

高校太极拳教学实践与探索

黄继林

(湖北中医药高等专科学校 湖北荆州 434020)

(Universiti Teknologi Malaysia, Johor Bahru 81310, Malaysia)

摘要: 高校体育对于全面培养有技能的新型大学生具有重要意义,可以增强体质,完备修养,开拓思路,培养团队合作精神。太极拳被引入高校课程以来,受到广大学生的欢迎。通过练习太极拳不仅可以强身健体、陶冶情操,提高文化素养,还可以让学生掌握一项体育技能,养成终身体育意识。对于高校院校培养的技能型学生,太极拳体育课极大地补充了的人文素养。学生在强身健体的同时,更加深刻地体会中国传统文化的内涵。学生获得的感悟可以提升文化素养,提高综合素质,更为开阔包容,能够应对社会多元化的要求,促进和谐社会建设。高校太极拳的教学,因其自身项目特点、国家及高校的重视不足、缺乏专业化教师、缺乏规范的考核评价体系等因素,使得太极拳教学的开展及教学效果还存在诸多问题。正是这些问题的存在导致高校太极拳教学存在一定瓶颈,需要进行教学模式的改革。因此,研究高校太极拳教学的创新方法,以期提高太极拳教学效果,促进高校太极拳教学的有效开展,弘扬中华民族传统文化。本文对高校太极拳教学实践进行了探讨,以期进一步提升太极拳教学水平。

关键词: 太极拳;教学;实践;探索

一、太极拳由来

太极拳是国家级非物质文化遗产,在我国有着悠久的历史,由于其操作简单,又有着强身健体的功效,因此在目前来说,太极拳在我国也是十分流行,太极拳常用于表演,体操以及比赛项目,太极拳是太极各种分支中流传最广的一个门路,因为太极拳强身健体功效明显,并且不需要任何的器械,因此在各大高校中也很容易推广开来。

二、高校太极拳教学的意义

高校体育教学中开展太极拳教学,可以提高学生的文化素养,对于中华传统文化传承和发展具有重要意义。从文化素养的核心概念道德素养和表层表现文化素养论述了对于学生素养的提高,对于学生个人发展的重要意义。

1. 太极拳教学提升学生的体育素养

太极拳练习时,意境清静,情绪安宁,心神安定,不受外界的干扰,使心气运行流畅,能更好发挥其统辖血液循环的功能,极少和消除体内淤血,血液通畅充盈。以意行气,内外放松,动作轻柔圆活,随动作的圆活性连贯和缠丝旋转,还要求眼随手动、目随势注,这对于养肝明目、舒筋活络都有好处。国内外的研究都给出数据表明,太极拳对于的物理特性方面都有显著的改观。大学生处于青春期,是身体发育的储备期,大学阶段习练太极拳,能补充能量、强身健体,为今后工作生活打下坚实的健康基础。

2. 太极拳教学提高学生的审美意识

国民素质中审美能力的提高是国家民族软实力的体现。实际教学中,学生提高了美学意识和素养。太极拳的拳架动作有些由动物的象形构成,或动作方位决定,有具体的有抽象的。这些名字讲求内外和谐统一,传达出的意象和美感,反映了形态各异的动物展形,这些动作舒赞柔美,绵绵不断地构成了一幅幅动态的水墨画面,传递出人类对于天人合一、物我两忘的向往,舒展大方、柔美的动作极具美感,带给人们美的欣赏。习练过程中,通过不断地纠正,能够展现正确、优美的拳姿,从而放松心灵。知道什么是美、如何做到美的展示,提高审美水准,增加内涵。学习太极拳的过程是一个培养学生理解美、

欣赏美的过程,能够提高表现美的能力。太极拳的配乐大多都是舒缓绵长、意境悠远的中国民乐,演奏的乐器多是古琴、古筝、琵琶等中华民族特有的民间乐器,丝竹金石之声悦耳养心,沉静优雅,陶冶情操,用听觉调动大脑思维和协调能力,梳理内心情绪,保持内心安静平和,提高艺术感受力、鉴赏力和创造力,提升艺术美的感知力。

