

广州市社区太极拳活动的现状及对策研究

李 蓬

(中山大学 体育系, 广东 广州 510275)

摘 要:太极拳活动是广州市社区群众健身的主要形式之一。通过对广州市社区太极拳活动现状的调查研究,可以发现其中存在的具体问题;针对这些具体问题研究出相应的发展对策,为全面实施《全民健身计划纲要》奠定重要基础和提供根本保证。

关 键 词:群众体育;社区太极拳;现状;对策

中图分类号:G852.119.2;G812.765 **文献标识码:**B **文章编号:**1006-7116(2001)01-0099-03

Studies on the present situation and countermeasure of shadow boxing activities in Guang Zhou's community

LI Peng

(Department of Physical Education, Zhongshan University, Guangzhou 510275, China)

Abstract: Shadow boxing activities are one of main gymnastic style of common people in Guangzhou community. By investigating and analysing the present situation of Shadow boxing activities in Guangzhou's community, We can find material problems consisting in them. And then we can excogitate relevant developmental countermeasure aiming at these material problems. It is important foundation and essential guaranty of roundly applying the National - Keep - fit Programme.

Key words: group sports; community Shadow boxing; the present; situation countermeasure

从1995年国务院颁布实施《全民健身计划纲要》到现在,实施的第一期工程已经到了最后紧要关头,能否顺利完成第一期工程的各项任务、实现预定目标,能否为实施第二期工程创造一个良好的开端,以利于顺利达到2010年最终的奋斗目标,现在就成为关键性阶段。认真总结经验,根据群众体育活动的现状研究今后发展的对策,是实现《全民健身计划纲要》最终奋斗目标的重要基础和根本保证。

广州市的社区群众体育活动中,太极拳健身占有相当大的比重,是广州市社区开展全民健身活动的主要形式之一。那么,广州市社区太极拳活动的现状到底如何呢?当前存在哪些急待解决的问题呢?采取什么样的对策来促进下一步的发展呢?针对这些具体问题,根据广州市社区太极拳活动的现状,本文进行专门的分析与研究,为实现《全民健身计划纲要》中提出的最终奋斗目标献计献策。

1 研究方法

1.1 访谈法:走访广州市不同社区的16个主要太极拳练习点,重点访问了86名太极拳练习者。

1.2 问卷调查法:设计调查问卷,共发放300份,收回有效问卷288份,回收率为96%。

1.3 文献资料法:查阅有关全民健身的文件、研究论文等。

2 广州市社区太极拳活动的现状

2.1 分布范围广、年龄跨度大、涉及职业多是其特征之一

当前,太极拳活动已经遍及广州市各地,市内的各区有20多个辅导站和多处太极拳练习点,说明太极拳活动已经覆盖整个广州市。

参加太极拳健身活动的人群中,年龄最小的练习者只有7岁,最大的练习者达88岁高龄;其中较为集中的年龄段是:60~69岁占30.91%、50~59岁占28.47%、40~49岁占16.67%。练习太极拳的年限从几个月到38年不等,其中较为集中的是练拳在5年以内的占46.88%,练拳年限10~15年的占19.79%,练拳年限5~9年的占14.93%。

太极拳练习者的职业涉及到干部、教师、工人、医生、会计、工程师、职员、个体劳动者、离退休人员等,其中离退休人员占28.47%,教师占26.39%,干部占18.40%。

2.2 自动组织、自觉参与、主动求教是其特征之二

在走访的16个主要太极拳练习点中,发现这16个练习点都是由练习者自发组织起来的,开展活动时间最长的练习点如流花湖公园、人民公园、海珠广场、晓港公园等都有20年左右的历史,天河体育中心是参与练习活动人数最多、影响最大的练习点之一。所有被访问和回答调查问卷的人都明确表示,他们参加太极拳活动完全是自觉自愿的。特别是实施《全民健身计划纲要》以来,政府和社会为群众的体育健身活动提出了要求,提供了方便,使广大群众自觉健身的情绪日益高涨,自觉参与健身活动的人数越来越多。

