

# “技击”在太极拳教学中的应用

——基于太极文化在校园传播的视域

石先彬<sup>1</sup>, 孙建<sup>2</sup>

(1.安徽商贸职业技术学院 体育教研室,安徽 芜湖 241003;2.武汉体育学院 武术学院,湖北 武汉 430079)

**【摘要】**技击是太极拳武术文化更深层次的内涵和重要的组成部分,是它的精髓和灵魂。弱化太极拳技击内涵不利于太极拳的发展和推广、阻碍了传统太极文化的传承。强化技击在太极拳教学中的应用,结合技击文化思想和攻防内涵,采用科学合理的教学手段、教学方法,开展校园太极拳教学,是传承太极文化的需要。

**【关键词】**太极拳;技击;文化传承;应用

**【中图分类号】**G852.11 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2011)03-0087-03

太极拳是中华民族传统的体育项目、是华夏民族传统文明之精华;具有防身健体、修身养性等功能。随着社会发展,人们的物质生活水平不断提高,太极拳的健身、休闲功能得到广大群众的推崇和热捧,然而人们在重视太极拳健身功能的同时却往往忽视其技击功能,致使太极拳应用于防身的本质功能被弱化了。技击是太极拳文化更深层次的内涵和重要的组成部分,是它的精髓和灵魂<sup>[1]</sup>。事实上,太极拳作为中华武术的一个组成部分,其一招一式都包含着攻防技击功能,脱离了攻防技击这一本质特征太极拳也就无从称之为“拳”,也就无从全面理解传统太极拳文化的内涵。因此在传授太极拳的过程中应重视太极拳技击内涵,将技击作为太极拳教学的重要内容,进一步传承民族传统文化。

## 1 技击是太极拳的精髓

### 1.1 太极拳技击思想起源

太极拳渊源流长,是我国传统体育文化奇葩,其拳理博大精深,涉及多方面学说与原理。是陈王廷在戚继光的《拳经三十二势》的基础上所创,经过了历代武术家们的不懈努力,由多种拳法和导引术加以揉合编制而成,也充分继承和发扬了《拳经三十二势》中遇敌制胜,朴实无华的技击方法和思想,并创造了太极推手,丰富了太极拳的内容和技击形式,也为太极拳各流派的形成和发展奠定了统一的技击特点和指导思想<sup>[2]</sup>。是在长期的历史演变中逐渐发展成为中华武术的一个拳种;所以说太极拳属于中华武术的大范畴,一种属于拳术的运动,其一招一式都符合拳理,具有技击性,这里的拳理是指太极拳动作本身具有攻防的含义,能够产生一定的攻防实效<sup>[3]</sup>,也是太极拳运动区别于体操、舞蹈等项

目的根本性因素。

### 1.2 太极拳的技击特点

太极拳形成过程中深受中国传统文化影响,追求天人合一。修身养性,刚柔相济,内外动静结合,注重人与自然、人与社会之间的和谐统一思想。因而太极拳运动在劲路上表现为刚柔、轻重、长短、明暗等力量的互补;正面表现为正面的实、顺、刚、强;负面表现出用虚、反、柔、弱等特点<sup>[4]</sup>。

由于其产生的特殊背景,决定了太极拳与其他拳种的技击性有很大的区别。太极拳的所有动作都具有技击含义,它的一招一式都讲究收放、开合、动静、虚实结合,和谐统一。同时它体用兼备,特别强调上身的中正安舒和肌体各部位的劲力要对称平衡,逢上必下,逢左必右,前发后塌,八面支撑<sup>[5]</sup>。比如:太极拳重视“以柔克刚”,讲究“沾粘相随”、“舍己从人”“四两拨千斤”“借力打力”“后发而先至”等特点;太极拳之技击还具有很高的技巧性、灵活性、刺激性、趣味性和观赏性特征。太极拳深涵传统文化,其内涵包罗万象,是中国传统文化的精髓,是华夏文明之结晶。

## 2 技击在太极拳传授中具有十分重要的意义

太极拳只不过是依太极阴阳变化之理而运其拳,其健身休闲都是为其本质功能——技击服务的,不能本末倒置<sup>[6]</sup>。技击是太极拳的重要内容,是太极拳传统文化思想内涵的外在表现形式,在太极拳的传授中具有十分重要的意义。当前太极拳运动得到社会的普遍认同,在高校也得到长足的发展,然而人们过分追求太极拳的健身、休闲功能,导致太极拳的发展进入误区,尤其在青少年的心理形成“太极拳舞”,“老年人运动”“花拳绣腿”的错误观点,这都是忽视和弱化太极拳技击性造成的,照此

