

# 在高校体育教学中普及太极拳的价值和意义

程梅玲

(南京理工大学 体育部, 江苏 南京 210094)

**摘 要:**为了适应 21 世纪人才素质全面培养的需要, 我校在体育教学内容改革中, 把普及二十四式太极拳作为大学生的必修内容, 并取得了较好的效果。文章就普及太极拳的价值和意义等作了阐述和分析。

**关 键 词:**大学体育; 教学内容; 太极拳; 终身体育

**中图分类号:**G807.4; G852.112 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)05-0070-02

**Values and significance of popularizing Taijiquan in college physical education teaching**

CHENG Mei - ling

(Division of Physical Education, Nanjing University of Science Technology, Nanjing 210094, China)

**Abstract:** To meet the needs of turning out high quality talents in 21st century, our University set Twenty-Four Taijiquan as a compulsory course for Students during the period of physical education teaching contents reform. We have achieved great success so far. This essay elaborates and analyzes the values and significance of popularizing Taijiquan.

**Key words:** college physical education; teaching contents; taijiquan; lifelong physical education

1997 年江苏省教委根据国家教委先后下发的有关高等教育改革的文件精神, 制定了“普通高等教育面向 21 世纪教学内容和课程体系改革计划”, 并形成了由省教委牵头, 南京理工大学以及其它部分高校参与试点的改革实施方案。该方案对高校体育教学内容体系进行了大幅度改革, 贯彻淡竞技、重健身的方针, 在大学一二年级广开选项课, 增加体育理论课时, 项目设置多样化, 大力设置休闲项目、娱乐项目等, 并在大学生中普及二十四式太极拳和游泳, 使普及与选项、课内与课外有机地结合起来, 收到了较好的效果。

## 1 将传统体育列为必修内容

在 1997 年对部分班级进行普及太极拳试点教学取得成功后, 在 98 级、99 级、2000 级体育教学中全面推行了教学改革, 太极拳得到了大部分学生的欢迎。通过问卷调查, 有 56% 的学生对大学体育教学内容普及太极拳持肯定态度, 有 79% 的学生将选择太极拳作为今后健身手段, 有 72% 的学生对我国民族传统体育文化的产生与发展有了更进一步的了解, 有 68% 的学生对我国民族传统体育养生观有了一定层次的理解, 有 88% 的学生了解中华体育文化主要成就及太极拳的种类和拳理。

在制订教学计划时, 我们在选项课的基础上, 都搭配了

太极拳内容。太极拳学习共 20 学时, 在 1 年级用 2 个学期时间学完二十四式太极拳, 并使学生完全掌握。在二年级教学计划中, 亦有太极拳巩固学习内容, 并在二年级开设的养生保健选项课中, 设有太极拳提高班。到了三四年级, 为满足有些学生对民族传统体育的偏爱, 我们还开设了四十二式太极拳选修课, 受到了广大学生的欢迎。

## 2 太极拳是一项独具特色的民族健身术

(1) 阴阳平衡运动是保健之根本。中国古代哲学和医疗保健思想认为: 天地万物, 无不为阴阳结合而成, 阴阳是相互依存、相互消长和相互转化的, 阴阳始终保持着一种动态平衡, 其平衡一旦受到破坏, 便危及健康。太极拳要求演练者参照“天地之阴阳变化, 日月之明暗交替”的对立统一法则, 陈鑫在其所著《太极拳推原解》一文中说: “动则生阳, 静则生阴, 一动一静互为其根。”阴与阳的变化和运动是万物生成的本源, 万物也在阴阳运动中不断生成和消灭。人作为宇宙中的一种物象, 自然也由阴阳和合而成, 作为保健的运动就应效法阴阳平衡运动这一规律。人体生理运动规律也同样在不停地体现着阴阳的转换和对立统一。如新陈代谢中的合成与分解, 肌肉的收缩与放松, 神经的兴奋与抑制, 阴阳粒子在细胞内外进出和平衡等都在揭示着宇宙与人体的基本构

• 收稿日期: 2000-12-15

基金项目: “江苏省普通高等教育面向 21 世纪教学内容和课程体系改革计划”重点资助项目(354 综合类 004)。

作者简介: 程梅玲(1962-), 女, 浙江嘉兴人, 副教授, 研究方向: 体育教学、传统体育。

型和基本运动法则。练习太极拳除全身各个肌肉群、关节需要活动外,还要配合均匀的深呼吸与横膈运动,并且特别要求人们在打拳时尽量做到“心静”、精神贯注,这样就对中枢神经系统起到了良好的影响,从而给其他系统与器官机能的活动与改善打下了良好的基础。就太极拳的动作组成来说,它包括了各组肌肉、关节的活动,也包括了有节律的呼吸运动,特别是横膈运动。太极拳的动作舒展,胸部放松,而且要求有意识地使呼吸与动作适当配合,这样就可以使呼吸自然,更好地加速了血液和淋巴的循环。打拳时要求“气沉丹田”,这是一种横膈式呼吸,它在医疗保健上都有重要作用。膈肌的收缩与舒张,这样协调的呼吸运动可以改善血液循环的状况,加强心肌的营养。此外,横膈的运动还可以给肝脏以有规律性的按摩作用,是消除肝脏淤血、改善肝脏功能的良好方法,因此经常练习太极拳对预防心脏各种疾病及动脉硬化创造了良好条件。打太极拳对骨骼肌肉及关节活动的影响也很突出,以脊柱为例,练拳时要求“含胸松腰拔背”,“腰背为第一主宰”等,说明打太极拳与腰部活动有着密切关系,经常地练习太极拳,无论对脊柱的形态和组织结构都有良好作用。打太极拳要求动作连贯、圆活、周身节节贯串,对提高骨细胞的活跃性有积极作用,可有效地防治老年性骨质疏松。太极拳是一种合乎生理规律,轻松柔和的健身运动,对中枢神经系统起着良好的影响,加强了心血管与呼吸的功能,能减少体内淤血,改善消化功能与新陈代谢,所以从医学观点来看它是一种很好的保健体操和医疗体操。