访问中和问卷中都极为集中地反映了一个问题,就是太极拳练习者大都希望能够得到太极拳专业教师的帮助和指导,这说明广大群众对健身活动有着更高的要求 and 希望。普通拳友之间的交流和学习已经不能满足人们健身的需要,他们主动要求进一步学习和提高,最终目的是为了得到更好的健身效果。这充分表明了当前群众体育活动的主动性和积极性,有关部门应该不失时机地加以积极引导。

2.3 锻炼形式活、健身效果好、练习者要求高是其特征之三

接受访问和调查的太极拳练习者中,大多数人是以自愿的方式组成练习集体的,练习时和其他人在一起,或太极拳、或太极剑、或太极推手,随心所欲地选择练习内容,以不同的形式进行健身锻炼。当然,也有个别的人自己单独进行太极拳活动,以追求安静恬淡的锻炼效果。正是这些灵活自愿的锻炼形式,吸引了众多的人来参与太极拳健身活动。

几乎所有的被访问和被调查者明确表示,虽然吸引他们参加太极拳健身活动的原因是多方面的,但最主要的原因是太极拳健身的效果。其中有 98.61% 的人表示练习太极拳对人的运动系统具有很好的锻炼价值,有 89.24% 的人体会到练习太极拳对人的呼吸系统具有很好的锻炼价值,有 75.69% 的人体会到练习太极拳对人的循环系统具有很好的锻炼价值。

多数太极拳练习者在具有了一定的太极拳技术基础后,提出了更高的要求,即有 82.99% 的被访问和被调查者要求政府的体育主管部门多开展基层太极拳比赛,有 88.19% 的人希望能够得到专业太极拳教师的指导,有 91.32% 的人希望能够成立广州市太极拳协会,建立自己的组织。

3 存在问题及对策分析

3.1 加强管理,形成系统的群众太极拳健身组织

当前,广州市社区开展太极拳健身活动的首要问题是对群众太极拳活动的引导和组织力度不够,群众的太极拳健身活动呈现出松散、无组织的局面。形成这种局面的主要原因,就是各基层没有专门的组织来引导和管理群众的太极拳健身活动。

要解决这个问题,应该尽快由广州市全民健身工作领导小组和广州市武术协会、广州市太极拳研究会共同协商组建群众性太极拳健身组织,按照群众要求成立广州市太极拳协会。各区、县、学校、街道组建相应的群众性健身组织,强化各活动点的组织管理,自上而下形成协调、顺畅的群众健身组织管理子系统,在广州市全民健身工作领导小组和广州市武术协会的组织引导下,开展更加广泛的群众性太极拳健身活动。当然,这种组织和管理是以广大群众健身为目的的,是为了更好地开展群众性健身活动。所以,这种管理和组织所起的作用是引导和服务,而不是行政强制性组织。

3.2 加大宣传力度,进一步扩大太极拳健身在社会群众中的影响

太极拳练习者普遍反映的一个主要问题是,政府、社会、新闻部门对太极拳的宣传力度较差,很少在政府的新闻中看到有关群众性太极拳活动的宣传和报道。这说明两方面的

问题,一个方面是人们对群众性太极拳健身活动还并不十分重视;另一个方面就是作为社会问题,我们的各级主管部门并没有把群众的太极拳健身活动,当作是一项社会工程同《全民健身计划纲要》的根本宗旨结合起来。因此,宣传的力度不够,还没有在整个社会中造成更大的影响。

要加强宣传力度,扩大太极拳健身活动的社会影响,就必须在政府及新闻部门的大力支持下,在社会集体的配合下,在广大太极拳练习者的共同努力下,真正把太极拳健身活动当作是一项重要的社会工程,加以重视和促进。电视、广播、报纸以及其它宣传媒体,都可以在一定程度上进行报道和宣传;甚至开设专题栏目,进行太极拳的技术教学、信息交流、政策指导以及健身功能等各方面情况的宣传报道,为太极拳健身活动营造出一种强烈的社会氛围,促进全民健身活动的广泛开展。这样一来,就会在促进全民健身活动的过程中,逐步实现真正意义上的社会进步,为实现《全民健身计划纲要》中提出的最终奋斗目标创造必要条件。

