

Discussion on the Significance and Value of Tai Chi Fan in College Physical Education Teaching

Mengge Tian

Heilongjiang Nursing College, Harbin, Heilongjiang, 150000, China

Abstract

Tai Chi Fan is not only a crucial factor in Chinese sports culture, but also has a profound cultural connotation. Encouraging students to actively accept the influence of traditional martial arts, and inheriting and developing the national spirit contained in martial arts, has become the central subject of the current university physical education reform. In today's healthy China environment, Tai Chi Fan plays a key role and value in the progress of public sports in universities. Integrating Tai Chi Fan into the public physical education courses in colleges and universities can not only strengthen students' physical health, but also cultivate their coordination ability, relieve pressure and improve their mental health. Students can have a deep understanding of the movement characteristics of Tai Chi Fan and its value through practical practice and experience. Therefore, the purpose of this study is to deeply understand the current situation and problems of "Tai Chi Kung Fu Fan" in the public physical education courses of higher education institutions, and put forward the feasible development direction, aiming to provide valuable reference for the popularization of Tai Chi Kung Fu Fan in the public physical education courses in colleges and universities, and promote the deep integration of sports and culture.

Keywords

public physical education class; Tai Chi Fan; meaning; value

浅谈太极扇在高校体育课教学中的意义与价值

田梦鸽

黑龙江护理高等专科学校, 中国·黑龙江 哈尔滨 150000

摘 要

太极扇在中国体育文化中既是至关重要的因素,又具有深刻的文化内涵。激励学生主动接受传统武术熏陶,以此为基础继承与发扬武术蕴含的民族精神已成为当前大学体育教育改革研究的中心课题。当今健康中国大环境下,太极扇对高校公共体育进展具有关键作用与价值。将太极扇纳入高校公共体育课程,既可加强学生身体健康,又可培养其协调能力、缓解压力、增进心理健康。学生可透过实际练习与经验,对太极扇之运动特性及其运动之价值有深刻认识。因此,本研究之目的在于深入了解高等教育机构公共体育课程“太极功夫扇”之现况与问题,据以提出可行之发展方向,旨在为太极功夫扇运动项目在高校公共体育课程的普及,推动体育与文化深度融合等方面提供宝贵的借鉴。

关键词

公共体育课; 太极扇; 意义; 价值

1 太极扇在高校体育课教学中的价值

1.1 健身养生价值

太极扇以太极拳为设计灵感,既代表着传统太极拳在

【课题项目】黑龙江省教育科学“十四五”规划2024年度省重点规划课题“三全育人视域下,在体育与健康课程中融入中国传统文化的探索与研究——以太极扇为例”(项目编号: ZJB1424157); 黑龙江护理高等专科学校2024年度校级职业教育研究项目“三全育人视域下,在体育与健康课程中融入中国传统文化的探索与研究——以太极扇为例”(项目编号: 202402001)。

【作者简介】田梦鸽(1993-),女,中国黑龙江哈尔滨人,硕士,讲师,从事体育教育与运动训练研究。

新时期的进一步延伸和文化遗产标志。太极扇以中国古代哲学“道法自然也”观为理论基础,融现代健康生活方式与科学健身方法于一体,融入中医导引吐纳手法,由此开创了独具民族特色健身活动模式。太极拳从古至今一般都认为有明显的健身、养生作用,天然太极扇对增进身体健康、心灵健康的价值不可低估,而广泛应用于医学康复领域。在目前国内以青少年为对象的健康教育做法中太极扇运用效果颇为突出。

在社会日益发展的今天,太极文化流传甚广,太极扇逐渐受到大众喜爱并成为人们流行的健身方式之一。作为一项特殊的运动,具有无可比拟的魅力与价值。伴随着“健康中国”概念的引入与逐步成长,本土化战略正在被开发与推行。太极扇这一运动方式已被越来越多的人所接受,也逐渐成为日常生活中的组成部分。太极扇作为中国民族传统体育活动中的精华,巧妙地融太极拳于众多武术流派动作之中,

使太极扇韵律更加鲜明,更加方便人们学练。将这项技术整合到全民健身活动中,不仅可以丰富大众的业余生活,还可以提升人们的身体健康,并进一步推广中国宝贵的历史文化遗产。要实现“健康中国”的理想,不仅是给我们火了一把,更重要的是它对社会的意义越来越大。

1.2 文化价值

太极扇不只是一种体育活动,更是中华卓越传统文化中最核心的部分,代表着中华民族精神,是古代医学观念与哲学思维在中国的深入表现,文化意义十分明显。太极扇不但是我国古代哲学与科学思想丰富的反映,而且它所蕴含的哲学观点博大精深,源远流长,给我们留下了宝贵的文化财富和极高学术研究价值。大学生宣传活动不仅要促进学生健康,更重要的是加深学生对于中华传统文化的了解与认识,继而增强学生对于文化的信心,避免盲目地崇拜外国文化。

