

太极拳教学在高校体育与健康教育中的独特作用

包春之

松原职业技术学院 138000

【摘要】太极拳是我国的非物质文化遗产,有着悠久的历史,具有浓厚的文化内涵。素质教育下,要求对体育课程进行创新,弥补传统教学的不足,更加注重学生的身心健康情况。太极拳对于强身健体有着重要作用,是优秀的体育项目,并且不受年龄的限制,都可以进行锻炼,受到越来越高的关注。作为传统文化,太极拳也可以促进传统文化的传播,可以有效的提高身体素质。对于学生的反应能力和速度都有很大的训练效果,保持一个积极向上的心态。

【关键词】太极拳教学、高校体育、健康教育

The unique role of tai Chi teaching in colleges and university physical education and health education Bao Chun Zhi Songyuan Vocational and Technical College 138000

【Abstract】 Taijiquan is the intangible cultural heritage of China, which has a long history and has a strong cultural connotation. Under quality education, it is required to innovate the physical education curriculum to make up for the deficiency of traditional teaching and pay more attention to the physical and mental health of students. Taijiquan plays an important role in strengthening the body. It is an excellent sport, and it can be exercised without the restriction of age, which attracts more and more attention. As a traditional culture, Taijiquan can also promote the spread of traditional culture, and can effectively improve the physical quality. For the students' reaction ability and speed have a great training effect, maintain a positive attitude.

【Key words】 Taijiquan teaching, college physical education, health education
Key words: Taijiquan teaching, college physical education, health education

近年来,高校体育和健康教育越来越受到重视,在体育与健康教育的发展中,应从单一的技术向多样化的教学方式转变。推广太极拳,它既可以促进学生的体质,又可以影响其精神品质。

了节约教育成本,很多高校没有安排专业的教师,教师的专业水平有限,对于太极拳的内容不能完全领悟,在教学方法上还有很大的不足。

二、在高校中开展太极拳教育教育的意义

一、高校体育太极拳教学现状分析

1.1 学生对太极拳运动不了解

随着教育的改革,很多高校陆续都开展了武术课,但是太极拳却没有得到相应的重视,以至于同学们对于太极拳了解很少。由于太极拳的教学没有硬性规定,高校也没有安排特定的课程。对于太极拳的了解,还是从影视剧里认识的,只知道是一种武学,动作轻盈、缓慢,却可以化解对方强劲的力量,是比较令人叹服的。高校自由活动时间多,很多学生表示不喜欢这么柔和的动作,更倾向于比较刺激的活动。很多学生认识比较短浅,认为太极拳是老年人喜欢的运动,在广场上到处可以看到练习太极拳是老年人,年轻人很少有涉及的。

1.2 教师的专业能力有待提升

在太极拳的教学中,教师的教学方式比较传统,通常是通过示范、模仿学习的方法,每次的课程都是一样,会使学习变得沉闷,没有新鲜感。更多时候,教师只是为了完成一节课的时间,过度的依赖教材,一味的讲解书本理论,没有实践机会。在学校层面,也是忽略了太极拳的练习,没有对太极拳深层次的学习,只是一些表面的动作。有时甚至都没有安排太极拳的课时,很难保证太极拳课程的正常开展。为

太极拳是中华民族的宝贵财富,在高校设置太极拳课程,有利于对传统文化的弘扬,在锻炼身体的同时,可以加深对于传统文化的理解,感受优秀的传统文化。高校是培养人才的地方,通过太极拳的学习,丰富了学生的学校生活,对于体育运动的创新发展也是起到了促进的作用。在练习太极拳的时候,可以活动各个部位,这对于身体健康有很大的好处,起到了一个锻炼身体的效果,在保证一个健康的身体的同时,还可以预防各种疾病。由于大学生每天的学习压力很大,会遇到各种各样的学习难题,会在大部分时间内处于精神比较紧张的状态。太极拳的坚持,可以放松神态,缓解学生自身的学习压力,养成乐观向上的性格。高校体育和健康教育不仅是对学生的体能训练,而且还包括了心理素质的训练。太极拳与中国文化有着千丝万缕的联系,它包含了一种刚柔并济、内外结合的精神。在练习太极拳的过程中,它是一种加强自身的心灵修养和心灵修行的过程,它会对学生的意识起到一定的安稳作用。大量的医疗资料显示,太极拳对人体具有显著的保健作用,对身体和心理都有很好的促进作用。太极拳特有的技巧需要与人之间建立一种融洽的联系,它是由心理活动引发的身体改变,以精神修养来进行体能训练。在学习太极拳时,每次出拳都是为了锻炼自己的呼

