

高职院校简化太极拳教学新方法探究

◆钟晓雄

(揭阳职业技术学院艺术与体育系 广东揭阳 522000)

摘要:笔者以自身多年太极拳教学经验结合查阅大量文献资料,研究二十四式简化太极拳的教学方法。本研究运用文献资料法、访谈法等研究方法,就当前高职院校太极拳教学中存在的问题与不足进行了认真细致的分析,并结合自己多年从事武术教学与训练的实践,在太极拳教法上做了一些创新,旨在使太极拳教学在我国高职院校得以实现可持续发展。以其提高高职学生对太极拳的学习兴趣,提高教学质量,为终身体育奠定基础。

关键词:高职院校;太极拳;教学方法

太极拳是我国宝贵的民族文化遗产,太极拳是明末清初河南温县陈家沟陈王廷结合中国古代的养生术、导引术、戚继光的32势长拳以及古代的“阴阳”学说和“太极”等理论编成的一种拳术,基本方法:棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定;技击方法:以静制动、以柔克刚、避实就虚、借力发力等;对身体的要求:沉肩坠肘、气沉丹田、心静体松、舒指坐腕、含胸拔背、尾闾中正、虚灵顶劲、虚实分明、圆裆松胯等,还要做到连绵不断,一式接一式,上下相随,意识、动作和呼吸紧密配合。它蕴含着中国传统文化宝贵精髓以及其特有的技击理论,具有增强社会适应力、调节生理机能,改善心理状况等作用。经常持久的演练太极拳,能够领悟太极拳的内涵,品味中华文化的真谛,从而育养自己的心性好品质。太极拳运动具有了较广泛的群众基础,并已进入了高等职业院校的体育教学课堂,受到高校大学生的喜爱。教育部早已将简化太极拳列为我国普通高校体育教学的主要教学内容。

简化太极拳是以传统杨式太极拳为基础,将重复与比较复杂的动作删去改编而成的。遵循由简入繁、循序渐进、易学易记的原则,保留了传统太极拳的运动特点,是一套普及型的入门套路。

高职学生学习和掌握简化太极拳,不仅能掌握终身体育锻炼方法,也是弘扬中华传统文化的需要。结合现代高职教育特点而研究太极拳的教学方法,制定可行的教学计划,是教授太极拳的一项重要课题。简化太极拳是我们揭阳职业学院公共体育课的选修课程。

普通高等职业院校开展的太极拳课教学应在“健康第一”的指导思想下,围绕学校体育的“运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标和社会适应目标”五个层次来开展太极拳教学。要求学生在掌握太极拳运动基本技术技能的基础上,一则通过开展武术太极拳教学,提高学生的身体素质、神经系统的灵活性,培养顽强拼搏的意志品质;二则通过开展武术太极拳教学,把陶冶学生的情操,培养武德,进行传统文化教育等作为开展太极拳教学的目标。三则太极拳练习与职业技能对接,为终身体育意识服务。

笔者是揭阳职业学院太极拳课程负责人,现根据多年教学实践,按照运动技能形成的三个阶段,将简化太极拳太极拳教学教法设计总结为三个教学阶段。

一、粗略地掌握动作阶段

1. 透析学生心理,消除误解,激发学习兴趣

“态度决定一切!”在教学初期阶段,教师应该透析学生心理,开设传统文化以及太极拳理论课,通过理论讲解及现场套路演练,吸引学生注意,激发学习兴趣。

2. 从易到难,从简到繁,从快到慢打好基础

“手眼身法步,精神气力功”。在初学整套套路前,应加强基本功练习,并注重动作规范,以形成正确的动力定型为套路练习打下良好基础。在教学中,针对学生武术基本功比较差和对武术了解不够透切的实际情况,先向学生介绍太极拳的基本知识、手型、步型、步法、桩功等,使学生建立起规范的概念,便于教学中讲解和示范。

3. 复杂动作的分解练习

在教授较为复杂的单势动作时,应进行动作分解练习,首先

要进行下肢动作练习,后进行上肢动作的练习,最后再进行上下肢的协调配合练习。这样原本复杂的动作,学生便可以在很短的时间内学会了。

4. 分析攻防含义,重点组合练习

太极拳套路是以技击动作为基本内容的运动形式,攻防技击性是其基本属性。太极拳虽为简化太极拳,但仍然表现出中国武术的技击技法和招术,教师在教学时可以利用武术动作技击性的特点,结合攻防意义进行动作的讲解示范,帮助学生加深对动作的理解和记忆从而培养学生对太极拳的浓厚兴趣。

二、改进与提高动作阶段

而到了教学中期,则是整个在这一阶段,套路动作传授了一半,有些学生的动作还处在泛化阶段,教师应密切留意学生情绪上的变化,合理充分利用多种教学手段,调整学生学习积极性。

1. 这一阶段注重动作细节太极拳的学习不仅要多练,而且要多看,这样的电化教学方法对学生迅速掌握太极拳很有帮助运用多媒体教学资源,强化学生感官视觉效果。如指导学生欣赏邱慧芳、李德印等优秀运动员教练员的演示教学录像,比较并分析动作细节。

2. 集体练习和分组练习结合当学生初步掌握动作之后,这一阶段可进行集体练习和分组练习。集体练习可以培养正确的动力定型,也可以培养学生的集体主义的精神。分组练习是学生在集体练习的基础上,教师发挥学生骨干或由组内的学生轮换,有利于动作的巩固。

三、动作的巩固与运用自如阶段

1. 结合养生健身知识,提高认识层次

提高学生认识层次,将太极拳作为我国传统文化的重要组成部分,发挥太极拳对大学生的礼仪规范、武德教育等隐形德育课程功能,深度了解学生参与的真实意愿、程度等。

2. 太极拳教学要与职业岗位身体素质要求对接为体现高职院校体育教育的特色,我们应当开发和选择职业性体育教材、教法来组织教学,在太极拳教学中有针对性地开展与学生所学专业相关的体育锻炼项目,丰富教学内容。

3. 养成经常练习太极拳的好习惯,促进心理健康,形成终身体育意识

太极拳是通过心理活动引起生理变化,从而身心养修来达到健身作用。太极拳讲究心静用意,即要求练拳过程中心理活动平衡,用意识支配动作,使人的思想活动集中在练拳上,排除杂念,免受不良思绪干扰,从而使神经系统受自我意识控制力提高,以太极拳拳理重在养心,以心行气,以气运身,太极拳调心调息调身进入抱元守一的太极功能状态也是达到了太极拳对心理调节的最高境界,使人体系统消除被日常生活所造成的心理秩序混乱,维持人的心理平衡,以求达到养心的目的。

总之,简化太极拳作为高职教育体育课的重要组成部分,是民族智慧、民族精神和民族性格的集中表现,对弘扬民族文化,培养体魄强健、身心健康的人才起着重要的作用。学校是文化传播的重要基地,注重教育,传授知识、培养能力与提高素质为一体,培养知识、能力、素质协调发展,专业结合的创新人才是高等教育发展的必由之路。太极拳文化的教育功能以及其对推进高职生素质教育的重要价值。同时,应充分发挥评价的功能,对其适当施压,促使其学习南课内向课外合理化延伸,这对大学生终身体育意识的形成将起到积极的促进作用。

参考文献:

- [1]体育学院通用教材.武术.北京:人民体育出版社,1995.
- [2]高等学校教材.中学体育教材教法[M].北京:高等教育出版社,2001.

作者简介:钟晓雄(1969.10—),男,广东揭阳人,副教授;研究方向:体育教育。揭阳职业技术学院艺术与体育系副教授。