2 太极扇在高校体育课教学中的意义

2.1 提高学生的身体素质与协调性

太极扇由来太极拳需要人体多部位、多关节实现协调配合,对增强人体灵活性、协调性十分有利。因其所具有的特殊动作属性与运动模式使其在武术套路教学过程中起着关键的作用。在太极扇的习练过程中,同学们需保证上下肢能协同配合,使上下肢能稳定完成多种扇法,如砸扇、亮扇、云扇、劈扇,该灵活开合方式,进一步增强腕部及手指控制能力。另外,学生在做各种运动时也要密切注意全身各部分肌肉用力情况。运用此法既能有效增强学生力量,柔韧性,速度及耐力等诸多方面身体素质,又能通过头部瞬间摆动、坚毅的目光与雄厚的实力显示了武术修炼者豪迈的气质。

2.2 缓解压力,提升心理健康

在高等教育机构里,学生们在日常的学习与生活当中往往会承受着各种各样的压力。太极扇作为帮助缓解压力、促进心理健康的健身活动有舒缓高雅之功效。为此,高等教育机构应大力推广太极扇这一项目,促使大学生使用太极扇这一锻炼手段缓解精神压力,提高身体健康水平。学生在练习太极扇时要注意动作与气息的和谐统一,这一集中注意力能把注意力转移过来,让学生暂时忘却烦恼,达到身心放松。另外,习练太极扇不仅可以给学生们带来较多身体上的好处,而且可以加强学生们的身体素质,帮助学生们身心得到健康的发展。此外,练好太极扇既能培养学生耐心与恒心,又能提升学生信心与自我管理能力,从而更有效应对学习与生活上的种种挑战。

2.3 传承与弘扬传统文化

太极扇作为中华传统体育文化的代表太极武术,与中国哲学、传统医学、传统美学、军事学以及宗教等诸多领域均有很深的关联。太极扇作为中国优秀的民族文化遗产,其发展历史深远,内容丰富,获得了广大人民的喜爱。该体育项目既遵循太极“天人合一”核心理念及太极运动精髓,

又融入舞蹈,音乐及艺术诸多因素,将传统武术文化中的精髓充分展现出来,使之成为独具中华民族特色的一项体育活动。太极扇不但是东方智慧的标志,而且被广泛应用于现代竞技健美操之中,并逐步成为一项风靡世界的热门运动。把太极扇融入大学体育课程当中,帮助学生们在学习与练习的过程当中对中国传统文化核心价值有更深层次的认识与体会,从而帮助培育其民族自豪感,增强文化自信。

2.4 丰富体育课堂内容,增加趣味性

在社会经济不断向前发展的背景下,人民群众生活品质逐步提升,对精神与文化追求越来越强烈。太极扇这一创新武术套路不仅动作独特、结构科学,而且造型、身法也表现出高雅、多样。另外,又有空灵潇洒之美,又有武术阳刚威仪之气,使其极具观赏与艺术价值。所以在高等教育机构普及太极扇运动就显得非常重要,能够满足大学生对健身、娱乐等方面的向往。太极扇融入大学体育课程既能丰富课堂教学内容又能调动学生练习积极性,提高其参与积极性。此外,这也在一定程度上有助于促进大学生心理健康的发展,并培养他们持续进行体育锻炼的观点和习惯。除以上几种外,太极扇这种特殊的表演形式还可能在大学体育比赛、校园文化活动等方面成为一道亮丽的风景,有利于促进学校整体文化、体育氛围的形成。

3 太极扇的技术特点

3.1 太极扇的特点

太极扇集导引、呼吸、气息及拳法技巧于一体,是与自然和谐相处的健身方法。它主张“由内而外地修炼,刚柔相济,于动中求静,以静制动,控制一切”。这是一项结合了思维、呼吸和身体多个方面的综合性运动,不仅具有健身效果,还具有养生功效,尽管这种运动已经传承了数百年,但仍然受到人们的喜爱。太极扇就像中国传统文化里一颗璀璨的明珠。太极扇,作为内家拳中的一种独特武术风格,主要采用武术套路作为其核心的运动方式,展示了一种流畅、自如且持续不断的练习方法。既传承传统文化核心精神又融入道家哲学观点,由此熔铸出太极文化特有内涵与审美特质,并在中华优秀传统文化中占有重要地位。太极扇是以十三势为核心技击手法的技击运动,动作特点涉及轻柔舒缓的律动,心静体静,体态轻盈,虚实分辨清晰,内外练习兼顾。练习时,身体各部位先要适当放松、整理,然后再按具体次序循序渐进,最后再把这几个动作有秩序地结合起来,就构成了一个整体套路动作。这一系列运动如云卷云舒、连绵不断,处处布满弧线,呈现出螺旋状缠绕运动。它还是一种融全身活动和肢体锻炼为一体的健身方法,既可增强机体对外部刺激的适应能力,又有利于调节机体内部环境平衡,达到防治疾病的作用。通过融动态锻炼和精神养护于一体,以及静态养护和形体锻炼于一体,可以达到身、心、灵共同维护,以增进健康,促进身心平衡发展。