收稿日期:2011-07-15

作者简介:石先彬(1977-),男,安徽宿松人,讲师,研究方向:体育教育与武术理论。

发展下去,太极拳必将失去武术意义,失去其向前发展的内动力<sup>[1]</sup>。技击内涵的传授不仅是太极拳运动的需要,也是太极拳本质需求,是太极拳传统文化传承中不可或缺的部分。

## 2.1 通过对太极拳技击性的传授,培养学生的学习和自主学习意识

青少年初学太极拳时普遍感到枯燥并缺乏激情,这是因为,多数学生在太极拳学习之初是怀着满腔热情的、是对太极拳充满好奇、怀着求知的心理进入课堂的,但随着学习的深入,学生们对如何掌握深奥的拳理、柔和缓慢的动作开始气馁甚至失去信心。孔子曰:“知之者不如好知者,好知者不如乐知者”,如果继续对学生施教将使处于被动接受的位置,很不利于学生个性和心理健康的成长。

实践证明,教师及时讲解示范技术动作的技击攻防含义,是提高学生学习兴趣的重要手段之一,学生通过对动作攻防含义的了解和掌握,为了适应学生的兴趣取向。通过分组进行尝试性演练,不仅改变了单一的学习方式,并且获得了类似于将篮球投进篮筐一样的成就感、满足感。学生通过反复练习,在体验到了太极拳所带来的乐趣的同时,课后也会自觉地琢磨、比划并熟悉技术动作,强化课堂教学效果。学生的自主学习意识提高了,学习热情也空前高涨。

## 2.2 调节太极拳传授的课堂气氛、丰富其教学内容

实践是体育活动的精髓,在实践中学生的身心可以得到提高和完善。技击是太极拳运动实践的重要手段。太极拳柔和缓慢等特点是众多青少年不能理解和喜爱它的重要原因。学生缺乏参与学习的积极性会使课堂缺乏生机。通过学习攻防技击,学生的积极性被调动起来,他们分组主动讨论起太极拳技术动作的要求乃至动作细节,并且积极投身到太极拳技击的攻防演练上,课堂气氛因此得到了活跃,课堂学习效率也快速提高了。此外,通过对攻防技术的练习,太极拳套路教学内容也获得了丰富和充实,教学可取得一举多得的效果。

## 2.3 通过技击原理的学习,提高青少年社会适应性能力

“知己知彼”“以静制动”“相生相克”等是太极拳技击思想的核心内容,进一步说明了太极拳的哲理性,是辩证世界观的充分体现。太极文化同传统哲学中的“仁义”、“中庸”相合,提倡平等、和平、友好的精神<sup>[7]</sup>,在传授太极拳的过程中,教师一方面向学生传授太极拳的基本思想,帮助学生形成正确的

人生观、价值观、世界观;树立正确的人际交往准则,培养学生良好的人际交往能力,让大学生更快地适应社会。另一方面通过设置对抗演练情境让学生通过一定的角色转换,相互配合、相互交流,充分体会太极拳技击内涵,强健学生体质,提高学生心理素质,增强学生防身御敌能力。通过对太极拳技击原理、技击技术动作的学习体验,进一步促进学生身心全面发展,提高学生良好的社会适应性能力。

## 3 强化“技击”在太极拳教学中的应用,开展多元化教学

理解并掌握技击技术是提高“形”、领悟“意”的一种有效的手段<sup>[9]</sup>。高校是传承民族传统文化的重要基地,学习和掌握太极拳动作的攻防技击原理符合青少年的心理特点,可以在一定程度上满足人们尤其是青少年的心理需要;提高学生心理素质和防身御敌能力。太极拳教学要重视技击的应用,与时俱进,结合青少年学生的兴趣特点适时地讲解传授太极拳攻防技击原理,提高教学效果。

### 3.1 重视太极拳的“武术”性本质功能讲解,提高学生“技击”认识

攻防技击性是太极拳的本质功能,应从技术角度积极讲解示范动作的技击内涵;从民族传统文化角度强调太极拳的“刚柔并济”“借力打力”“后发先至”等机理之技击内涵等方面开展教学工作。提高大学生对太极拳技击的认识。大学生接受新事物不再由感性主导,重视太极拳文化传播,进一步提高学生对太极“技击”的认识,对学生心理、行为、品德、意识及生存价值观等方面施加潜移默化的影响和教育,让学生从理性上接受并学习太极拳。大学生思维活跃,对事物接收能力强,是传承民族体育文化的中坚力量。重视太极拳的本质内涵—技击,让更多的青少年投入到传承民族传统文化的大军中。