3. 太极拳教学培养学生的道德素养

太极拳教学可以提高学生的道德素养。习练太极拳可以帮助学生建立正确的三观,建立良好的道德体系,形成正确的思维方式,树立良好的道德观念。武术传承讲究拳以德立,无德无拳。可见习练者对于人品、道德的重视。太极拳教学传承中遵从老师的讲解,然后模范学习,并听从老师的纠正指导,循序渐进,才能深入理解拳架的要求,最后才能理解沉肩坠肘、松裆圆胯等拳理。通过师承传习,大学生学会了尊重师长,相互欣赏,取长补短,学会了如何沟通表达。也增加了相互间的关心,体会会人与人之间的关爱之情,这种情怀和态度正是当下强调的建设和和谐社会必有的因素。

三、高校太极拳教学现状及存在的问题

由于太极拳动作轻柔、速度缓慢,对抗性和竞技性差。加上缺乏有效的教学方式,导致太极拳教学中存在诸多问题。

1. 高校学生对太极拳认识普遍比较肤浅,学习积极性不高客观的说,太极拳的学习是一个比较枯燥的过程,如果没有领会到其中的门路,很难感受到其中的奥妙,在学生入门之前,太极拳学习的好坏与否与学生的学习态度有着很直接的关系,学生的学习态度普遍首先依赖于学生对于太极拳的认识,由于小学高中初中大部分的学生都没有接触过太极拳方面的知识,因此高校学生对于太极拳的认识普遍比较肤浅,即使通过学校三言两语的介绍,也不能够完全理解太极拳的精确要义,因此将太极拳作为一门功课来做,最直接的体现到练习方面,大部分的高校学生对于太极拳的练习都是在敷衍,态度上的不认真,是学习太极拳最忌讳的一点,态度上不认真就没有办法学习各种套路,做对做准动作,这样就更难领会到其中的乐趣,从而更加采用敷衍状态这是一个典型的恶性循环。

2.学校对于高校太极拳教学所给予的资金和资源不足

太极拳作为一种体育项目,在各大高校中,太极拳通常被作为一种科目,设置在高校体育科目的选修之中,而学校的发展主要取决于学校的科研情况,以及学生学术的水平,因此对于学生体育项目的成绩好与坏,态度十分忽视,这就导致了对于学校太极拳教学所能给予的资源 and 场地十分有限。没有充分的场地,学生就不能够进行太极拳的练习或者只能小规模的进行练习,没有办法进行大的活动,而大型活动是太极拳不可或缺的形式,有利于整体训练效果的感知。而缺乏资金和资源,对于太极拳教学来说,也是很重要的一个方面,没有资金就没有办法聘请到足够优秀的教师,对进行高校太极拳教学活动,同时对于现在高校跆拳道教学活动来说,一件所需要的设备和技术就不能够完全的满足,没有办法很好的展开太极拳的教学活动,一味的通过传统的拳路练习,很容易让学生导致疲劳,降低学生学习太极拳的积极性。

3.高校中优秀的太极拳教练员越来越少,后备力量明显不足

说到底,太极拳与柔道拳击等一样都是需要经过大量的精力和劳力的才能够逐渐学精的武艺,而对于现代人来说,专业学习太极拳的就业面太窄,学习太极拳对于一个人的前途来说并不是一个好的选择,优秀的太极拳教练员往往需要几十年的刻苦的练习才能够养成,目前来说,高校中大部分的太极拳教练员都是50岁以上的中老年人教练员,而这些教练员很多已经到了面对退休的年龄,而由于现在专业学习太极拳的年轻人太少,因此教练员退休后又没有很好的后备力量能够加以补充,这是很多太极拳教练员不敢退休的重要原因,但是不退休也总有一个时间限度,等到太极拳教练员不得不离开岗位的时候,后续力量的缺乏,则成为了一个尴尬的事实,很多学校可能因此取消高校太极拳的教学活动,这样会导致太极拳在高校教学中,路越走越窄,最后甚至可能存在着消失的危险。

四、提升高校太极拳教学质量与水平的策略

高校体育教学应该加快太极拳普及教学的推进,增加受众面,并在教学中结合互联网科技和当下学生的行为特点,拓展网络资源课程,找到更高效的教学方法,让太极拳惠及学生的学业和职业发展。

