授太极拳知识与技能。教学过程中不仅要注重拳法本身的学习,要更深入的融合传统文化、养生、康复等领域,在激发学生运动兴趣的同时,

使学生了解太极拳更深层次的文化内涵。通过缓慢流畅的动作，切身感悟身体形态与功能的积极变化。

4.3 数字化与互动式教学相结合

数字化与互动式教学相结合，深度融合慕课资源与移动技术，实施“线上-线下”混合教学。学生不再局限于课堂的有限时间，可以自主通过慕课平台，系统学习太极拳的动作原理及其背后的哲学、养生文化，完成知识的初步构建与内化。利用线上平台，鼓励学生进行观点交流与心得分享，培养学生学习的内驱力与健全的独立人格。线下环节，教学重点则转向个性化实践与精准纠错，学生利用手机摄像功能，将自己的练习过程完整记录下来，并通过反复对比慕课中的标准示范，进行深刻的自我观察、动作拆解与问题诊断。整个教学活动形成了

“学习—实践—反馈—深化”的良性闭环，在提升动作准确性与文化理解深度的同时，有效实现了教学效率的最优化和学生综合素养的全面提升。

5 结论

构建高素质的专业化师资培养体系与创新契合学生特点的教学模式，是推动高校太极拳传承发展的关键支柱。一方面，通过建立分层培训、跨界合作、激励评价与团队协作机制，全面提升教师的专业技能与教学水平；另一方面，坚持“术道融合”理念，结合数字化技术与互动式教学方法，实施“线上—线下”混合教学，形成在提高动作技能与文化理解深度的同时，有效促进学生综合素养的全面提升，为太极拳在高校中的蓬勃发展注入持续动力。

参考文献：

- [1] 吴宁,石丹阳.新时代中国特色社会主义健康中国[J].社会科学家,2022(12):30-37.
- [2] 庞庆军,李银萍,齐立斌.青少年身体自我概念与参与体育锻炼的关系研究[J].中国健康心理学杂志,2008(16):6.
- [3] 刘后振.太极拳在大学生心理调节中的作用[J].武术科学,2004,1(3):56-58.
- [4] 习近平.2022 论党的青年工作[M].北京:中央文献出版社,2022.06.
- [5] 杨建营.基于独特发力方式的传统武术技击精华探析[J].体育学研究,2021,35(1):44-51.
- [6] 杨建营,徐亚奎,杨建英.太极拳的核心定位剖析[J].武汉体育学院学报,2022,56(6):72-79.
- [7] 刘志斌.简化太极拳普选课对大学生身心健康的影响[J].北京体育大学学报,2007(S1):132-133.
- [8] 詹蕊,李韵秋,邓梦婕,等.非物质文化遗产视角下高校太极拳的传承与保护研究[J].文体用品与科技,2022(8):7-9.
- [9] 王纳新.立德树人视域下太极拳高校育人的创新思路与实践探索[J].西安体育学院学报,2025,42(03):354-361.