(2)动静结合是延年益寿的基本方法。中国传统保健思想不但强调动而且强调静。汉末著名医学家华佗曾创编了“五禽戏”。它的理论是“人身常动摇,则谷气消,血脉通,病不生,人犹户枢不朽是也”,这里强调动的效果。《内经丹术》中要求凝神入静,返观内心,在内心深处体验一种自我康乐的境界。入静时,外观似静,但内心却弥漫着温馨、宁穆、理智和神秘,这里强调静的功效。动静结合为古代东方养生术的主要方法。太极拳理中明确提出练太极拳时要“凝神内敛”、“守中气”、“绝含杂念、含目光、凝耳韵”,即动中求静。它可以通过意识诱导而使大脑皮层进入“清醒的抑制状态”,虽看外表,肢体在运动,但意识却进入至静,虽动犹静,即达到静中触动动犹静的效果。在练太极拳时要求“心静”注意力集中,并讲究“用意”,这些对大脑活动有良好的训练作用。此外从动作上来讲也是如此,动作需要“完整一气”,由眼神到上肢、躯干、下肢上下照顾毫不散乱,前后连贯、绵绵不断,同时由于动作的某些部分比较复杂,需要有良好的支配和平衡能力,因此需要大脑在紧张的活动下完成,这也间接地对中枢神经起着训练作用,从而提高中枢神经系统的紧张度,活跃了其他系统与器官的机能活动,加强了大脑方面的调节作用。这种动静结合的训练方法是延年益寿的基本方法,生命宜在动静中求之。

(3)发展素质,强身健体。太极拳在技击上别具一格,特点鲜明。它要求以静制动,以柔克刚,避实就虚,借力发力。主张一切从客观出发,随人则活,由己则滞。为此,太极拳特别讲究“听劲”,即要准确地感觉判断对方来势以作出反应,

当对方不发动前,自己不要冒进,可先以招法诱发对方,试其虚实,一旦对方发动,自己要迅速抢在前面,“彼不动,己先动”,“后发先至”,将对手引进,使其失重落空,或者分散转移对方力量,乘虚而入,全力还击。太极拳的这种技击原则,体现出推手训练和套路动作要领中,不仅可以训练人的反应能力、力量和速度等身体素质,而且在攻防格斗训练中也有十分重要的意义。

### 3 教学中应注意的问题

(1)首先转变教师观念。教学改革难,难就难在教师的观念转变。改革开始之时,教师思想不统一,普及太极拳认识不一。但通过学习,提高认识,转变观念,使广大教师的思想认识有了初步的统一。体育部组织教师利用业余时间认真学习太极拳,看录像、拜师,规范动作,统一标准,并对教师进行业务考核,合格后方可上岗,为太极拳的普及打下了良好的基础。

(2)将养生理论贯穿其中。在太极拳教学中,既要让学生学会打太极拳,更要让学生了解太极原理,了解中华民族的养生理论。因此,教师在教学中,要向学生介绍民族传统体育养生观,使学生对中华体育文化主要成就及太极拳的种类以及拳理有所了解。

(3)教学时数设置宜短不宜长。在教学计划的制订上,我们现行的计划是用二学期学完,把太极拳的教学时间拖得太长,不利于学生完整系统地学习和练习太极拳,无形中也给教师带来了教学难度,建议在时数设置上宜短而合理,最好用一学期学完,这样既便于教学又便于广大学生完整系统的学习。

随着“健康第一”指导思想的树立,教学内容要向高质轻负方面转移,太极拳运动的开展越来越显示出其在高校体育教学中的价值。首先它是中华民族宝贵的文化遗产,其次它符合高校体育教学的改革要求,即:运动量适中,无须场地设备,增强体质、促进心理健康效果显著,是学生终身可锻炼的项目,可使学生终身受益。因此在高校中把太极拳这种大众化的全民性的健身项目广泛地开展并普及起来,将对“终身体育”观念的培养,完成培养合格的跨世纪人才的任务有着相当重要的价值。

### 参考文献:

- [1] 江苏省教委.普通高等教育面向21世纪教学内容和课程体系改革计划[S].1997.
- [2] 薛劲松.太极拳的起源和发展[J].武林,1993(7):38-40.
- [3] 王文中.太极拳十大保健作用[J].武林,1994(12):30-31.
- [4] 王宗平.大学体育课程教学改革实践与走向[J].体育与科学,1999(2):54-58.
- [5] 唐 豪.太极拳研究[M].北京:人民体育出版社,1992.

[编辑:李寿荣]