

高校开设华佗五禽戏课程的可行性研究^{*}

张玉强¹, 郭荣娟²

(1. 安徽农业大学体育部, 安徽 合肥 230036; 2. 商丘师范学院体育学院, 河南 商丘 476002)

摘要:介绍了华佗五禽戏发展的现状. 华佗五禽戏是安徽省民族传统体育“地方品牌”, 但目前安徽省高校尚未开设华佗五禽戏方面的课程. 华佗五禽戏符合大学体育课程教学特点, 其简单易学, 场地要求低, 适合人群广泛, 便于推广. 高校开设华佗五禽戏有利于大学课程体系的改革、学生身心健康的发展、终身体育的形成, 同时在创建和谐社会, 继承弘扬发展传统文化, 提高民族文化认同等方面有积极作用, 如能从实际出发妥善解决认识、师资等方面的问题, 安徽省高校开设华佗五禽戏是可行的.

关键词:安徽; 高校; 华佗五禽戏; 课程

中图分类号: G 807. 4 **文献标识码:** A

华佗五禽戏, 又称五禽戏, 属动气功, 由医学家华佗^[1] (字元化, 沛国谯郡人, 今安徽省亳州市) 创编而成. 华佗在继承前人的导引术, 结合中医基础理论和长期的医疗实践, 选以虎、鹿、熊、猿、鹤五种动物形体为代表特征的气功类别. 华佗五禽戏是世界上最早的医疗体操, 具有显著的强身健体、辅助治疗疾病等效果, 2005 年被安徽省人民政府确认为第一批省级非物质文化遗产项目^[2]. 华佗五禽戏的推广在继承中国传统文化和形成终身体育锻炼意识方面都有较好的作用. 但目前华佗五禽戏的继承存在较大瓶颈——主要表现在推广面窄, 习练人群少. 本研究调查发现, 目前国内高校开设的传统养生课程项目主要是太极拳, 存在单一性缺点, 高校中华佗五禽戏的相关课程尚未开展, 把华佗五禽戏引入高校课程方面研究仍属空白. 从增加学生在传统养生课程方面的选择和推广华佗五禽戏的受益方面考虑, 尝试探索在安徽省高校体育课程中开设华佗五禽戏的可行性研究, 希冀为华佗五禽戏进入安徽省高校体育课程作理论依据.

1 华佗五禽戏发展现状

目前, 国家和地方逐步重视华佗五禽戏的传承和交流, 主要表现有: 亳州市体育局多次举办华佗五禽戏培训班, 培训一大批技术骨干, 在各个晨晚练习

站点推广华佗五禽戏; 健身气功被国家体育总局正式列为第 62 个体育运动项目; 2004 年, 国家体育总局把五禽戏作为四种健身气功之一在全国推广, 并进一步向海外开展访问、培训活动; 2005 年华佗五禽戏被安徽省人民政府确认为省级非物质文化遗产项目; 经国家体育总局批准, 国家体育总局健身气功管理中心计划于 2009 年 4 月至 11 月期间举办 2009 年全国百城健身气功交流展示系列活动, 并于 2009 年 4 月 19 日, 在杭州举行了 2009 年百城健身气功交流展示活动启动仪式^[3]; 2009 年 6 月 1 日, 在许昌健身气功五禽戏登上邮票^[4]. 由国家体育总局健身气功管理中心、安徽省体育局、安徽省亳州市人民政府和内蒙古蒙牛乳业(集团)有限公司主办的“蒙牛杯”亳州首届中国健身气功博览会暨华佗五禽戏养生健身节, 于 9 月 8 日至 11 日举办. 即便如此, 华佗五禽戏的传承和整理等活动主要以民间力量为主, 以董文焕、刘时荣为代表的老一代传人培养了一批年轻传人, 如周金钟、马伟财、陈静等, 并分别出版了《华佗五禽戏》和《古本新探? 华佗五禽戏》. 他们是传承华佗五禽戏的主要基石.

