

探究高校体育教学中太极拳教学艺术

肖 帆

(武汉东湖学院基础课部 湖北 武汉 430212)

【摘 要】太极拳作为中国传统文化的重要组成部分,是武术的代表之一,也属于独特的健身养生方式。其强调的“阴阳调和,动静结合”理念契合了当代健康与身心发展的需求。近年来,随着体育课程改革的深入,太极拳逐渐被纳入高校体育教学体系,成为提升学生综合素质的重要手段。太极拳作为中华优秀传统文化的代表,在身体训练和文化教育中具有独特价值。正如教育家蔡元培所言:“体育之效在养生与卫生,而其主在调和身体与心灵。”针对此,本文提出高校体育教学中太极拳教学艺术的应用与实践,通过科学的教学方法,如分步教学法与整体教学法的结合、互动式教学与情景教学法的运用,提升太极拳教学效果。此外,笔者提出强调现代技术手段在辅助教学中的重要性,以及因材施教的必要性,以便教师可根据学生不同身体素质与兴趣,制定个性化教学计划的建议。

【关键词】校体育;太极拳;教学艺术;分步教学法

引言

太极拳作为中国传统武术的重要组成部分,起源可追溯至中国古代的哲学思想和养生文化,其形成与道家学说中的“阴阳”理论息息相关。相传太极拳源于明末清初,由河南温县陈家沟的陈王廷所创,融合了导引、吐纳、古兵法及武术技法,逐渐发展成一套内外兼修、动静结合的独特拳术体系。

1 太极拳的文化背景

太极拳的名称源自《周易》中“太极生两仪”的哲学理念,强调阴阳调和,刚柔相济,这一理念体现在太极拳的每一个动作之中。太极拳不通过缓慢、柔和的动作与深长的呼吸相结合,练习者可以调节身体的气血流动,平衡内外,达到强身健体的目的。

2 太极拳教学艺术的理论基础

2.1 太极拳的健身原理

太极拳的健身原理主要基于中国传统医学中的“气”、“形”、“意”相结合的理念,强调通过动作、呼吸与意念的协调,达到调节身心、增强体质的效果。其健身原理体现在以下几个方面:

第一,太极拳的动作柔和、连贯,与深长的呼吸密切配合,这种深而缓的腹式呼吸有助于提升肺活量,促进气血流通,从而增强身体的代谢能力,改善心肺功能。此外,太极拳注重全身协调运动,身体的各个部分在运动中始终保持放松和自然,这有助于舒缓紧张的肌肉和关节,提升灵活性与柔韧性。

第二,太极拳要求动作缓慢而有节奏,动作与意念高度统一,这种“以意领气,以气导形”的锻炼方式,

可以提高练习者的注意力和专注度,帮助调节情绪、减轻压力,起到放松身心的作用。此外,太极拳的动作注重平衡与稳定,通过长期练习,能提高练习者的平衡感和协调性,预防老年人的跌倒等意外伤害。

第三,太极拳强调身心合一、内外兼修,在运动过程中不仅锻炼了外部的肌肉和骨骼系统,也通过意念的引导达到了内脏器官的锻炼效果。太极拳的运动特点有助于调节神经系统、促进消化系统的功能,还能增强免疫力。因此,太极拳不仅是一种缓解压力的方式,也是一种整体性的身心保健方法。

2.2 太极拳教学中的呼吸与身体控制

太极拳强调“气沉丹田”,即通过缓慢、深长的腹式呼吸,将气息自然引导至腹部,进而协调身体的动作与内在气息。呼吸不仅是动作的伴随过程,更是引领整个运动的动力和节奏。呼吸与动作的同步,使太极拳练习者可在内外兼修中实现身体和心灵的统一。

第一,呼吸的节奏与动作的融合是教学的关键。太极拳的动作讲究柔中带刚,慢中有快,呼吸的配合需要自然且不勉强。在教学中,教师应强调学生在完成每个动作时,呼吸要与运动的起伏、开合相吻合,吸气时动作收缩、蓄力,呼气时动作展开、发力。例如,在练习“起势”或“揽雀尾”等动作时,呼吸应该随着动作的节奏,保持缓慢而深沉,帮助身体在运动中保持松而不懈的状态。

第二,太极拳的动作虽然缓慢,但对身体的控制要求极高,特别是在重心转移、开合转换时,呼吸可以起到稳定重心和控制动作的作用。教学中,教师应

指导学生如何通过呼吸调整姿势的稳定性,尤其在行走重心移动、旋转、蹲起等复杂动作时,呼吸的控制可帮助学生保持平衡,避免因动作幅度过大或过小而导致身体失去控制^[1]。

