

## 身心放松法在武术课结束部分的应用

马文友<sup>1</sup>, 梅杭强<sup>2</sup>

(1.齐齐哈尔大学 体育学院, 黑龙江 齐齐哈尔 161006; 2.天津体育学院, 天津 300381)

**摘 要:** 对武术课结束部分的放松活动进行了探讨。传统的武术课不重视心理放松活动在结束部分的运用。现提出了一套身心复合放松法,即在按摩等身体放松之后采用音乐引导融合多种心理调节方法。这种方法能使学生身心达到高度放松,使大脑兴奋得到有效的抑制,从而起到消除身心疲劳、快速恢复体力与脑力的作用。

**关 键 词:** 体育教学; 武术课结束部分; 身体放松; 心理放松

**中图分类号:** G852 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2008)05-0067-03

### Application of a physical and mental relaxation method in the ending session of Wushu classes

MA Wen-you<sup>1</sup>, MEI Hang-qiang<sup>2</sup>

(1.School of Physical Education, Qiqihar University, Qiqihar 161006, China;

2.Tianjin University of Sport, Tianjin 300381, China)

**Abstract:** The authors probed into the relaxation activity in the ending session of Wushu classes in physical education institutes. In traditional Wushu classes, the relaxation activity in the ending session is not regarded highly, only physical relaxation activity is conducted, but no mental relaxation activity is conducted. The authors hereby worked out a physical and mental relaxation method, i.e. a method of multiple mental adjustments guided by music after physical relaxation such as massage. This method enables the students to completely relax their body and mind and effectively restrain brain excitement, thus playing a role in eliminating physical and mental fatigue and quickly recovering physical strength and brain power.

**Key words:** physical education teaching; ending session of Wushu classes; physical relaxation; mental relaxation

1954年,各地体育院系开始把武术列为正式课程,武术从此步入大学校园。搞好高校体育专业的武术教学,对普及和提高我国中小学武术运动的水平以及全民健身活动中的武术推广有着极为现实和深远的意义。武术教学有“三多”<sup>[1]</sup>:一是动作数量多,不同风格的刀、枪、剑、棍、拳等,每一套都有数十个动作;二是方向路线变化多,往返折叠,左旋右转,路线复杂;三是每一个动作所包含的因素多,外有手、眼、身、步的规格,内有精、气、神、意的配合。此外,还涉及到动作间的前后衔接,连贯、节奏、精神、劲力和攻防转换等。所以上课时学生的运动负荷大,精神紧张度高。一堂课下来通常大多数学生都会感到疲惫不堪、无精打采。如果每堂课的结束部分不充分

做好放松活动,势必会影响学生的课堂学习效果、影响学生学习武术的积极性,甚至会对接下来其他课的课堂学习效果产生负面影响。因此,做好充分的放松活动在武术课的结束部分既非常重要又很必要。

为了了解体育院系武术教师在课的结束部分对学生采取何种放松手段,笔者于2006年1月初向黑龙江省5所高校(齐齐哈尔大学、哈尔滨体育学院、哈尔滨师范大学、佳木斯大学、牡丹江大学)和天津市2所高校(天津体育学院、天津师范大学)的专业武术教师发放问卷28份,回收26份,回收率92.86%,其中有效问卷24份,有效率92.31%,时隔1周进行第2次问卷调查,两次调查结果相关系数为0.94。信度检验结果证实:本研究调查问卷的结果是可靠的。通过问卷

调查得知:在武术课结束部分,有8.33%的教师(2人)让学生自己放松或活动;有25%的教师(6人)只教学生做整理活动;有66.67%的教师(16人)带领学生做一些简单的身体放松活动或按摩;没有教师带领学生做身心放松活动。可见,大部分教师武术课结束部分只是让学生做身体放松活动,而忽视了心理放松练习。

本文提出身心放松法在武术课结束部分的应用。

## 1 理论基础

大连理工大学神经信息学研究所唐一源教授<sup>[2]</sup>在长期从事脑科学和身心科学的研究和实践中,总结出一套整体身心调节法,强调对身、心、行为、环境的整体调节。其中“心”主要指大脑和思维。它采用特殊的音乐频率,融合多种身心调节技术如放松、腹式呼吸、冥想、心理意象等并加以科学组合,对练习者的生理、心理状况进行调节和优化。十几年的国内外实践结果证明,此法是一套比较完整、科学有效、简单自然、轻松愉悦的身心调节方法。

身心放松法在练习过程中,对练习者的潜意识和生理心理状态进行调整和优化,以达到身体和心理全

面放松的目的。研究发现:身心调节可以使练习者达到生理、心理高度和谐的状态。此外,身心放松法中的练意活动(指排除杂念,使整个机体发生更深刻的变化)可以直接调节大脑皮层兴奋与抑制的转换,这不仅锻炼了大脑皮层高度集中,而且也使大脑得到放松和休息,从而可以纠正由于大脑皮层高度兴奋产生的不良影响<sup>[3]</sup>。

## 2 实际效果

### 1)学生的反馈意见。

针对武术课结束部分只做身体放松活动的不足,笔者在齐齐哈尔大学体育系的武术课实际教学过程中作了对比实验,把本人所任教的2005级4个班的学生分成两组,一组为对照组70人(男52人、女18人);一组为实验组71人(男51人、女20人)。对实验组的学生在武术课的结束部分采用了身心放松法,而对照组的学生只做身体放松活动。在严格控制可操作性实验条件下,从2006年3月初到6月中旬经过14个教学周的试验,收到了良好的效果(见表1)。

