

# 高校太极拳文化传播的健康价值探讨

## Discussion on the Health Value of Taijiquan Culture Communication in Universities

王蔓 林哲

Man Wang Zhe Lin

黄河交通学院公共体育部 中国·河南 焦作 454950

Huanghe Jiaotong University Department of Public Sports, Jiaozuo, Henan, 454950, China

**摘要:** 目前高校学生和教师了解太极拳文化的人很少,参与者更是稀少。本研究以高校太极拳文化传播的现状,归纳高校太极拳文化传播的特点,总结出适合高校太极拳文化传播的方式,提升高校太极拳文化传播效果,为打造高校太极拳文化传播新路径作出贡献,为太极拳健康工程的实施提供借鉴和启迪。

**Abstract:** At present, few college students and teachers know about Taijiquan culture, and there are even more few participants. This research is the current situation of tai chi culture communication, summarizes the characteristics of tai chi culture communication, summarizes the way of tai chi culture communication, improve the effect of tai chi culture communication, contribute to build a new path of tai chi culture communication, and provide reference and enlightenment for the implementation of tai chi health project.

**关键词:** 太极拳; 文化传播; 健康价值

**Keywords:** Taijiquan; cultural communication; health value

**基金项目:** 2021年黄河交通学院教学工程项目“银萃”健康促进俱乐部教学团团队(项目编号: HHJTX-2021jxt10)。

**DOI:** 10.12346/sde.v4i3.6077

## 1 引言

以“健康中国2030”和“太极健康工程”为背景,探讨太极科学健身工程中太极哲学发扬的真正意义,进一步发扬中华民族5000多年悠久历史孕育形成的优秀传统文化在国际站起来,为健康养生事业贡献力量。在一个随着现代社会的发展和科学技术的发展而飞速发展的社会中,人们的健康问题十分突出。太极拳作为中国传统文化的代表文化,注重内外修炼,为促进人们的健康作出贡献,为传播太极文化做出贡献,有益于中国的健康,具有重要的保健价值。现今高校素质教育的飞速发展,文化知识强国意识已经走进了我们每个人的心理,而太极拳这项富有我国传统文化的一项体育运动更应该得到发展和普及,使太极拳成为我们人生中的重要部分。太极拳能引导我们形成正确的健身方法和健康的思想,传承民族文化有着重要的意义。

论文通过对发展高校太极拳健身问题的研究与探索,对高校太极拳健身的发展和影响的因素进行了深入的研究和分析,并在研究的基础上提出了发展高校太极拳的思路和对策<sup>[1]</sup>。因此,在建设和发扬我国民族传统文化大背景下,本次研究成果对我市加快太极拳的发展和普及有着理论上的依据和实施。

## 2 太极拳在高校的开展意义及健康探索的价值

### 2.1 太极拳在高校开展的意义

随着中国经济迅速发展,人们的收入不断增加,但现在压力越来越大,不管是学习还是工作。快节奏生活下,导致了各种富贵病的产生。而当代大学生是国家宝贵的人才资源,是民族的希望。拥有健康的身体,掌握科学的健身方法是大学生在未来社会的基石。有多少具有才华的年轻人英年

【作者简介】王蔓(1993-),女,中国河南新乡人,硕士,从事体育教育训练学研究。

早逝，这对高校的实施者来说是一个警告。世界遗产申报成功扩大了太极拳的影响力。与中国元素作为一个文化符号，我们相信太极可以进一步提升在下一步中，并且希望更多的人可以分享太极和健康。在太极拳发展的今天，更加注重发挥太极拳的文化内涵，融入时代元素，创新太极拳的健身内容，扩大太极拳的受众，积极吸引更多年龄段的人。太极运动，避免太极运动群体“单极化”的趋势，这也是太极未来的发展方向<sup>[2]</sup>。

## 2.2 高校太极拳健康价值探索

### 2.2.1 健身价值

随着人民生活水平的日益提高，人民在满足自身物质需求以外，也开始关注自身的健康问题，养生运动成为当下生活的主题。“养生会所”“健身房”等各类养生活动受到大众的青睐，《养生堂》《健康之路》《健康大智慧》等各类养生栏目活跃于大众荧屏。而太极拳以其独特的运动方式和养生功法，被越来越多的受众认可。太极拳讲究精、气、神的锻炼，对外强调手、眼、身、法、步的协调统一，将太极拳的健身价值指向延年益寿。杨露禅八十三岁、陈长兴八十二岁等人是最好的证明。越来越多的专家学者已将太极拳研究于人类慢性病治疗中，并应用于临床恢复治疗。太极拳练习讲究静心、放松，戒骄戒躁，有助于陶冶情操、修身养性，并不受时间和空间限制，无论老人、小孩、妇女、病人都可以练习，其已成为当代“养生运动”的代名词，受到越来越多人的喜爱。也有人认为心喜、肝怒、肺悲、脾思、肾怕。人的情绪的异常变化会导致气与脏腑的不协调，从而导致脏腑的功能障碍和损伤。