### 3.2 设置宽松的课堂情境,发挥太极拳技击的攻防演练性功能

太极拳拳理深奥、生涩,不易理解;“柔和缓慢”“尾闾中正”“圆裆松胯”等技法对初学者身体和心理都提出很高的要求。严肃、刻板的课堂教学不利于太极拳传播乃至学生的身体和心理的成长。教师在教学过程中,充分利用太极拳技击攻防演练功能,发挥大学生的发散思维能力,鼓励学生从动作的表象上积极思考并探讨动作的攻防涵义;组织学生分组对抗演练,让学生进一步认识技击内涵和熟练技术动作;设置宽松的课堂氛围,鼓励学生上台

做攻防表演性示范,学生在良好的情感体验中掌握了太极拳的技术动作;小结环节,结合太极拳的技击内涵进行理性分析,解决所以然的问题,让学生抱有更多信心投入到太极拳的学习中。

太极拳课堂同所有的体育课堂一样应确立学生为本的思想,教师结合太极拳的技击内涵设置表演情境、攻防演练情境让学生成为课堂的主人,让学生在获得良好的情感体验。

### 3.3 结合多种手段教学方法提高太极拳套路尤其是技击学习效果

对太极拳的初学者来说,技术动作复杂。对技术动作往往是一知半解,继而产生知其行而不知其意,甚至在学习过程中有学生会对许多动作过程产生“多此一举”的错觉,这极大地影响了学生的学习兴趣,制约了课堂学习效果。教师在教学中应结合技击技术、文化内涵的讲解,充分运用多种教学方法、手段提高教学效果。

如采用传统教学方法:讲解示范法、语言法(口诀法)等结合技击原理向学生展示动作,讲解攻防技击的发力顺序和技巧;针对太极拳动作结构复

杂,方向路线多变易忘难学特点可以借助现代化多媒体手段采用表象训练法<sup>[8]</sup>;搜集播放太极名家对太极拳尤其是技击演练视频,运用多媒体手段让学生建立直观、清晰的概念<sup>[9]</sup>;针对部分学习被动的同学在技击对抗演练中采用合作学习法,提高学生学习主动性;通过采用“SE”模式教学发展学生技击技术、技能,提高学生在面对防身御敌时战术思维和决策能力,进一步提高学生心理健康和社会适应能力<sup>[10]</sup>。

实践证明无论是传统的教学方法还是现代化教学手段方法:多媒体、“合作学习”、“SE”模式、表象训练法等太极拳的教学中都具有很好的效果。教师应结合教学实际运用丰富的教学手段科学合理地采用多种教学方法开展教学。

技击是太极拳之灵魂、之根本,传承太极文化切不可脱离太极拳技击这一根本特征。传授太极拳过程中教师要主动培养学生的技击意识,重视太极拳的技击思想、太极拳的传统文化性,才能更好地推广太极拳运动,将民族传统太极文化发扬光大。

#### 注释及参考文献:

- [1]李亭全.技击是太极拳发展之动力[J].武当,2008(2):31-32.
- [2]李伟,沈红明.试论太极拳的技击思想[J].山西师大体育学院学报,2001(3):73.
- [3]王文文,熊辉.浅谈高校太极拳教学中的攻防技击[J].体育科技文献通报,2009(10):65-66.
- [4]韩健.太极拳运动与其文化内涵[J].新疆师范大学学报(自然科学版),2002,(9):78.
- [5]肖永红,刘林.太极拳教学之技击修身[J].体育与艺术,2010(23):146.
- [6]李妙丰.传统太极拳不能不武[J].中华武术,2007(10):53.
- [7]林清.太极拳文化与其他艺术的相互融合及发展趋势[J].湖北体育科技,2006(4):463.
- [8]马静,武剑.浅析太极拳教学中表象训练法的运用[J].郧学院学报,2008,18(9):22.
- [9]郑欣.论多媒体技术在24式太极拳教学中的应用[J].沈阳体育学院学报,2006(4):128.
- [10]周勇,李程秀,马蓉.“SE”模式在高校太极拳教学中的实验研究[J].吉林体育学院学报,2010,26(5):141.

## The Application of “Martial Art” in Taijiquan Teaching

——Based on the Spread of Taiji Culture on Campus

SHI Xian-bin<sup>1</sup>, SUN Jian<sup>2</sup>

(1.Sports Teaching and Research Section, Anhui Business College of Vocational Technology, Wuhu, Anhui 241003;

2.College of Wushu, Wuhan Institute of P. E., Wuhan, Hubei 430079)

**Abstract:** Martial art is not only the deeper meaning and important part of Taiji but also the essence and the soul of it. Weakening of the martial meaning of Taiji is not conducive to the development and promotion of Taiji, and will hinder the heritage of its traditional culture, as well. Strengthening the application of Taiji martial art in the teaching, developing the teaching of Taiji on campus with the ideological and cultural offensive and defensive martial connotation in a scientific and rational way, are the needs of the heritage of Taiji culture.

**Key words:** Taiji; Martial art; Cultural heritage; Application