表1 学生上武术课疲劳程度的调查结果<sup>1)</sup>

组别	人数	非常疲劳		疲劳		一般		没感觉	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
对照组	70	16	22.86	32	45.71	19	27.14	3	4.29
实验组	71	8	11.27	18	25.35	35	49.30	10	14.08
P值		<0.01		<0.01		<0.01		<0.01	

1)人数差异和个体差异性忽略不计

由表1中可以看出,对照组非常疲劳和疲劳的学生数占总数的68.57%,而实验组非常疲劳和疲劳的学生数仅占总数的36.62%, $P < 0.01$ ,说明实验组与对照组学生结果比较差异具有非常显著性。由此可见,经过实践证明身心放松法在武术课结束部分的应用的确起到了消除学生疲劳的作用,使学生达到了身心放松的目的。

### 2)任课教师的反馈意见。

身心放松法应用了一段时间以后,为了了解学生上完武术课后再上其他课的状态,针对学生上课的精神状况、求知欲、课堂表现和师生配合情况走访了接下来上课的理论和技战术课教师(共9人)。结果发现:在上完运动量较大、运动强度较高的武术课以后,学生在接下来的上课过程中,以前的那种昏昏欲睡、疲惫不堪、心不在焉的情形大为改观,多数学生反而精

神头儿高、心情舒畅,能专心听课或练习。

由上面的两项调查可知,武术课结束部分使用身心放松法既减轻了学生的身心疲劳,又调解了学生神经系统的兴奋性、紧张度等,使学生能收心专注,认真听讲。心理和生理相互协调统一、相互影响,这在医学上早已被证明。生理影响心理,心理反作用于生理,心理放松能调解神经系统的兴奋性和肌肉紧张度。相关科学已经提供了理论依据,所以身心放松法在武术课结束部分的应用才会对消解学生身心疲劳产生良好的效果。

## 3 具体做法

一般而言,高校体育专业一堂武术课结束部分的时间是10~12 min。利用结束部分前5~6 min进行身体放松或按摩,方法是:把学生分成两人一组,仰卧在

垫子上,对练习过程中身体的主要活动部位——上肢进行抖动、拉伸、揉捏等;腰腹部进行按摩、拍打等;下肢进行按压、抖动、仰卧举腿等。运用这些手法能有针对性地使肢体加速血液循环,快速清除体内乳酸堆积,缓解肌肉酸痛,对尽快解除肌肉疲劳很有效果。接着利用后5~6 min进行心理放松。放松时采用“有声”音乐(柔和、舒缓)引导,融合多种身心调节技术<sup>[4]</sup>,如腹式呼吸、冥想、心理意象等并加以科学组合,对练习者的生理、心理状况进行调节和优化,以实现身心调节的综合效果。具体做法是:(1)指示语:“请同学们认真听录音中的每一句话,然后在心里重复1遍,并仔细体验每句话在内心深处所引起的感受”;(2)姿势:两脚开立与肩同宽,双腿微曲,上体自然正直,双臂自然下垂体侧,双目微闭;(3)呼吸方式:腹式呼吸;(4)放松套语:深吸一口气,同时两手用力相握,用力夹紧双臂,默念<sup>[5]</sup>:

“我的双臂很有力。好,呼一口气,放松,放松。”

“我现在感到非常安静,我能注意到全身的一种体验。”

“我全身感到非常舒服,很放松。”

“我感到空气非常新鲜,我的呼吸非常轻松。”

“我的心跳很平稳。”

“我感到全身很沉重。”

“我感到我的全身肌肉很放松。”

“我感到周围的一切很宁静。”

“我现在感到全身轻飘飘的,我感到我已经飘起来了。”

“我感到有一股清泉水从上到下流过了我的身体,我舒服极了。”

“我好像看到远处美丽的景色,有山、有水,蓝天上飘着朵朵白云。”

“我的内心深处很愉快,我感到完全放松了,现在我开始清醒了。”

“我现在感到全身非常舒服。”

“我现在精神饱满,全身充满了力量。”

“我感到一切都正常了。”

“我又回到了课堂,我已放松了。”

“好,睁开双眼,我已完全放松了。”

#### 4 注意事项

首先,在身体放松中要教会学生对不同的部位使用不同的放松手法,同时应提醒学生注意掌握力度及速度。其次,在使用心理放松法时应向学生讲授有关的心理学知识,使学生建立对教师的信任,以便师生相互配合。同时在运用放松套语时应做到<sup>[6]</sup>:(1)套语应贴近生活,通俗易懂,尽量排除专业术语;(2)语句应琅琅上口,尽量描述得动人一些,使学生产生身临其境的感觉;(3)刚开始念时应缓慢一些,娓娓动听,重要的是让学生仔细寻找到每一句话在心里产生的体验;(4)武术课结束部分放松套语的时间一般在4~6 min,语句10~20句,重复次数以2~3遍为宜。

#### 参考文献:

- [1] 蔡仲林,周之华.武术[M].3版.北京:高教出版社,2000.
- [2] 唐一源.向大脑要健康,向大脑要智慧[M].大连:大连理工大学出版社,2005.
- [3] 刘勇峰.传统的体育养生锻炼对大学生心理健康的影响[J].佛山科学技术学院学报,2006,24(3):90-92.
- [4] 王俊红,唐一源,冯洪波,等.身心调节法对大学生心境的改善[J].中国临床康复,2006,46(10):36-39.
- [5] 王惠民,张力.心理技能训练指南[M].北京:北京人民体育出版社,1992.
- [6] 魏平,赵葆英.编制语言暗示放松训练套语的几个问题[J].山东体育学院学报,1993,9(3):19-25.

[编辑:李寿荣]