华佗五禽戏虽然在普及, 但很不规范, 董文焕认为五禽戏本质始终是一种内养功法, 而不是一种健身操或者艺术表演. “他们把一些艺术的东西加进去了, 美观了, 但这样就把五禽戏搞乱了”^[5]. 就

* 收稿日期: 2010-08-15

基金项目: 安徽省高校优秀青年人才基金资助项目 (2009SQRS038)

作者简介: 张玉强 (1980-), 男, 回族, 河南周口人, 讲师, 硕士, 研究方向: 民族传统体育学.

华佗五禽戏运动而言,绝非简单的模仿、伸拉练习,它是哲学、心理学、运动学、中医等学科的综合体,练习时要把动作、呼吸、意念协调配合起来。如何继承、弘扬、发展是必须慎重的问题。

2 安徽省高校有关华佗五禽戏课程开设的调查情况

对安徽省30所院校(合肥20所,芜湖5所,池州2所,滁州1所,阜阳2所)进行调研发现,目前尚无开设华佗五禽戏的相关课程,虽然有些学校开设了民族传统体育及保健课程,但内容主要以24式太极拳为主。为了了解普通高校的学生是否愿意学习华佗五禽戏,笔者于2009年4月至5月期间对安徽省高校的学生随机抽样了300位同学(每所学校抽取10名同学),进行了有关传统体育项目和华佗五禽戏等方面的问卷调查。从收回的问卷中,对“对传统体育项目有所了解吗?”这个问题,选择了解的有12人,占4%,选择不了解的有98人,占32.7%,选择了解一点的有190人,占63.3%。在回答“你喜欢传统体育项目吗?”这个问题时,选择喜欢的有171人,占57%,不喜欢的有129人,占43%。在问及“你认为安徽省高校学生有必要学习华佗五禽戏吗?”选择有必要学习的195人,占65%,选择没有必要学习的93人,占31%,未选择的12人,占4%。调查问卷表明,大多数学生对传统体育不了解,但愿意学习,并且赞成在高校中开设华佗五禽戏课程。

3 开设华佗五禽戏课程的可行性分析

3.1 符合高校体育课程要求

华佗五禽戏课程属于体育实践类课程,实践是其最基本的要素之一,离开了实践只能是纸上谈兵,根本无法从事未来的体育教学、运动训练及健康教育等实践性的工作。未来的体育教学实践要求我们面向大学体育与健康教育需要而设置相应的实践内容,以培养学生的创新精神、实践能力、自学能力和社会适应能力。华佗五禽戏分为虎、鹿、熊、猿、鸟五部分,每戏都具有不同的健身祛病作用,练习时间约为十几分钟。目前华佗五禽戏不仅可以单人练习,董承焕还将五禽戏的技击法作了精心编排,形成了三个对抗性套路^[6],这样会适合兴趣爱好不同的大学生练习与交流。

3.2 大学生健康教育的需要

1989年WHO世界卫生组织提出了健康的四个标准,即“身体健康、心理健康、道德健康、社会适应

良好”。2007年《中央关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》明确指出,近期体质健康监测表明青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降,表明青少年体质在持续下降^[7]。另据研究表明约20%的大学生存在不同程度的健康问题,全国各高校每年因身心原因退学的大学生数量在不断增加,大学生身心健康问题已经引起有关部门的高度重视。这也为的高等院校体育教学的培养目标提出了更高的要求,单纯地强调人文教育和科学教育已经远远不够,还要同时关注学生的健康情况,才能切实贯彻落实国家提出的“健康第一”的教育思想。华佗五禽戏课程融入健康教育是对培养大学生的完美人格有益的、必要的补充。潘灵研究总结出其特点“既能养生,又能治病;强调整体观,以内因为主的运动;内外合一,形神兼备的练功方法”,具有“培补元气,平衡阴阳,疏通经络,调和气血,调理脏腑,强身健体,延年益寿”功能^[8]。华佗五禽戏在对增强体质,未病先防方面有着显著的作用。

3.3 符合当前安徽省普通高校体育课教学内容改革的趋势

大学体育是高等教育的重要组成部分,大学体育课作为大学体育的核心也必须改革发展,主动迎合高等教育的改革与发展。2002年教育部、国家体育总局颁布的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》中明确提出,大学体育课程是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节,在第二十条中指出要做好现有运动项目的改造和对新兴、传统体育项目的利用,开发运动项目资源。高校不仅是培养新时期人才的基地,同时也是传播民族文化的阵地。华佗五禽戏蕴涵丰富的民族精神,充满中国哲理、丰富的文化内涵,根据目前安徽省高校体育课程内容来看,安徽省地方特色传统体育项目华佗五禽戏可以作为开发的对象,进一步推动大学体育的改革发展,当前大学体育课程改革发展在总目标一致的前提下,呈现多极化发展模式,体现“和而不同”的思想。