第三,太极拳讲究“以意领气,以气导形”,通过意念控制呼吸,再以呼吸控制身体的运动。而内外结合的训练方式,可锻炼学生的外在肌肉、关节的灵活性,还能通过呼吸的调控,促进体内气血的流通,达到强身健体、舒缓压力的效果。在教学中,教师可通过引导学生专注于呼吸的过程,帮助学生更好地掌握太极拳中“动中有静,静中有动”的精髓。

3 太极拳教学艺术的应用与实践

3.1 太极拳教学中的教学方法选择与优化

3.1.1 分步教学法与整体教学法的应用

分步教学法是将太极拳的复杂动作拆分为若干步骤,逐步进行教学的方法。在高校教学中,许多学生对太极拳并不熟悉,动作的连贯性和协调性较弱。通过分步教学,教师可以将一个完整的动作或套路分解成几个小部分,逐步示范与讲解。这样有助于学生更清晰地理解动作细节,尤其是复杂的步法、手法、重心转换和呼吸控制等方面^[2]。

分步教学法的优势在于,它让学生可集中注意力于某个具体的动作或姿势,减少同时学习多个元素的压力。例如,教师在教授“云手”动作时,可以先让学生熟悉手部的旋转动作,再讲解步法的配合,最后引导学生在两者之间找到协调感。通过这种逐步引导,学生可逐渐建立起对动作的信心,并在后续的练习中有效纠正错误^[3]。

整体教学法则强调从宏观上教授完整的太极拳套路或连续动作。与分步教学法不同,整体教学更关注动作之间的连贯性与协调性,帮助学生建立对太极拳节奏、内在气息与动作流动性的整体把握。对于已经掌握了一定基础动作的学生,整体教学法可以帮助学生将零散的动作串联起来,体会到太极拳“动中有静,静中有动”的核心要义。

在高校教学中,整体教学法通常适用于中后期的教学阶段。教师可以通过整体示范完整的太极拳套路,让学生通过模仿逐步体验太极拳的整体节奏和气息。例如,在教学“简化二十四式”太极拳时,教师可以先完整演示整个套路,帮助学生初步感受太极拳的节奏和动作的相互衔接。在此基础上,学生可通过整体的反复练习,逐渐掌握动作间的过渡与衔接,提升太

极拳的学习效果^[4]。

3.1.2 太极拳教学中的情景教学法

情景教学法是通过设置具体的情境,让学生在模拟的现实环境中进行学习和实践的教学方法。该教学法强调让学生通过亲身体验和情感参与,深入理解所学内容。太极拳作为一种富有文化内涵的传统武术,通过情景教学法可以让学生更加直观和生动地体会太极拳的精髓。

首先,教师可以根据太极拳的特点设计一些生活或战斗情境,让学生在特定的情境中完成动作练习。例如,教师可以设想一个缓慢、安静的环境,要求学生在模拟的“清晨公园”场景中进行太极拳的练习,帮助学生理解太极拳中的“松静”之意,并通过身心的放松提升练习效果。对于“推手”等攻防类动作,教师可设计“防守与进攻”的情境,让学生感受力量的平衡与转化,提升实战应用能力^[5]。

其次,情景教学法还可以帮助学生更好地体会太极拳中的“身心合一”状态。教师可以在课堂上引导学生通过内心的沉静与呼吸的控制,进入一种专注且放松的练习状态。通过设置情境,让学生在安静、舒适的环境中进行太极拳练习,有助于学生更好地理解动作中的内在气息和节奏感,达到调身、调息、调心的效果^[6]。

3.2 引导学生理解太极拳的内在节奏与意境

在高校太极拳教学中,引导学生理解太极拳的内在节奏与意境,是帮助学生掌握这一传统技艺精髓的关键。为帮助学生理解太极拳的节奏,首先需要引导学生认识太极拳的缓慢、均匀动作背后的节奏规律。太极拳的动作虽然看似柔和,但内部充满了力量和意念的变化,这种变化体现在阴阳之间的转化上。通过让学生反复练习这些动作,教师可以帮助学生在动作的起承转合中找到节奏感,使其在练习过程中感受到身体的内在气息与动作的协调。