1.加深学生对太极拳的认识,扭转学生思想

无论是什么时候,态度决定一切,只有让学生真正意识到太极拳的精髓所在,这样学生才能够从根本上重视到太极拳的教学活动中,只有学生重视,在太极拳学习过程中才会有一个端正的态度,学生才能够取得一个比较好的练习效果,这是我们在高校太极拳教学活动中的一个最重要的目标,因此对于加深学生对于太极拳的认识是根本所在,对于如何加强大学生对于太极拳的认识,可以从以下几个方面来参考,第一点,学校可以举办定期的宣讲会,通过宣传太极拳以及太极这个非物质文化遗产在我国的一些基本情况,以及它的来源和发展历史,能够使学生对太极拳有一个简要的了解,其次,积极在高校中举办各种关于太极拳的比赛和活动,通过比赛和活动的方式,增加太极拳在学生生活中的比重,在比赛训练中,学生往往会激发出一定的潜力,以及对于太极拳本身这项运动的兴趣和探

索欲,这样也达到了我们对于学生对太极拳有全面认识的目的。

2.通过各种渠道为高校太极拳教学,争取资源场地

对于太极拳教学来说,场地是最为基本的一点,没有场地,作为一项体育项目,太极拳便无从展开,而很多学校没有专门为太极所设置的场地,其他空旷场地往往被其他的教学活动或者是学生组织的比赛活动占领,因此在高校中太极拳教学应该有一块属于自己的场地,即使学校领导对此并不重视,而作为一名高校太极拳教练员,我们应该主动去和学校领导沟通,说明教学场地对于太极拳教学活动的重要性,相信学校领导能够给予一个合理的解决方案,同时对于资源也要尽可能的争取,除了在高校领导层处进行争取以外,也可以通过上访等形式,让教育领域的的人对太极拳活动能够有所了解,知道太极拳教学活动,对于资源需求的迫切性,从而争取到足够的资源和场地,这样对于高校太极拳教学活动来说,能够达到一个事半功倍的效果。

3.建设一支高素质教师队伍,创新教学方式

倘若没有太极拳的优秀教师进行教学,高校的太极拳运动教学质量就不会有明显的提升。因此,需要建设一支高素质的教师队伍,可以通过外招+内强的方式,一方面引进高素质太极拳教师,另一方面在学校内部进行培养,将队伍配齐配强。要想提高太极拳教学的质量和效率,创新性的教学方式必不可少。一方面,广大教师需要借助信息技术强化理论教学的整体效果。信息技术的发展为太极拳理论教学提供了便利的条件,通过动态的视频资料,学生能够清晰地掌握动作形式和身体变化,有助于规范学生的基本动作,从而强化学生的理论素养。比如,教师可以借助多媒体为学生播放太极拳的基本功和套路教学内容,将抽象的理论知识转化为生动的视频资料,这样不仅能够深化学生的记忆,而且还能激发学生的学习兴趣。另一方面,教师需要将多样化教学模式引入技能教学中。传统的技能教学主要强调教师的示范作用,普遍都是学生跟着教师的思路进行训练,这种单一的教学模式很容易挫伤学生的积极性和能动性,最终将对学生的全面发展产生不利的影响。

参考文献:

- [1]董川,陈玲.我国高校太极拳课程改革探索[J].赤峰学院学报(自然科学版),2024,40(06):80-84.
- [2]鲁盈祯.高校太极拳教学对学生身心健康的影响[J].中华武术,2024,(06):102-104.
- [3]柏丽阳.太极拳在高校体育教学中的应用研究[J].中华武术,2024,(06):111-113.
- [4]李兆臣.高校简化太极拳教学设计及实施策略研究[J].齐齐哈尔高等师范专科学校学报,2024,(03):104-106.
- [5]李明.太极拳在大学生身心健康教育中的应用[J].冰雪体育创新研究,2024,5(09):194-196.
- [6]吴昊.新文科背景下高校太极拳教学评价调适与创新研究[J].武术研究,2024,9(04):81-84.
- [7]魏传东,尹丹丹.高校公共体育太极拳课程思政元素及教学案例解析[J].运动精品,2024,43(02):13-15.
- [8]戴超平.高校武术太极拳教学的“慢拳快教”[J].中华武术,2024,(01):73-75.