

# 高校传统体育项目校内外一体化发展研究——以太极拳为例

韩小兰

重庆医科大学 体育医学学院 重庆 400331

**【摘要】**本研究运用文献资料、访谈调查、逻辑推理等方法对我国优秀的传统体育文化太极拳课内外发展的整体情况进行分析,认为太极拳在学校课程中开展需要严把质量关,夯实教师队伍培养,注重太极文化精髓,建立交叉考试机制,开展太极拳文化活动,推动学生身心健康与文化传统整体性发展。通过本研究为太极拳发展奠定基础。

**【关键词】**传统体育项目; 太极拳; 校内外

中国优秀的传统体育文化众多,太极拳无疑是其中重要的和优秀的代表,不仅在国内,甚至在国外尤其是欧美地区发展前景巨大,成为了中华民族优秀文化的杰出代表,不仅是文化交流的形态符号,也是全面建设尤其是老年人健康运动的选择方式。在高等学校体育教学和课外体育文化活动中太极拳也成为一种重要的运动项目,高校也肩负着文化传承的重要使命,研究校内外校内外一体化发展成为弘扬传统体育文化,建立文化自信的重要基础,也为其他优秀传统体育文化发展奠定基础。

## 1 太极拳文化价值

### 1.1 太极拳文化的核心思想与和谐社会价值

太极拳所表现出来的心、意、形、神合一的内和外,身体部位的上下之和(上下肢),整体之和(全身),内外和(呼吸,心境)。通过太极拳的运动训练可以实现润物无声的和谐心境培养。而太极拳以守为攻,后发制人,四两拨千斤的身形哲学即体现了中国文化倡导的“礼”、“义”、“仁”、“智”、“信”、“德”等伦理规范。当代社会生活节奏加快,社会竞争加大,利益冲突越来越多,情绪化,对抗性思维,人和人的和谐,人和大自然的和谐,不同国家之间的和谐,民族冲突,宗教信仰等都需要“和”文化发挥作用,大力推崇伦理支配和武仪规范的太极文化有利于构建和谐社会。

### 1.2 太极文化的健身价值

太极拳的动作结构具有上下和一,内外合一,方位

合一,身心合一的特点,现代社会太极拳的健身价值作为其最根本的形式存在着,在体育课题,课外体育活动,民众体育健身等。通过重心的转化,施加腿部抗阻练习,达到促进腿部肌肉的发展,而以24式简化太极拳为例,完成一次练习的时间为5-6分钟,则很好的锻炼了心肺功能,而全身的协同运动还能够发展协调性。中国有一句古话“人老先老腿”,对于老年人来说太极拳健身是相对优良的健身运动项目选择。

### 1.3 太极文化的文化传播价值

当今世界面临从来未有之变局,而中国的崛起对于全世界既是机遇又是挑战,外部敌对势力认为中国和平崛起对其安全构成实质威胁,限制中国和平发展。随着中国的不断发展壮大竞争和对立预计会越来越明显,而这不是中国自身所能控制的,我们坚持和平发展的道路不会改变,然而,中华民族伟大复兴梦一定是实行和平崛起,无论是政治、经济、军事、科技、文化都应该是如此。在对外文化交流中太极拳始终作为体育文化符号在不断的运用,太极拳的“和”文化很好的宣示了中国文化以和为贵的民族气节和精神。

## 2 太极文化校内外一体化的发展路径

### 2.1 夯实体育课程基础

在太极拳的学校体育教学中注重课堂教学质量,以扎实的课题教学为基础,注重动作的教学的提示加强对于太极拳美一招一式动作的缘起和作用的研究,丰富课题教学中的趣味性,发展太极拳课程的内在价值,提升学生学习的兴趣,在动作的讲解和练习中增加学生学习的兴趣,尤其是可以运用太极拳中的攻防演练方式来促进学生的探索精神和协同配合。

作者简介:韩小兰,女,汉族,出生于1975年5月,四川省南部人,副教授,研究方向:学校体育学,排球教学理论与实践,邮箱:2987262582@qq.com

## 2.2 增强教师队伍的业务能力

教师作为太极拳教学的主导,对于太极拳动作的掌握熟练程度,动作的规范和标准把握程度,动作招式的领悟和讲解好坏直接影响学生的学习兴趣和速度,学校效果。在校内课堂教学中应该加强教师队伍的课前培训,开展教学研讨,对太极拳的招式动作进行讲学,对太极拳的武德礼仪进行专门训练,对太极拳的动作发力,进行生物力学分析,尤其是难点动作的分解教学需要深入领悟和掌握,对于在课程教学中的身体示范面的掌握需要不断的加强,促进学生学习的兴趣爱好的发展。以教师业务水平的提高来发展校内太极拳文化的实施。

