

太极拳和散手的同步教学法在武术教学中的应用

罗海燕

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510631)

摘 要:通过对传统太极拳、散手教学方法和太极拳与散手的同步教学方法进行比较,发现太极拳与散手的同步教学符合人体运动的一般规律,能提高高校武术选项课中太极拳和散手的教学效果,增强学生的体质,激发学生学习的兴趣和积极性,活跃课堂气氛。

关 键 词:武术教学; 生理负荷; 太极拳; 散手; 同步教学

中图分类号:G852.11 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)03-0077-03

The application of synchronous teaching method of Taijichuan and Sanshou boxing in martial art teaching

LUO Hai-yan

(College of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510631, China)

Abstract:By comparing traditional teaching methods of shadowboxing and Sanshou boxing with synchronous teaching of shadowboxing and Sanshou boxing, the author discovered that synchronous teaching method of shadowboxing and Sanshou boxing conformed to general rules of body movement, and was capable of enhancing teaching effect of shadowboxing and Sanshou boxing in optional curricula of martial art for colleges and universities, strengthening student's physique, stimulating student's interest and initiative in learning, and activating learning atmosphere in the class.

Key words:martial art teaching; physiological workload; Taijichuan; Sanshou boxing; synchronous teaching

武术是我国特有的传统运动项目,其内容丰富多样,博大精深。由于当前高校武术教学中存在着内容陈旧繁多、教学方法单一的不足,学生在有限的学时内难以掌握所学内容。为了让学生在有限的时间内掌握更多的内容,达到最佳教学效果,应该对教学方法进行改革,采用适合当今高校学生的武术教学方法。为此,本研究对太极拳和散手的同步教学进行试验,以期为高校的武术教学改革提供参考。

1 实验对象和方法

从华南师范大学2002级武术选项课学生中,随机抽取2个班,分为对照班60人(男26人、女34人)和实验班61人(男29人、女32人)。

实验时间于2004年2月26日第2学年第2学期开设武术选项课共18周,每周1次,每次两学时共80 min。

(1)授课方式:实验前,2个班的学生都已选修武术课1个学期,并进行了基本功和初级长拳的考核(见表1),结果无显著差异性。

实验期间的教学内容是太极拳和散手,2个班的教学内容、课时数、考核标准相同。对照班采用传统教学法,前半学

期进行太极拳的教学和考核,后半学期进行散手的教学和考核;实验班采用散手和太极拳同步教学,同步教学包括两种授课模式:一种是“太极拳主导的同步教学法”即武术课的前50 min进行太极拳教学,后30 min进行散手功力、攻防技术练习;另一种是“散手主导的同步教学法”即武术课的前50 min进行散手教学,后30 min进行太极拳的巩固练习。整个学期两种教学模式交替进行,学练有机结合,在第17、18周进行技术考试。这样在教学过程中就形成了单一太极拳教学、单一散手教学、太极拳主导的同步教学、散手主导的同步教学4种不同的教学模式。

表1 实验前的考核成绩比较 $\bar{x} \pm s$,分

组别	人数	基本功		初级三路长拳
		正压腿	大跃步前穿	
对照班	60	3.525 ± 0.0614	3.504 ± 0.0636	70.980 ± 4.533
实验班	61	3.543 ± 0.0645	3.488 ± 0.0659	72.227 ± 5.075
t		1.653	1.356	1.425
P		> 0.05	> 0.05	> 0.05

(2)不同课型的生理负荷测定和采样:从对照班和实验班的不同课型(单一太极拳教学、单一散手教学、太极拳主导的同步教学、散手主导的同步教学)中,随机各抽取20人,男女各半,进行不同课的生理负荷测定。

采用芬兰产Polar-PE-4000型运动心率遥测系统对不同授课形式的学生进行实时采样,采样时间从上课开始,采样频率为2 min/次,直至下课结束。测试结束后,将记录贮存的心率信号通过PE-4000系统进行处理统计,测定时间为80 min。

(3)问卷调查:通过问卷调查了解学生对不同武术项目的喜爱程度,了解他们对不同授课方式的看法等。

(4)数理统计:数据处理均用SPSS11.0统计分析软件进行处理。

(5)测试评分:在经过16周的教学实验后,聘请有经验的武术专业老师组成考核小组,根据1996年武术套路竞赛规则和教学大纲规定的考核内容和评分标准并结合实际情况,对3个组学生分别进行了期末技术考核。