吸和各种功能,让学生们能够保持心情舒畅,调整呼吸,增强神经系统的自觉性,降低外界因素对自己的心理状态的影响。

三、太极拳在高校的有效实施策略

3.1 提高太极拳在高校教学中的重视程度

高校要重视太极拳课程的开展,建立相应的教学场地,要设置基本的课时安排,在遇到下雨天气等,不能中断太极拳的学习。教师要精心备课,熟练掌握每一个动作,在教学时,为学生展示正确的动作,同时多观察学生的演示,对于不正确的动作要及时帮助纠正。可以先为学生介绍一些太极拳的知识,强调太极拳对于高校学习发展的意义。只有教师在思想上重视了,才能更好的进行教学,教师应该把太极拳课程和其他课程同等对待,学校要给与足够的支持,对于在教学中存在的问题,要及时帮助解决。

3.2 充分利用优美的音乐和多媒体网络技术练习太极拳

由于太极拳的动作比较慢,在漫长的学习过程中,学习是比较枯燥无味的,有很多同学没有足够的耐心,不能坚持做完全部的动作。在练习太极拳的过程中可以加入音乐的伴奏,起到辅助学习的作用,这样会使练习的过程充满乐趣,可以提高学习太极拳的兴趣,摆脱沉闷的心情。可以卡住音乐的节点,这样可以熟练每个动作,配合柔和的动作,会更加行云流水。相比于传统教学,可以发挥多媒体信息技术,首先,先通过多媒体为同学讲解理论,和教材内容相比,多媒体的学习资源更加丰富。然后对于一些有难度的动作,可以找几个图片,通过观察图片,发现难点部分,多加练习,达到学习的效果。最后可以观看一下完整的视频,提高学生对于太极拳的认识,及时发现自身的不足,多加改正。多媒体教学可以提高学习的效率,帮助教师掌握学生的学习情况,创新教学方式,实现教学的目标。教师在教学的同时,也要注意培养学生的学习兴趣,体会学习太极拳的乐趣,当成一项学习任务,认真对待。

3.3 定期开展高校太极拳比赛

任何一个课程的学习,都需要检验才知道学习成果,为了激励学生的学习热情,高校可以根据学习情况,定期组织太极拳的比赛。首先可以先组织教师参加比赛,教师对待太极拳的学习态度,直接影响着学生对于太极拳的看法,教师

可以为学生树立一个学习的榜样,提高太极拳的学习地位。可以由专业的太极拳教师组成评委队伍,对各个参加比赛的班级进行打分,要秉承公平共正的原则,对于取得优秀名次的班级,学校应该给与荣誉方面的奖励,这是对认真学习太极拳的肯定,也是对其他同学的一种鼓励。通过举报活动,可以使太极拳的学习更加灵活,构建一个自由学习的和谐氛围。

3.4 突出理论讲解,以文化内涵引领学生的学习欲望

与球类、田径等项目相比,太极拳是大部分学生首次接触到正规的体育项目。在初期,因为对中华武术充满了好奇心,所以更容易进入。体育教学要深刻认识和掌握太极拳的文化意蕴,与其技术内容相比较,太极拳所蕴含的文化内涵更具有深厚的底蕴与活力,既能凸显教学中的文化意蕴,又能避免教学内容的单调乏味。学生仅关注技术动作的表象,造成了明知而不知其所以然的学习效果,学习一定的理论知识是非常有必要的,可以拓宽学生对于太极拳的一些理解,对于一些动作规范有更深入的认识,可以更好的进行实践练习。

3.5 采用完整教学法和分解教学法紧密结合

太极拳的动作是多个单一的动作组成的,每一个动作都是一个独立的整体。在教学中,通常首先要做全套的示范,若只是全套的,学生会觉得很困难,很难完成。所以,整个动作要分开来教授。尤其是对一些高难度的运动,可以根据人体各个部位的运动进行分解。就拿云手动作来说,首先要做的是上半身的动作,其次是腰部的旋转,重点是重心不能太高,最后才是步法的训练。分解式训练的主要功能是减少学生对复杂动作的学习,从而使其完全掌握,因此,分解式训练一般不会花费太多的时间,只要将分解动作的基本掌握,就可以进行整套动作训练。

四、总结

太极拳不仅仅是学习简单的肢体动作,重要的是体会太极拳的文化精髓,通过太极拳的开展学习,可以完善大学生活,还可以修身养性,在高校开展太极拳课程,也是促进传统文化的传播,利用高校的学习资源,创新文化传承的途径,促进学生的全面发展。教师也应该不断学习,提高自身的理论知识,完善自身的教学水平,更好的完成教学目标。

参考文献

- [1]康美林.太极拳教学在高校体育与健康教育中的独特作用[J].体育风尚, 2017(10): 62.
- [2]雷鹏.太极拳教学在高校体育与健康教育中的独特作用[J].河南机电高等专科学校学报, 2004(06): 84-85.
- [3]刘广春.高校体育教学中太极拳推广的现状与对策[J].体育视野, 2020(01): 25-27.
- [4]冯文杰.高校体育教学中太极拳的推广研究[J].佳木斯职业学院学报, 2017(08): 370.