3.3 组织专业培训,努力满足太极拳练习者对提高太极拳技术理论水平的要求

当前,影响和制约广州市社区太极拳活动进一步开展的一个主要原因,就是大多数太极拳练习者的技术动作不规范,和太极拳的正确技术要求有着很大的差距。现在太极拳练习者学习太极拳的方法,一般是练习者之间的相互传授,真正到太极拳专业教师那里学习规范动作的人并不多。这样一来,由于失去了太极拳技术动作的规范性,使得太极拳的健身效果大打折扣,并且在一定程度上影响了太极拳练习者的兴趣和积极性。

规范太极拳的技术动作,对太极拳练习骨干进行技术培训,全面提高太极拳练习者的动作规范性,就成为当前开展太极拳活动的最重要任务。由于当前广州市社区太极拳活动开展的相对广泛,涉及到全市的各个区,而且练习者众多,所以要在短时间内全面提高练习者的技术动作水平,是非常困难的。广州市全民健身工作领导小组可以在广州市武术协会的协助下,专门组织太极拳专业教师对广州市各区的太极拳练习骨干、各区主要练习点的骨干进行培训,在技术和理论上进行专业传授,然后再发挥这些骨干的积极作用,将规范的太极拳技术传播到广大练习者中间,从而达到规范练习者太极拳技术的目的。在传授规范技术的同时,将必要的太极拳理论介绍给练习者,让广大练习者明确科学、正确的健身目的,为提高太极拳的练习效果、保证群众性太极拳活动健康持续发展、防止不健康因素的干扰提供有力帮助。

3.4 建立鼓励机制,通过比赛、交流和观摩提高太极拳练习者的兴趣

现在,广州市社区太极拳活动缺乏必要的鼓励机制,缺乏刺激群众性太极拳活动广泛开展的诸多因素,比如各基层太极拳的比赛、交流和观摩较少等;从而缺少激发广大群众更加广泛地开展太极拳活动的精神鼓励,使得当前的太极拳活动生机不够、活力不足,影响了广州市社区太极拳活动的蓬勃发展。从历年举行的广州市太极拳比赛的各种情况及比赛结果来看,广大太极拳练习者非常需要通过比赛来表现

自己、证实自己,得到社会和他人的认可,这会从心理上满足练习者的需要,从而鼓励练习者提高练习太极拳的积极性,促进整个社会的太极拳健身活动。

从心理学的角度讲,人们自发形成的需求和愿望,是人们从事各项活动的基础和保证。为了提高太极拳练习者的活动积极性,有关部门应该制定专门的群众性太极拳竞赛计划,根据社区太极拳的实际情况,制定专门的竞赛规则和竞赛办法,采用适当的精神鼓励法和适宜的物质鼓励法,激发太极拳练习者自发练习的积极性,以此来促进群众性太极拳健身活动的广泛开展。为太极拳练习者经常提供学习交流和切磋观摩的机会,同样是提高练习者技术水平、激发练习者积极性的最有效手段之一。全市的、各区之间的、各区内部的、各练习点之间的太极拳比赛、学习交流和切磋观摩是应该定期和经常举行的。邀请高水平的太极拳运动员、教练员进行表演和讲座,观看高水平的太极拳比赛,邀请太极拳专家进行技术和理论讲学,和其它省市的群众性太极拳团体进行交流互访等方法,都是激励太极拳练习者提高练习积极性、提高练习效果的有效手段和措施。