2 教学程序

(1)太极拳的教学程序:讲授太极拳的基本知识→静动调节呼吸→单式教学→慢拳快练“体操化”套路教学→攻防讲解练习→纠正错误→呼吸动作配合→配合音乐调动兴趣→考核。

(2)散手的教学程序:讲授散手基本知识→基本技术练习(三拳、三腿、三摔)→空击组合教学(包括防守、拳法、腿法、拳腿组合和各种摔法等)→进攻技术练习→防守反击练习→靶位、功力练习→条件实战→考核(空击组合、靶位功力和条件实战)。

表3 平均心率等级强度分布比率对比

授课形式	120次/min		120~150次/min		156~180次/min		186~204次/min	
	男	女	男	女	男	女	男	女
太极拳主导的同步教学	59.80	11.80	19.50	32.60	20.70	30.80	0	24.80
散手主导的同步教学	5.20	1.20	39.30	36.70	43.50	37.60	12.00	24.50
单一的散手教学	17.30	2.10	56.90	16.70	25.80	57.50	0	23.70
单一的太极拳教学	97.20	30.90	2.80	60.90	0	8.20	0	0

参考《运动医学》和《运动训练学》有关心率与运动强度关系的文献,把心率等级强度标准分为:<120次/min为小强度;120~150次/min为中等强度;156~180次/min为大强度;186~204次/min为极限强度。由表3可知,单一散手教学课强度分配,对女生来说偏大;散手主导的同步教学课的强度分配要比单一散手课的强度分配效果好,但对女生还有些偏大;单一太极拳教学课的强度分配,对男生和女生来说都有些偏小;太极拳主导的同步教学的强度分配比单一太极拳课的强度分配好很多,但对男生而言还是强度偏小。

3.3 实验班与对照班的考核成绩比较

从表4可以看出,16式太极拳和散手2个项目的考核成绩实验班与对照班对比,呈非常显著性差异($P < 0.01$),说明

3 结果与分析

3.1 不同授课形式的心率指数

由表2可知,单一太极拳课上,男学生的心率指数明显低于单一散手课和散手同步教学课($P < 0.01$),且低于太极拳同步教学课($P < 0.05$)。单一太极拳课上,女学生的心率指数也明显低于单一散手课和散手同步教学课男学生的心率指数($P < 0.01$)。依据徐明欣《体育课生理负荷脉搏测试综合评定方法》的文献将心率指数分成5等:1.2~1.4为最小强度,1.4~1.6为小强度,1.6~1.8为中等强度,1.8~2.0为大强度,2.0以上为极大强度。从心率指数等级可以看出,“太极拳主导的同步教学”模型和“散手主导的同步教学”模型的课强度都在中等范围内,符合大学生选项课的负荷要求。而单一太极拳课的运动强度偏低,单一散手课的运动强度偏高,所以单一太极拳课和单一散手课的强身健体的效果不明显。

表2 不同授课形式的心率指数比较

授课形式	人数	$\bar{x} \pm s$	
		男生	女生
太极拳主导的同步教学	20	1.642 ± 0.053 ¹⁾	1.691 ± 0.044
散手主导的同步教学	20	1.741 ± 0.042 ²⁾	1.711 ± 0.029
单一的散手教学	20	1.806 ± 0.046 ¹⁾	1.837 ± 0.025
单一的太极拳教学	20	1.311 ± 0.075	1.340 ± 0.064

1)与单一太极拳教学比较 $P < 0.05$; 2)与单一太极拳教学比较 $P < 0.01$

3.2 不同授课形式的平均心率等级强度

平均心率等级强度分布比率结果见表3。

“太极拳主导的同步教学法”和“散手主导的同步教学法”在武术课上的有机结合的授课方式比传统的授课方式更容易被学生接受,从而提高了学生的运动成绩,也是值得高校武术选项课借鉴的授课方式。

表4 实验后的考核成绩比较

组别	人数	$\bar{x} \pm s$, 分	
		16式太极拳	散手
对照班	60	77.477 ± 4.641	75.943 ± 4.096
实验班	61	79.482 ± 5.759	78.138 ± 4.688
t		2.107	2.740
P		< 0.01	< 0.01

3.4 学生问卷调查结果

从表5可以看出,实验班非常感兴趣和感兴趣的学生占总数的77.04%,而对照班非常感兴趣和感兴趣的学生仅占总数的51.66%。可见,“太极拳主导的同步教学”与“散手主导的同步教学”在武术选项课中的交替运用调动了学生的学习积极性,提高了学生的学习兴趣,从而达到了提高和巩固动作技术的目的。