根据研究，大脑皮层摔跤体育中心在激发态势，其他领域的相对抑制，这相对静态的意义的工艺，使人都繁杂想法背后，全神贯注地拳击，摔跤后尅让人神清气爽。太极拳文化在高校的推广与发展是不可或缺的，长期锻炼太极拳能有效防治各类生理及心理疾病，可提升人们的健康水平，由此可见在高校推广太极拳文化是很有必要的，它的给人们带来的健康价值也是不容小视的。推广太极文化的运动在世界各地蓬勃发展，在中国有超过1亿人练习太极，并传播到世界各地<sup>[3]</sup>。

### 2.2.2 文化价值

太极拳是我国的传统文化的重要表现，具备雄厚的文化底蕴。太极拳自身的“天人合一”“和谐”内涵与“一带一路”倡议的“和平发展、开放包容”理念不谋而合，其蕴含的儒释道思想是中国传统文化的精髓，太极拳所主张的“舍己从人”“避实就虚”“快慢相间”“刚柔相济”等原则符合当今世界和平与发展的主题。随着太极拳在当今世界的传播普及，太极文化也被世人所熟知。因此，在“一带一路”倡议下太极拳国际化，太极拳对传播我国传统文化、塑造中国大国形象与传播大国显得尤为重要。

### 2.2.3 人文价值

太极拳除自身独具特色的文化外，在传播过程中更需要的是彰显其人文情怀，从而迎合“民心相通”政策的推进。习练太极拳时主旨在于身心放松，静心沉稳，长久练习能让练习者消除内心的浮躁，解除戾气，以理服人，点到为止，在处理国际矛盾争端问题时，中国所持和平态度，这二者是一致的。“一带一路”倡议推进中，中华文化必定与西方文化产生矛盾与分歧，太极拳“和”的中心思想和“以人为本”的人文情怀在人与人的层面，在国家层面，会对复杂的国际关系产生新的启发，同时，也符合中国提出“一带一路”倡议的“和平发展，开放包容”的初心理念。因此，太极拳传播在“一带一路”沿线国家体现出很高的人文价值<sup>[4]</sup>。

## 3 高校开展太极拳的实施现状调查

### 3.1 高校太极拳健康工程开展实施现状

现阶段接受高等教育的学生们对太极拳的认识都比较淡薄，大部分大学生的第一认识就是广场上广场舞旁边的爷爷奶奶锻炼身体娱乐项目，又或者是网上的人拍的一些视频，就这样大部分学生认为太极拳不符合大学生的学习范围。但事实上，太极拳对身体的要求程度很高，刚刚接触的和手脚不协调的学生就会快速放弃太极拳的学习。练师资力量方面也是比较缺乏，许多高校开设了太极拳课，因为师资的短缺，都许多非专业太极拳老师都来教授太极拳，大多数都在自己所授的课程外兼差了太极拳的课程，造成了多数教师对于太极拳的理论知识掌握不多，动作掌握不规范，导致许多教授太极拳的教师不了解太极拳的拳理和拳法或者了解不够全面，怕耽误学生，向学生教授这方面的知识寥寥无几，只是为了讲授完课程而教，而不是学生学透彻而教，期末考核只需要学生完成完整套动作就成，造成了许多学生在学习太极拳时只会指葫芦画瓢，体会不到太极拳的意义而对太极拳的学习丢失了兴趣。

### 3.2 高校太极拳健康工程实施中出现的问题

#### 3.2.1 学生缺乏学练太极拳的兴趣

太极拳是一种动作轻灵柔和的运动，有其自身的特征，但对于这些青年的学生来说，有着浓厚的血液，柔和的太极拳并不适合大多数年轻学生，也不能引起他们练习的兴趣。主要原因如下：

一是感觉花里胡哨的，没有太大价值。对于学生来说，他们认为套路都是花架子，每节课的运动量远远没有达到体育锻炼的要求。

二是影视艺术的影响。作为中国影视剧的主角，武侠剧和动作片不仅在全球闻名，而且对中国武术的推广传播也起到了积极的作用。其中，艺术化的搏斗场面往往成为大家理想中的场面，但学生在实际练习中发现与其理想场面相差甚多，对学生来说要求过高，从而放弃<sup>[5]</sup>。

### 3.2.2 缺乏专业的太极拳教师

在目前的太极拳普修教学中,由于大部分学校将太极拳作为体育与健康的必修课,学生按年级排列,导致专业教师短缺,其他特殊教师不得不重新学习太极拳运动技能,以保证太极拳有足够的教师。在这些老师中,体操、舞蹈、健美操等项目通过学习和训练可以胜任教学任务,但对于田径、大球、小球等老师来说,自学太极拳非常困难,再教就更难了。有第一次教《太极传》的老师调侃,“周一现在学教,周二边教边想,周五熟了就完了”。影响教学质量的比较麻烦的问题是,体操老师和球类老师都只学过太极拳的姿势,却不知道太极拳套路的用法。难免有一些非专项老师们的示范动作不协调。此外,这些非武术专项教师对太极拳的练习和学习并不感兴趣,而是更专注于自己的专项,致力于自己擅长的运动技术的教学。