3.4 大学生认知的需要

体育课程观念上,强调体育课程要面向全体学生,为全体学生服务。本文通过调研发现,目前安徽省30所高校体育课未曾开设华佗五禽戏课程,当然也没有专业的华佗五禽戏教师。然而,作为健身气功之一的五禽戏在全国已经推广,并加大了向海外的访问与推广,国外人士到亳州学习五禽戏的越来越多,而安徽省高校作为文化传播的重要阵地竟然没

有开设,作为安徽省优秀的地方传统文化,应得到应有的重视,政府从非物质文化遗产等角度加大宣传,同时应加大力度组织培训高校体育师资队伍,在高校向学生传播,举办比赛,提高对优秀传统文化的宣传作用,形成地方高校特色体育课程,从而增进大学生对传统文化的认知。

3.5 华佗五禽戏课程不受场地、时间、年龄、性别的限制

华佗五禽戏属大众普通锻炼项目,简单易学,健身效果明显,便于普及,在各方面无过高要求,主要表现在以下方面,首先,对场地、时间与空间无过高要求。华佗五禽戏属于静态无竞争的活动,习练时仅需配合适当的音乐和环境安静,办公室、家里,公园、环境幽静之处皆可。其次,对锻炼人群无限制,个人和集体练习的形式皆可,练习者可独自或一起享受肢体伸展的乐趣。再次,华佗五禽戏不受年龄和练习时间长短限制。华佗五禽戏无过难动作,各年龄段的男女人群都适用。锻炼时间上也可根据个人习惯而定,早中晚皆可。

3.6 进入高等学校体育课堂有利于华佗五禽戏的发展与创新

在尽力保护本民族传统文化的今天,从学校的角度来看,开设华佗五禽戏课程是学校在新的历史时期的新任务。华佗五禽戏作为安徽省首批非物质文化遗产,除了在大众辅导站点推广之外,要把高校作为一个基地发展,大学生作为未来的社会建设的主力军,有吸取知识、文化的需求和渴望,大学生在大学阶段学习的内容很可能作为其终身体育项目,这样有利于华佗五禽戏的广泛传播,进而推动其不断的发展和创新,以利于进一步为大众健身服务,从而达到华佗五禽戏创编时的初衷“不治已病治未病”的目的。

3.7 华佗五禽戏可以成为“终身体育”

现代体育课程提倡“健康第一,终身体育”的理念,华佗五禽戏作为古老的健身、修生养性的健身术经久不衰,无疑符合这一理念。首先,华佗五禽戏着重发展人们心血管循环系统的功能和体育技能,其内容适应不同年龄学习者并能够取得积极的锻炼效果,虞定海通过实验研究发现五禽戏锻炼为中小强度有氧运动,其能通过调节形、意、气,改善锻炼者的精神状态,一定程度上增加机体NK细胞活性,调节机体免疫平衡^[9]。其次,该课程着重提高人们的生活质量,五禽戏在“游戏”中追求“物我合一”的生命境界,体现了“返婴论”的老庄思想^[10]。华佗五禽戏

课程具备以上特点,是我国民族历史的人文属性,开设华佗五禽戏课是文化传承的探索,是对安徽省非物质文化遗产的保护和发展,作为终身体育是可行的,因此在安徽省高校体育课程开设华佗五禽戏课程是可行的。

3.8 华佗五禽戏对和谐社会作用

在构建和谐社会的今天,讲究“天人合一”,“人与人的和谐、人与社会的和谐、人与自然的和谐”。华佗五禽戏发展过程中综合了哲学、生理学、心理学等多个学科,通过练习华佗五禽戏使三调密切配合,三调即“调身”(各种姿势)、“调息”(呼吸)、“调心”(意念),三调均属于自我控制,如果三调配合和谐就会达到健身怯病的功能;能够处理好自身的三调和谐,进而推广运用到与人、与社会、与自然之间的和谐。通过身体的修炼不断提高自身的修养,形成人与人之间的和谐,就像调身一样,处理好人与社会的和谐如同调息,处理好人与自然之间的和谐如同调心,从小我进而能够大我的境界。华佗五禽戏课程在和谐教育中不仅可以就其本身特点达到和谐的教育,还能以和谐的方法进行教育。

