

# 体育武术太极拳中的文化传承与创新策略探究

李欣烨

(厦门大学, 福建 厦门 361005)

**摘要:** 太极拳是我国体育武术重要组成部分, 当前已经被列入到非物质文化遗产名单中。但是从当前太极拳的发展情况来看仍然存在发展濒危的情况, 因此需要加强对体育武术太极拳的关注和传承, 并通过创新的方式促进太极拳的发展。本文主要对体育武术太极拳中文化的传承和创新进行具体分析。

**关键词:** 太极拳; 文化传承; 创新

太极拳中融入我国传统武术元素, 蕴含我国民族文化精神, 其中不仅包括阴阳学说还融入了我国中医经络以及儒家思想等方面的内容, 不仅有利于国民的强身健体, 在国际环境下也具有特殊的中华文化特征。基于太极拳的重要意义和价值, 必须要不断加强保护, 加大宣传力度, 实现文化传承的同时不断进行创新, 实现与时俱进。作为一名祖国未来的接班人, 我们有责任和义务对太极拳文化有深入的了解, 为推进太极拳的传承和发展尽一份力。

## 一、体育武术太极拳传承价值分析

### (一) 具有健身养生功能

太极拳运动项目是以周易为理念指导, 以圆转运动为基础, 拳和腿的运动轨迹都呈现弧形的特点。太极阴阳学说也是太极拳的理论基础之一, 在拳法和拳理方面都能够体现出天地阴阳的转变。同时太极拳练习中讲究内柔外刚, 身心同修, 返璞归真, 与自然结合, 在人与自然的和谐发展中, 不仅包括人与人的和谐, 也包括人与自然的和谐。太极拳的运动轻柔, 对关节和肌肉都具有一定的锻炼作用, 实现心神合一, 有利于人保持良好的精神状态。同时太极拳还能够体现出太极精神和内涵, 将精气神整合到一起, 实现内外兼修的目的。

### (二) 体现传统文化特点

太极拳在我国已经有几千年的发展历史, 其中汇聚各种文化精髓内容, 而且具有鲜明的主题, 是民族文化和发展的关键, 已经形成一种独立的文化体系。太极拳中融入了经学、力学、易经以及中庸思想内容, 而且兼具吐纳、虚实等方面的特点。此外, 太极拳是一种结合佛道儒三家优秀理念的运动模式, 以中庸为核心, 以无用为应用, 在运动中结合哲学、医学以及美学等方面的优势。由此可见太极拳中蕴含的文化非常丰富。所以对太极拳的锻炼本身也是对传统文化的了解和传承。

### (三) 和谐社会的体现

我国社会发展中一直坚持以“和”为贵, 同时儒家思想中也强调“和”的理念, 因此我国文化思想中和谐始终是主导。太极拳的发展基于我国千年文化积淀, 不仅是一种体育运动项目, 同时也是我国民族文化的代表。太极拳发展中, 主体与自然的和谐发展本身就是太极拳的中心思想, 而身心和谐发展也是太极拳重要的运动价值。

## 二、体育武术太极拳创新发展途径

### (一) 采用师徒制传承和发展方式

太极拳作为一种非物质文化遗产具有重要的传承价值和作用,

而在传承和发展过程中可以通过师徒制的方式为太极拳发展提供有效保障。师徒制的传承方式中, 师徒间可以通过面对面的方式进行学习, 这种传承方法能够使太极拳原有的礼法、审美标准等保持最初的状态, 防止其他传承中经过多次的转述和指导导致太极拳传承出现偏差。

经过千年传统文化的积淀, 太极拳中已经融入了深厚的文化基础, 所以在传承和发展过程中也必须要结合文化根基。文化传承离不开教育, 而太极拳的师徒制教育方式也属于一种特殊教育范畴, 通过师徒制教育方式提升大众对太极拳文化的认同。师徒制太极拳传承和发展下, 经过一代一代的传递和发展, 太极拳中的武术文化也不会出现太大的差异, 因此师徒制太极拳教育方式对太极拳文化的传承具有重要作用, 也是太极拳创新发展中的重要模式。

### (二) 创新太极拳比赛活动

通过太极拳体育活动的开展能够激励人们积极参与到太极拳运动中, 对体育发展具有重要作用, 相对于其他体育赛事来说, 太极拳的形式和运动模式都比较特殊, 因此在比赛制度设定中需要结合运动特点, 在制度的制定中不能过于严苛, 防止影响太极拳运动员技艺的发挥, 导致太极运动人员积极性降低。

针对这种情况, 在太极拳规则设定中, 必须要加强对创新性的重视, 调动人们积极性, 并制定合理的比赛规则和制度。比如, 对于太极拳套路比赛来说, 可以采用对练的方式, 充分发挥太极拳技击的作用, 以此为基础吸引人们加入太极拳运动中。但是由于太极拳中涉及到的派系比较多, 运动风格多样化, 需要结合不同派系的太极拳采取不同的比赛制度, 促进不同风格太极拳运动的传承和发展。

### (三) 开发太极拳价值, 打造太极拳文化旅游项目

当前人文旅游资源是最有吸引力的旅游资源之一, 太极拳作为非物质文化遗产中的重要内容也可以融入到旅游资源中, 为太极拳文化发展提供更大的空间。旅游行业可以结合太极拳的发源地设置太极拳旅游文化线路和产品, 吸引更多游客的加入。比如可以开发太极拳表演、短期学习平台等旅游产品, 帮助大众更好的了解、传承和发扬太极拳文化。

## 三、结语

综上所述, 太极拳中融入中华民族优秀传统文化内容, 是我国非物质文化遗产之一, 也是中华民族文化的代表。因此太极拳在发展过程中必须要结合中华传统文化, 通过师徒制、比赛形式以及旅游文化的打造等方式, 促进太极拳运动文化的传承和发展。

### 参考文献:

- [1] 张琴. 浅谈杨氏太极拳的传承与发展 [J]. 神州, 2019 (35): 17.
- [2] 王士赵, 何亚梅. 非物质文化遗产保护下太极拳的传承价值及其发展研究 [J]. 湖北科技学院学报, 2018, 38 (1): 121-124, 132.