3.5 深化科学研究,把太极拳的健身功能及其原理充分展示在群众面前

虽然所有的太极拳练习者都对太极拳的健身作用有着亲身的体会,但是这种体会只是感性的。这种情况不可避免地造成人们对太极拳健身作用理解的偏颇,这是当前广州市乃至全国开展群众性太极拳健身活动所面临的主要问题。这个问题不解决,广大群众就不能真正理解太极拳的健身功能和作用,从而影响群众性太极拳健身活动的深入发展。

对于太极拳健身功能和作用的科学研究已有很多,但大都是理论性和深奥的数理性研究,针对群众关心和易于理解的科学研究相对很少。所以,体育科研部门应该根据群众性健身的要求,选择和群众性太极拳健身有直接关系的科研课题进行深入的研究,并且及时做出深入浅出的科研成果,便于广大群众理解和接受。为了能够使更多的群众了解太极拳的健身功能和作用,吸引更多的人加入到健身的行列,可以利用多种形式向广大群众宣传太极拳的健身功能和作用,使人们真正了解它、认识它。这是开展太极拳健身活动必不可少的工作,应该引起全民健身工作领导小组以及有关部门的高度重视。

4 结论和建议

4.1 广州市社区太极拳活动已经初具规模,从参与的人数、分布的区域、练习者的积极性以及开展的程度等方面,都说明广州市的群众体育有相当广泛的基础,全民健身活动已经深入人心。但是,由于缺乏系统的管理和有效的引导,使得

群众性太极拳健身活动显得广泛而平淡、踊跃而简单、水平较低而又缺乏专门的组织。应该在广州市全民健身工作领导小组的统筹安排和正确引导下,逐步建立和完善市、区、县、校、街各级群众太极拳组织领导机构,形成系统的太极拳健身活动网络,使全市的群众性太极拳活动有组织、有秩序、有效果、有条不紊地开展下去。

4.2 进一步加大对群众性太极拳活动的宣传力度,积极寻求政府、社会、新闻宣传等部门的大力支持和广泛赞助,让更多的人认识、了解、关心、支持和积极参与太极拳健身活动,形成政府、社会和个人共同关心和参与的一项大规模的社会工程,真正做到家喻户晓,为群众性太极拳健身活动营造广泛的发展空间。对太极拳活动的宣传报道一定要坚持实事求是的原则,以利于更好地开展全民健身活动为标准,切忌不科学、不符合实际的宣传舆论和导向,充分发挥科学宣传在开展全民健身活动中的重要作用。

4.3 充分重视心理学原理在开展太极拳活动中的重要作用,积极运用鼓励机制调动人们进行健身活动的积极性。采用参与比赛、学习交流、切磋观摩、专家指导等手段和方法,组织各种形式的太极拳活动,并在这些活动中对表现优秀的太极拳练习者给予精神鼓励和适宜的物质鼓励,使他们的活动得到各级太极拳组织、社会以及他人的认可,从而激励更多的人投身到太极拳活动中来。

4.4 虽然说广州市社区太极拳活动已经有了一定的群众基础,但由于练习者太极拳技术不规范和理论基础的欠缺,对全市太极拳活动的进一步发展具有极大的制约作用。因此,一定要规范练习者的太极拳技术动作,向练习者讲授必要的太极拳理论和知识,只有在使练习者掌握正确的技术动作、了解必要的理论和知识的基础上,才能保证广州市群众性太极拳活动健康持久地向前发展。

4.5 把太极拳健身活动作为实施《全民健身计划纲要》的有效途径之一,就必须要把简单的健身活动上升到理论高度加以重视。《全民健身计划纲要》是具有重要现实意义和深远历史意义的纲领性文件,充分体现了我们党和国家对全民健身活动的重视程度。这就要求我们必须认真地对待全民健身活动,必须认真地解决太极拳健身活动中出现的各种问题,真正把党中央国务院的战略意图转化为我们的实际行动,为完成党中央国务院交给我们的战略任务而勤勤恳恳、扎扎实实地努力工作。

参考文献:

[1] 全民健身计划纲要[S]. 体育学刊,1995.6.

[编辑:周 威]