

高校开展太极功夫扇的探索与实践

叶菁

(甘肃联合大学 体育系,甘肃 兰州 730000)

[摘要]本文运用文献资料、问卷调查、教学实验等方法,就太极功夫扇的锻炼价值、对高校体育文化的推动作用,以及充分展示学校体育工作等方面阐述了高校开设太极功夫扇课的积极作用,通过分析和探讨,对太极功夫扇进行了全面、深刻的理解,为传统健身养生体育项目在高校的推广和发展、改进课程设置、促进高校体育教育改革提供经验和参考。

[关键词]高校;太极功夫扇;体育教学

[中图分类号]G643.2 [文献标识码]A [文章编号]1005-3115(2009)16-0121-02

建国50多年来,我国注重学校体育与社会生活的联系,为了更好地适应日益激烈竞争的社会需要,学生要积极锻炼,保持强健的体魄、充沛的精神,同时也丰富了自己的业余文化生活。但由于传统的学校体育观的影响,学校体育缺乏对学生兴趣能力、习惯的培养,自主学习的能力低下,导致经过十几年的学校体育,其中主要是体育课,培养了一批既不喜欢体育,又不会从事体育活动的毕业生的尴尬,这一现象还在延续。在发展的空间跨度上,不同地域学校体育的发展差距明显的加大,表现得也越来越明显。

加快体育教育体制改革的步伐,不仅要看到学校体育教学的近期需要,而且要预见它为实施《全民健身计划》长期需要服务。所以,学校体育教学应当为全民健身计划的实施奠定基础,让学生从自己做起,树立终身体育的思想,确信健康是一切社会活动的前提条件。

一、太极功夫扇概述

武术是我国固有的传统体育项目,是中华民族宝贵文化遗产。溯武术之历史,可谓源远流长;究武术之内容,堪称博大精深。它在我国当今开展的全民健身计划中必将大有作为;在国际上,也将越来越受各国人民的青睐。太极功夫扇传承中华武术精华,经过千锤百炼把太极拳的动作和不同风格特点的武术动作融为一体,把扇子挥舞和武术的防攻技巧灵活结合,糅合了不同流派的太极拳、太极剑动作以及快速有力的长拳、南拳、京剧舞蹈等动作。与现代歌曲《中国功夫》的节奏相结合,构成了载歌载舞、快慢相间、刚柔并举、活泼新颖、情趣盎然的特色,令人耳目一新。

(一)太极功夫扇的起源

太极功夫扇是著名国际武术裁判、中国人民大学教授李德印先生为大力开展体育锻炼而创编的一个新套路。曾在北京国际公路接力赛上,由2008名功夫扇高手会聚天安门广场隆重上演这套新颖的功夫扇。太极功夫扇吸取中华传统武术精华,在创编中进行了大胆、有益的探索和创造,活泼新颖、情趣盎然。

(二)太极功夫扇的特点

太极功夫扇吸取中华传统武术精华,把太极拳的动作和不同风格特点的武术动作熔于一炉,巧妙糅进其他武术项目以及京剧、舞蹈等的动作,与现代歌曲《中国功夫》的节奏相结合,形成载歌载舞、快慢相间、刚柔并举、活泼新颖、情趣盎然的特色。特别是团队表演,更显得场面恢弘、气势磅礴。

(三)太极功夫扇的价值

太极功夫扇不仅适合表演,而且具有显著的健身效果。经常练习,可以陶冶情操,强身健体,获得前所未有的武术健身乐趣。它的推广普及,不仅丰富了大学体育课堂的教学内容,也增加了健康生活的趣味性,增强了健身效果,尤其能激发青年人健康向上、积极乐观的精神风貌,远离疾病的困扰。

二、高校引入太极功夫扇的可行性研究

(一)太极功夫扇的锻炼价值

随着科技的进步,社会的发展,人民生活水平的不断提高,健康的概念已根植于人们的大脑里。我们不仅要看到学校体育教学的近期需要,还要预见它为实施《全民健身计划》的长远需要,所以,学校体育教学应当为全民健身计划的实施奠定基础,让学生从自己做起,

树立终身体育的思想,确信健康是一切社会活动的前提条件。在大学阶段,积极开展太极功夫扇教学,使大学生在锻炼身体的同时,了解和弘扬了我国的优秀传统文化,学会了锻炼身体的方法。