表5 实验组与对照组学生对教学感兴趣的比较

组别	人数	非常感兴趣		感兴趣		一般		没兴趣	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
对照班	60	6	10.00	25	41.66	22	36.66	7	11.66
实验班	61	13	21.31	34	55.73	12	19.67	2	3.00

4 讨论

4.1 太极拳和散手同步教学的生理负荷安排更加合理

体育课生理负荷,既是评价体育课教学质量的一项定量分析的育体效果指标,又是客观检验体育课生理负荷安排合理性的一项生物学实验指标。本实验分别测定了“单一太极拳课”、“单一散手课”、“太极拳主导的同步教学”课和“散手主导的同步教学”课上学生的心率指数和每节课的负荷强度分配比率。根据不同授课类型中学生的心率指数得出,“太极拳主导的同步教学”模式和“散手主导的同步教学”模式的课平均负荷强度都在中等强度范围内,不管是那种模式的同步教学在负荷安排上都比较合理;根据不同课型的负荷强度分配比率也得出,“太极拳主导的同步教学”模式和“散手主导的同步教学”模式比较适合当今高校武术教学的现状和学生的实际情况,而两种模式的交替进行又可以弥补男女生负荷要求的差异。所以,太极拳和散手的同步教学不仅体现了两个项目间的补充,也体现了本实验提出的两个合理模式间的相互补充。

4.2 太极拳和散手同步教学可互相补充、共同提高

太极拳的特点是运动时间稍长,动作舒缓均匀,全身要求放松,且注重呼吸与动作的配合。赵萍等^[3]认为太极拳运动能使毛细血管微循环功能提高,血液供应充分,加之注重呼吸运动,机体摄氧量较为充足,因而其能量供应几乎全靠糖和脂肪的有氧氧化,注重发展人的整体有氧耐力,同时兼

顾发展腿部承受静力性负荷的能力。而散手运动的能量供应主要依靠糖元的无氧酵解,因此散手运动着重发展人的乳酸系统供能能力,加强无氧耐力。根据两个项目的不同供能特点可以得出,太极拳和散手两个项目的同步教学避免了一次课负荷过大或负荷不足的缺陷,合理地调整了整节课负荷的分配,符合人体运动的一般规律,增强了学生的体质,提高了教学效果。

4.3 太极拳和散手同步教学可调动学生的积极性

从传统的授课方式来看,单一的太极拳课,不仅内容单一,而且运动负荷也太小,这样容易使学生感到枯燥乏味,兴趣降低;而单一的散手课,容易造成运动负荷过大,超出大部分学生的生理承受能力,产生不良的生理反应。从不同授课类型的生理负荷来看,太极拳和散手同步教学课的生理负荷分配最合理,且太极拳和散手同步教学班对武术课感兴趣的学生远远多于对照班的学生。所以太极拳和散手的同步教学方式弥补了传统单一锻炼项目授课方式的不足,丰富了武术课的教学内容,提高了学生学习的兴趣,调动了学生学习的积极性。

参考文献:

- [1] 邓树勋,洪泰田,曹志发. 运动生理学[M]. 北京:高等教育出版社,1999.
- [2] 叶广俊. 儿童少年卫生学[M]. 北京:人民卫生出版社,1994.
- [3] 赵萍,蔡莉. 不同形式武术运动的能量代谢特征及训练方法[J]. 北京体育师范学院学报,1998,10(3):72-74.
- [4] 陈根福. 关于太极拳与初级拳同步教学的实验研究[J]. 南京体育学院学报,2000,14(4):105-107.
- [5] 孙金蓉. 中日太极拳爱好者属性的比较[J]. 体育学刊,2004,11(2):75-76.
- [6] 甘晓伟,沈丽琴,魏嗣琼,等. 大学生体育课运动负荷的现状研究[J]. 成都体育学院学报,2001,27(3):91-94.
- [7] 徐明欣,李瑞年,高斌,等. 体育课生理负荷脉搏测试综合评定方法[J]. 青岛大学学报,2003,16(1):73-78.
- [8] 邓伟明,孙学川,范晓燕,等. 高校体育课生理负荷的聚类分析[J]. 体育学刊,2003,10(1):47-49.

[编辑:周威]