### 3.2.3 教材编排的拳术套路与大学生身心发展阶段不相符合

自太极拳进入校园以来,无论是中华人民共和国成立初期的武术套路化倾向,还是目前提倡技击与训练相结合的武术段位模式,其太极拳教材、教学和考试内容都以套路运动为主,如邯郸大学公共体育课程中的杨式太极拳套路和河南大学的孙式太极拳段位套路。《太极传》中温柔缓慢的运动方式更适合中老年人,并且太极拳的练习人群主要是中老年人。但是对于阳气上升、身体运动功能较强的青年学生来说,其各项身体素质已逐渐成熟,是人体生理机能释放能量的年龄阶段。太极拳的运动模式对学生身体能力的释放起着束缚作用,不利于学生的身心发展。

另外,在实际考核中,无论是教师考核制还是教考分离,都没有办法摆脱学生成绩由常规练习熟练程度决定的模式。学生的太极拳学习只是为了记忆套路和获得学分,对学生的身心锻炼影响不大。虽然有学者指出,高校开展太极拳运动有利于学生体验传统文化,实现身体动作的多样性和灵活性,但必须清醒地看到,实现身体动作多样性的方式和手段有很多,就广大青年学生而言,积极、娱乐性项目更受他们的欢迎和喜爱<sup>[6]</sup>。

### 3.2.4 服饰、场地等因素的影响

在目前校园中的太极拳教学中,虽然没有规定学生在课堂、教学比赛等相关的活动中穿太极服,但也有很多学生认为理当如此,导致部分学生对太极拳的认识不够深入。实际上,传统社会和当代社会生活中的太极拳练习对服饰并没有什么特别的要求。此外,场地器材的限制也形成了部分高校开展太极拳教学的固定模式,要求学生按照现代竞技太极拳的学习模式进行学习。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

以上所描述的是高校公体太极拳文化的开展、推广与

传播时存在的问题与因素,针对这些进行分析得到了以下结论:

①兴趣先导,提升学生学习太极拳的乐趣和积极性。高校中的太极拳开展,除了课堂教学之外,还应当通过举办太极拳教学比赛,辅以成立校园太极拳社团、参加各种社会活动等方式进行配套跟进,使学生感受到获得感,以营造良好的校园太极拳氛围。

②强化对相关师资培训、提升太极拳方面教师的教學能力,采用多种措施教授并鼓励教师学练太极拳,改进高校太极拳健康教学的开展方式,在人才引进方面精益求精并根据实际情况提出适当的要求。以便教师在进入职位前就掌握太极拳的一些基本技术,并更好的教导学生。

③针对高校太极拳教学长期以来以的教学模式,改革教材,编创适合高校学生身心特点的太极拳文化传承的系列书籍是一种方式,改变太极拳教材内容、教学方式与考核方式,通过改革教材,引领教学方式改革,进而改变太极拳学习效果的考核内容与方式。

④优化场地设施和教学手段,增加学习的便利与普适性。同时与时俱进,利用现代科技为高校在太极拳的练习方面提供便利。

### 4.2 建议

为增强学生学习太极拳的兴趣和热情,改进教师在太极拳的课堂教学方法,致力于学生太极拳文化内涵的教学,学以致用,为学生参与各种活动创造条件,可以进一步激发学生的学习动机和热情。对于高校太极拳的学习,应采用多样化的方式,以便教师在进入职位前就掌握太极拳的一些基本技术,并更好的教导学生。改革教材,编写适合大学生身心特点和传承太极拳文化的系列图书。了解学生对练习太极拳所需要的基本器械、服饰等方面的认识程度。同时与时俱进,利用现代科技为高校在太极拳练习方面提供便利。太极拳可以引导我们形成正确的健身方法和健康的思想,对传承民族文化具有重要意义。

### 参考文献

- [1] 郭威,李金龙,刘映海.现代公共文化服务体系视角下“太极拳健康工程”征特及其建设缺失[J].体育研究与教育,2019,34(3):67-71.
- [2] 杨静,程硕.太极拳普及现状与对策研究[J].中国健康教育,2019,35(10):923-926.
- [3] 中共中央国务院.“健康中国2030”规划纲要[M].北京:人民出版社,2016.
- [4] 虞文敏.太极拳对高校发展影响及其发展存在问题研究[J].当代体育科技,2008(2).
- [5] 刘宁.对普通高校太极拳课程发展现状的研究[J].大家,2001(3).
- [6] 王飞.对普通高校太极拳教学现状分析与对策研究综述[J].武魂,2013(3).