同时,太极拳的每个动作都蕴含着深厚的文化背景与象征意义,教师可以通过讲解动作名称背后的文化意涵,帮助学生理解动作所传达的意境。例如,“白鹤亮翅”象征着优雅与从容,而“野马分鬃”则表现了自然的力量与自由。通过这种方式,学生在练习动作时不仅是在模仿动作的外形,更是通过意念引导动作,体会动作背后的情感与精神层次。此外,教师可以运用情景教学法,通过营造安静、和谐的环境,让学生更容易进入状态,感受太极拳的内在节奏与意境,

达到身心合一的境界。

3.3 运用多媒体和现代技术辅助太极拳教学

3.3.1 运用多媒体进行示范与讲解

多媒体技术通过视频、动画和图像等形式,可以更直观地展示太极拳的动作和理论。在太极拳教学中,教师可以通过播放标准的太极拳教学视频,让学生从多个角度观察标准动作,理解动作的连贯性与细节。例如,播放太极拳名师的演示视频,可以让学生观看专业的动作示范,从而纠正自身的动作。视频的慢放和逐帧分析功能,还可以帮助学生更好地理解复杂的动作过渡和节奏变化,提升动作的准确性。

3.3.2 虚拟现实(VR)技术的应用

虚拟现实(VR)技术为太极拳教学提供了全新的互动体验。通过虚拟环境的构建,学生可以身临其境地练习太极拳,模仿虚拟教练的动作,并在虚拟场景中体会动作的节奏和意境。VR可以提供个性化的反馈,帮助学生及时纠正动作错误,增强学习的沉浸感。这种身临其境的练习方式,可调动学生的学习兴趣,并让学生处于安全的环境中反复练习,提升技术水平。

3.4 因材施教:根据不同学生的身体素质与兴趣制定教学计划

3.4.1 A类:身体素质较弱、兴趣一般的学生

对于身体素质较弱的学生,教学重点应放在改善他们的柔韧性、平衡能力和体力上,同时通过趣味化的教学方式激发他们对太极拳的兴趣。这类学生可能因为体质较差或对体育不感兴趣,容易在太极拳练习中感到困难。因此,教师应减少高难度动作的安排,选择节奏较缓的太极拳套路进行教学,比如简化的24式太极拳。

3.4.2 B类:身体素质中等、对太极拳有一定兴趣的学生

身体素质中等且对太极拳有一定兴趣的学生是高校体育课程中的主流人群。对这类学生,教师应在基本动作掌握的基础上,逐步引导他们体会太极拳的内在节奏与气息控制,促进他们身心协调和整体能力的提升。如,教师可在熟练掌握基础动作的基础上,进一步细化动作要领,如手部的旋转、步法的灵活性,以及呼吸与动作的配合。

3.4.3 C类:身体素质较好、对太极拳高度热情的学生

对于身体素质较好、并对太极拳有高度兴趣的学生,教师可以进行更深入的教学,包括更复杂的套路、技法训练,以及实战应用的培养。这类学生通常对太极拳的学习充满热情,愿意投入更多的时间与精力,他们的目标不仅是掌握基础动作,还希望更深层次理解太极拳的哲学内涵和技击要领。对此,教师可引入较高难度的太极拳套路,如“陈式太极拳”或“杨式太极拳”的高级动作,同时加强练习太极拳中的劲力变化与内外合一的要求。

结束语

总之,通过灵活运用分步教学、互动式教学、情景教学等方法,辅以现代技术手段,能够有效提升教学效果,并激发学生的学习兴趣。此外,因材施教的原则使得教师能够根据学生的不同特点进行有针对性的教学,进一步增强了太极拳教学的适应性与普及性。

参考文献:

- [1] 徐锐敏,吕慧.高校太极拳融合教学形式开展及实施方案探索[J].当代体育科技,2023,13(20):126-129.
- [2] 朱超强.多元反馈教学法在普通高校太极拳教学中的应用研究[J].当代体育科技,2023,13(13):140-144.
- [3] 杨兵,李文虎,罗永春,等.高校太极拳教学成效考核评价标准的逻辑反思与理念重塑[J].武术研究,2023,8(3):84-86.
- [4] 朱莉.新时代高校太极拳教学模式的反思[J].拳击与格斗,2023(8):22-24.
- [5] 刘辉,付超.新时代高校太极拳课程思政元素及教学案例解析[J].辽宁体育科技,2022,44(5):26-30.
- [6] 刘峰.高校二十四式简化太极拳的教学现状与对策研究[J].拳击与格斗,2022(10):62-64.

作者简介:

肖帆(1981.7.18-),男,汉,硕士研究生,讲师,研究方向为体育教育。