(二)太极功夫扇的文化特征

绵延 5000 多年的中国文化,以其丰富、瑰丽、独具特色辉耀于世,而中国武术又以其绚丽多姿成为我国文化艺术宝库中的一支奇葩。在中国传统文化中孕育并发展起来的中华武术,无处不闪现出传统文化博大精深内涵。其指导思想、理论基础和练习实践,均受到传统社会的政治、经济以及伦理标准的影响,形成了独特的思维方式和价值准则。它虚实相宜,实用性与观赏性并举,浅表行为与深层哲理紧密衔接,为人类的发展提供了一种极好的运动方式和思维轨迹,至今仍然不失为人类文化中的精品,值得弘扬与发展。

(三)练习太极功夫扇终身受益

人类是依靠神经系统的活动,以适应外界环境并改造外界环境的。练太极功夫扇时,人的意念始终集中在动作上,排除了大脑其他思绪的干扰,专注于指挥全身各器官系统机能的变化和协调动作,使神经系统受自我意念控制的能力得到提高。它于对改善大学生肺的通气 and 换气功能,提高大学生的骨骼、肌肉及关节活动有很突出的作用。

练太极功夫扇不仅可以强身健体,还可以修身养性。通过太极功夫扇本身内涵和外在的美育特点,可以对大学生在练习过程中进行美德教育,增强其个性、品德的培养,以达到修养身性、陶冶情操的目的。

三、高校开设太极功夫扇的对策研究

(一)开设情况分析

太极功夫扇是我国新兴的民族特色体育项目之一。笔者在对本校 07 级英语教育等 10 个教学班进行一学期太极功夫扇教学后,通过问卷跟踪调查发现:10 个教学班 275 人,在课后对太极功夫扇有复习和巩固的有 253 人,占 92%,学会以后日常有练习的 206 人,占 74.9%。校园里处处都有学生练习太极功夫扇的身影。由此可见学生对太极功夫扇的兴趣和学习热情程度之高。

(二)存在的问题

通过对 07 级英语教育等 10 个教学班进行一学期太极功夫扇教学后,发现少数同学将太极功夫扇与一般的扇子舞蹈混为一谈,这样一来,学完后整套动作演练起来更像舞蹈。将太极功夫扇虚实分明、快慢结合、

上下相随的特点完全丢失。练习起来虽然不受场地、人数、环境气候的影响,但是,因初学者对扇子的开合不熟练,在练习过程中将扇子反开、掉扇的情况时有发生,扇子损坏率高,这样就增加了教学成本,还会影响正常的教学。

(三)解决办法

解决上述问题的方法,主要可以通过加强对太极功夫扇的结构、特点以及锻炼价值的讲授,以及对初学者先进行徒手练习,等动作基本掌握后,再持器械练习的方法予以解决,既降低了教学成本,也有利技术动作的掌握。

(四)教学设计

1.教学目标

对中国传统太极拳的原理有所了解,知道全套动作的名称,懂得太极功夫扇对学生养生、养心、养气的锻炼基本原理。掌握太极功夫扇的基本动作和练习方法,熟练掌握整套动作,提高学生的协调能力、表演能力,并在练习中体会它的风格与特点。培养学生对民族体育的兴趣,提高修养及艺术欣赏能力,培养学生持之以恒的意志品质和坚韧不拔的精神。改善、提高身体各器官、系统的机能能力,增强体质,发展学生的协调能力和柔韧能力。

2.授课时数

全学期授课时数为 36 学时,分两个单元完成。第一单元 20 学时。主要讲授太极功夫扇对人体的锻炼价值,太极功夫扇的特点,扇子的结构,学习太极功夫扇的基本动作、套路及名称,太极功夫扇音乐与动作的配合。第二单元 16 学时(包括 2 学时考试)。主要讲授太极功夫扇对学生身心健康的作用,提高学生学习兴趣,练习时应注意的事项和太极功夫扇一般的理论知识及表演规则。学习提高太极功夫扇的动作、扇子、呼吸、音乐的协调配合能力,体会太极功夫扇的韵味。在完整的套路练习中,不断地提高动作质量及表演水平。

3.教学评价

本单元本项目采用过程性定量评价,按太极功夫扇技能标准评价成绩。

四、结语

太极功夫扇引入高校体育课堂,不仅丰富了大学体育课的内容,同时也增加了大学生对健康生活的趣味性、灵活性和多样性的理解,提高了他们的身体素质和道德修养水平。