3.2 太极扇的技术特点

在20世纪90年代,扇子与中国的传统武术相结合,发展出了一种以拳术为核心,扇子作为工具,具有独特风格的太极扇套路。这不仅显示出扇子和武术交融在一起的丰厚文化传统,而且给武术注入新的活力,给中国传统武术开创了一个全新的历史时期。杨式太极扇在此系列运动中显示出自己特有的风采。该动作成功地将太极扇与扇术特点相结合,还融入意寻扇、扇身等因素。它是在杨氏太极扇拳架基础上,结合各种扇法,给参与者带来独特、趣味的习练体验。

4 太极扇在高校体育课教学中的实施路径

4.1 加强师资队伍建设

教师在高等教育体育课程中不仅扮演着中心角色,更是推动太极扇发展的核心力量。教师之专业能力为太极扇教学活动课程设计与教学内容适当与有效率之关键。所以在推行太极扇教育的过程中加强教师团队的建设就变得格外关键。将太极扇选修课程引入高等教育机构,可以为学生提供更多学习选择,既有利于增强大学生健康,也有利于其身心协调发展。高等教育机构应积极吸收与培养有太极扇教学经验与专业知识的教育工作者来提升其教学质量与专业素质。在此基础上,还要运用多种方式调动学生学习太极扇这门课的积极性。除此之外,我们还应该加强对教师的培训和评价,以确保他们能够有效地传授太极扇的相关技巧和文化知识。

4.2 完善教学设施与器材

太极扇教学的顺利实施主要靠教学工具与器材的扎实支持。目前高等教育机构对于太极扇教学工具与器材重视明显不足。高等教育机构应加大太极扇教学设备与工具经费扶持力度,改善与管理有关设备与设施。为提高教师工作积极性,具体操作时可考虑拓展学校太极扇运动协会组织范围,构建科学评估与考核体系。在此基础上,需要进一步加强太极扇装备的学习和更新改造,保证学生能用优质,安全,可信的工具实际运行。

4.3 创新教学方法与手段

为更好提升太极扇教学效果,运用创新教学方法与手段显得尤为重要。目前,在高等教育机构中,教师对太极扇课的重视程度相对较低,所采用的教学方法过于单一,同时所教授的内容也显得过时。高等教育机构应积极争取适合太极扇的教学策略及手段,如运用多媒体,示范及互动等多种

教学方法来提升学生学习的积极性及主动性。在教授知识的过程中,教师应该融入思想教育和爱国主义的精神,以培养学生的民族自信和自豪。在此基础上,还要注意因材施教、个性化教学方法,针对学生具体情况、兴趣爱好进行针对性引导与辅导。

4.4 加强校园文化与体育活动的结合

为使太极扇教育方式更加有效推广,强化学校文化和体育活动的融合就显得尤为重要了。高等教育机构普及太极扇可以大力培养大学生持续体育锻炼的理念,有助于大学生塑造崇高的道德风范。积极举办各种太极扇比赛及展示活动是高等教育机构不可推卸的职责,这样才能给同学们提供施展才华、提高能力的舞台。针对目前太极扇社会普及程度较低的现状,应充分利用学校媒体普及太极扇,以提高大学生武术偏好,进一步扩大大学生武术社会影响力。在此基础上,还应将太极扇融入校园文化建设中,并通过开展各种讲座、展览活动等方式,以提升学生文化涵养与审美鉴赏为目的。

5 结语

太极扇在中国传统体育文化中既具有核心元素又具有深刻文化内涵,具有无可比拟的魅力。将太极扇融入大学体育课程,既能加强学生身体健康与协调能力、缓解其紧张情绪、增进心理健康,又有利于传统文化的继承与弘扬,让体育教学内容变得更丰富、更富有趣味。太极扇教学既有利于体育与文化深度融合,又可以促进大学体育课程改革,增强民族团结与文化认同感,并为社会培养出了文学与武术兼通的优秀人才。

参考文献

- [1] 张晗,张小敬.螳螂拳的技术特点及教学方法探讨[J].山东师范大学学报,2020,31(2):153-156.
- [2] 张国明.太极拳、瑜伽和健身气功之比较研究[J].体育科技文献通报,2020,20(5):103-105.
- [3] 杨丽.太极扇的性质与特点[C].中国体育科学学会会议论文集,2019.
- [4] 蔡仲林,周之华.武术[M].北京:高等教育出版社,2019.
- [5] 王岗.对“技击是武术本质特征”的另类思考[J].搏击·武术科学,2020(11):2-5.
- [6] 王岗,吴松.中国武术:一种理想化的技击艺术[J].体育文化导刊,2020(2):21-23.