## 2.3 太极拳考试和太极拳文化展演相融合

在我国高校,很多高校作为体育课程中的必修运动项目,并且进行考试,然而由于教师教学能力和学生学习情况的不同,学生在太极拳考试所表现出来的成绩差距较大,而考试作为促进教学质量提高的高杠杆,以考试带动广大学生对于太极拳的掌握显得尤为重要,在考试中,除了时间速度的掌握,对于每一招一式的动作的规范性进行量化评分建立合适的评分标准显得尤为重要。而统一的评分标准会因为不同教师的领悟不同或者受自身教学不足和学生熟悉程度较好的情况出现个人的偏差,在太极拳的考试中我们可以尝试交叉考试,来释放科任老师的压力,让考试是以标准来进行,而去除人的因素。实行交叉考试的方案应该从课程大纲的修订考试,以规范的管理文件作为支撑,来实现考试政策的权威性,可以实行组内交叉,同一时段体育课程班级进行交叉考试,采取随机抽签的方式决定监考教师的人员,这种方式是组内的有整体性的轮换,也可以采取同一时段全员编码,组内教师同一时段评分,取平均分的形式进行,设甚至可以开展教学比武的形式要求学生着统一的太极服进行考试比武,除了评出学生的分数以为还以太极体育竞赛的形式给予学生表彰,以促进教师教学质量的提高,并发挥学生学习的积极性,以此来带动太极拳的发展。

## 2.4 开展太极拳文化交流活动

太极拳不仅仅只是促进学生健康的运动项目,其积累下来的文化价值在很多时候可以作为文化交流的纽带得到发挥。随着改革开放的深入,中国学生走出国门,出国留学,国外学生来到中国优秀的大学参与交换、留学、游学,这种走出去,引进来的校级交流愈来愈多,而文化活动的开展成为其中必不可少的内容,而太极拳作为优秀的文化活动,具有体育的功能和价值的同时也

具有中华文化的道德礼仪之根据,是开展文化交流的重要内容。可以较太极文化与武术结合,与中国优秀的武术影视作品结合,将太极文化与优秀的饮食文化,古代建筑文化相融合。除此之外,进行校园体育文化展演,如运动会开幕式,文化节活动,文艺节目等都将太极拳作为其发展的重要展示跑台,来推动太极拳的现代化发展。

## 3 结束语

太极拳作为中国传统文化的重要内容,其自身的优势、特点、价值等使得其成为高校体育文化发展中的重要内容。作为文化传承的重要职能所在,高校传播太极拳的责任义不容辞,需要我们去完成和实现,而校内外一体化的发展是实现其发展的重要途径,以课堂教学为基础,以体育竞赛为重要推动,以文化交流为展示,实现太极拳的发展。为实现体育强国梦,弘扬中国传统文化实现文化强国,文化自信贡献坚实力量。

## 【参考文献】

- [1] 张杰. 太极拳在美国的传播及文化影响 [D]. 北京: 北京体育大学, 2012.
- [2] 李世宏. 武术市场营销策略研究 [D]. 上海: 上海体育学院, 2012.
- [3] 高一立. 河南省普通高校太极拳教学开展现状的调查与对策研究 [D]. 成都: 成都体育学院, 2013.
- [4] 张亚楠. 陈家沟陈氏太极拳传承、保护与发展探究 [D]. 广西: 广西师范学院, 2013.
- [5] 张灏灏. 消费社会视域下太极拳的身体文化研究 [D]. 成都: 成都体育学院, 2014.
- [6] 张望龙, 王柏利. 河南省太极拳发展现状及趋势分析 [J]. 武术研究, 2019, 4(04): 18-20.
- [7] 蒋岱, 周惠新. 太极拳的当代文化价值论译 [J]. 新经济, 2019(06): 62-65.
- [8] 吴宣廷. 社会转型期太极拳发展路径研究——以文化安全为视角 [J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2017, 16(03): 136-141.
- [9] 闫民, 梁勤超, 李源. 太极拳文化形象及品牌塑造的路径 [J]. 体育学刊, 2015, 22(06): 106-110.
- [10] 叶威武, 邵万鑫, 胡宝, 李阿建. 太极拳文化的当代价值解析 [J]. 中华武术(研究), 2015, 4(10): 63-67+72.
- [11] 周伟, 王海滨. 太极拳传播的文化品牌培育与发展策略研究 [J]. 山东体育科技, 2014, 36(06): 24-28.
- [12] 苑凤玲. 探析太极拳文化传播困境与对策 [D]. 山东: 山东体育学院, 2015.