4 结论

在时代强烈呼唤抢救和保护传统民族民间非物质文化遗产的今天,运用什么方法手段进行抢救、保护、传承、发展地方体育文化有着重要的现实意义和深远的历史意义。在地方高校中开设华佗五禽戏课程是抢救、保护、传承、发展地方体育文化的一个有效方案,是华佗五禽戏传承方式的现代转换。华佗五禽戏课程主要理念是以“构建和谐社会”为倡导,更好地达到高校体育教育的理念,实现“健康第一、终身体育”,促进学校体育的改革与发展、实施素质教育;丰富体育教学的内容、方法和手段;不仅可以推动普及、弘扬民族传统体育项目,还可以活跃校园文化气氛,丰富校园文化生活,有益于大学生的身心健康,提高大学生的修养和审美情趣。高校体育适逢新课程改革之机,应与社会发展接轨,吸收新的资源进入课程教学。在未来的全民健身中,华佗五禽戏拥有广阔的前景及可持续性发展的强大趋势。

参考文献:

- [1]刘时荣.华佗五禽戏[M].北京:人民体育出版社,2003
- [2]安徽省人民政府.安徽省人民政府关于公布安徽省第一批省级非物质文化遗产名录的通知[EB/OL].皖政〔2006〕106号. <http://www.ah.gov.cn/zfgb/gbCON->

TENT. asp? id= 4002 2006- 12- 14

- [3]吴莹. 09百城健身气功交流展示活动启动仪式杭州举行 [EB/OL]. <http://jsqg.sport.org.cn/news/2009-04-29/245368.htm> 2009-04-29
- [4]苏楠. 健身气功五禽戏登上邮票 [EB/OL]. <http://culture.people.com.cn/GB/87423/9393454.htm> 2009-06-01.
- [5]腾讯捷报奥运联盟. 奥运地理亳州篇 (二): 五禽戏传统与现代之争 [EB/OL]. <http://2008.qq.com/a/20080530/000164.htm>, 2008-05-30
- [6]佚名. 董承焕华佗五禽戏正宗传人 [EB/OL]. <http://www.cnxi.gov.cn/bozhouningren/22-1513.htm> 2008

- 11- 22

- [7]教育部体卫司司长杨贵仁. 体卫艺司长谈青少年体质健康现状及对策 [EB/OL]. <http://baby.sina.com.cn/news/2006-08-23/145422971.shtml>, 2006-08-23
- [8]潘灵. 传统功法“五禽戏”的健身作用 [J]. 中国民族民间医药杂志, 2005, (77): 332- 334
- [9]虞定海, 王敬浩. 中老年人五禽戏锻炼 3个月前后 NK细胞活性的变化 [J]. 中国运动医学杂志, 2005, 24(5): 602
- [10]司红玉, 虞定海. 五禽戏的生命美学 [J]. 体育学刊, 2006, 13(2): 87.

The Feasibility Study of Opening Hua Tuo' s Five M in ic- animal Boxing Course at College

ZHANG Yu- qiang GUO Rong- juan

(1. PE Dept, Anhui Agricultural University, Hefei Anhui 230036, China)

2. PE Dept., Shangqiu Teachers' College, Shangqiu Henan 476002, China)

Abstract The paper introduces the development of Hua Tuo' s five m in ic- animal boxing. It is the local brand of traditional folk sports in Anhui. But now no college has opened it. It is fit for the college sports teaching wherever and whoever, easy to learn, easy to promote. Opening this course is favorable for the course reform at college, for students' physical and mental growth, and lasting PE building. Meanwhile, it plays an active role in developing traditional culture, and raising the recognition of national culture. If we are aware of the problems of teachers and other ones, it is feasible to open the course.

Key words Anhui university Hua Tuo' s five m in ic- animal boxing course