

Tang Shouyan, PhD in Pedagogics, Associate Professor
Lingnan Normal University
Confucius Institute at BSUPC

TAIJIQUAN AND TUISHOU EDUCATION AND DISTRIBUTION OUTSIDE PRC

ABSTRACT. Martial art is the basis of taijiquan, in case of its loss, the essence of taijiquan is lost. Pushing hands (tuishou) and taijiquan complement each other. The importance of tuishou is equated with the importance of strategy in taijiquan. Taijiquan lessons should be carried out in stages, from simple to complex, from form to meaning, from preparation to practice, on the basis of basic training and without undue haste. Taijiquan should focus on strengthening the culture of martial arts, it is difficult to measure and evaluate its level and standard by the number of exercises.

KEYWORDS: taijiquan; tuishou; distribution; research.

太极拳是一个集中表现了拳术发展轨迹的优秀拳种，在当今社会中影响很大。太极拳不单在中国得到普及，同时也在世界各地广泛流传。然而在太极拳的推广过程中发现存在不少问题。在海外太极拳传播过程，了解到太极拳与太极推手成了完全脱节的两个项目，并且只重视现在的套路表演而忽略了太极拳最本质的竞技内涵。以这种形式发展下去，太极拳就会像我们的武术套路和散手的形式一样，太极拳也就成了长拳，推手也就成了散手，太极拳和别的拳种就没有什么区别了。造成这种现状的因素主要有：（1）师资力量；（2）练习者主观目的；（3）比赛项目设置问题。这些因素一方面对太极拳的发展造成了负面影响；另一方面不利于太极推手的普及与发展。在这样的情况下，练习者怎样才能进行系统、正确的太极拳训练，本文主要针对此问题进行初步探讨。

1研究对象与方法

1.1研究对象

白俄罗斯国立体育大学孔子学院学生

1.2研究方法

1.2.1访问法：访问在白俄罗斯国家传播武术的教练员及管理人员

1.2.2实地调查法：通过本人海外工作经历条件进行实地调研

1.2.3实验法：通过白俄罗斯国立体育大学孔子学院两个太极拳班的教学对比实验。

2结果与分析

2.1太极拳的本质讲究竞技

武术是古代的竞技术，技击是其主要功能，离开了技击性，就不能称为武术。武术是什么？就字面而言，功夫是武，技击是术；体是武，用为术，体用兼备才是武术。有体无用就失去了武术的内涵。技击为本，失去技击之用，就失去了根本。太极拳是武术的一部分，技击是其主要功能。太极拳的技击是以推手的形式表现出来的，所以练习太极拳必须练习太极推手。

2.2太极拳与太极推手训练人数的不匹配

在海外的教学调查中发现，在太极拳教学中基本都以练习太极拳套路为主，而对于太极推手的训练很少。而学习过太极推手的学员也没有系统性的了解和掌握，练习太极拳套路的人比太极推手的人的比率多很多。

2.2.1师资力量的不足

据走访调查在海外武术教学中的教练员及推广者对进行太极拳教学都基本可以胜任，还有一部分太极拳专业水平教练员教学。然而有过系统学习过推手的教练员不多，所

以在海外武术传播过程中对教授太极拳套路是主流，进而也影响了太极推手的传承，这对于太极拳练习者系统的学习太极拳技术内涵及技术体系有一部分的缺失。

2.2.2练习者的主观目的

有的练习者本身对练太极推手不了解，觉得练太极拳就是为了锻炼身体。而练习太极推手运动量较大，同时危险性也较大，特别是对女学员的影响。所以从个人的主观因素上来讲，想练太极推手的人男女差异比较大。就是有些人想练太极推手，因为没找到正规教练也就打消了此想法。

2.2.3比赛项目的设置

在国内和国外武术比赛中在设置比赛项目时都有太极拳的各类套路，而一般武术比赛不设置推手项目。也一定的影响了太极推手的普及与发展。

2.3太极拳与太极推手的有机结合

2.3.1以桩法练习为基础

通过桩法体会太极拳对身体各部位姿势要求，拳谚有“练拳无桩步，房屋无顶柱”的说法，这形象地指出了站桩的重要性。通过桩法这样有助于增强腿部力量，提高身体素质，对提高太极拳的水平有极大帮助。同时也为练习太极推手打下坚实的基础。

2.3.2 通过典型的动作练习，来体会太极拳的螺旋缠丝劲

太极拳动作运行处处走弧形，而且手臂腿脚自身也在不断旋转中运行。在动作中应以腰为核心，不论从整体看，还是从肢体看，各个部位既有自转，又有公转，旋腕转臂，旋踝转腿，都走螺旋形。同时在此基础上加以两人定步推手练习，更有助于练习者体会螺旋缠丝劲。

2.3.3 通过发力动作练习，体会刚柔并济蓄发相间劲力的来源与传递。

劲力源跟节，经过中节，发于梢节，所以有“起之于足，行之于腿，主宰于腰，行之于手”的说法。通过发力动作的练习，增强爆发力量，体会太极拳的蓄发相间，刚柔相济。同时结合两人推手练习发力检验技术的运用成效，融合技击攻防而且自然能达到刚柔相济的境界。

2.3.4通过套路、推手练习，逐步掌握太极拳的风格特点和运动规律

练习者应先求动作姿势规范，对初练者，应该先重形后重意，力求姿势正确，并在连贯的复杂动作中处处保持正确的姿势。先求形似，再求神似，姿势经过不断的检验和纠正，在整体动作中形成动力定型，然后再向“自动化”、“神似”方面发展。套路练习应快慢相间、动静结合。推手时舍己从人，随曲就伸，“动静则急应，动缓则急缓”，慢练快用是太极拳套路与推手相辅相成的关系。故快慢时时变，练太极拳虽动犹静，因此练拳要慢，慢则能松、能静、能细心体会每招每式的方向、角度、高低、大小。

2.3.5通过练习推手检验动作规格，进一步掌握太极拳的技击含义

太极拳每个动作的技击作用，应当学明学对，知其变化的原因，从而做到“学的要死，用的要活”。明确每个动作的技击方法，可以增加练拳的兴趣；可以使动作有依据，有着落，把多余动作和不正确的动逐渐减少和纠正。这样就容易练得比较正确，不至于一举一动，随便划弧，动作完全无定向，漫无标准。因此，学明对每个动作的技击作用很有必要，必须逐渐学会研究动作的方向、路线、劲点、缠法和顺逆，眼、身、步、手缠法的配合协调等等。

3结论

3.1技击是太极拳的主要内容，又与太极推手有着紧密关系。如果太极拳失去技击内容，也就失去了根本。

3.2太极拳的技击是以推手的形式表现出来的。太极推手与太极拳有着同等的地位，太极拳应与太极推手同时练习，不可偏废。

3.3在太极拳训练中要按照从易到难,从形到意,从训练到实践的原则来进行训练。要循序渐进,切不可急于求成,应以基础训练为根本。

3.4太极拳训练要与推手相结合,以调动其训练的积极性,同时还能更好地检验太极拳套路中的动作是否规范。

参考文献

- [1] 唐豪-顾留馨. 太极拳研究 [M]. 北京: 人民体育出版社-1992.
- [2] 马虹. 太极拳的思维方式 [J]. 少林与太极-2001-(12): 30-32.
- [3] 马虹. 试论太极拳的修炼工程(中) [J]. 少林与太极2001-(8): 15.
- [4] 顾留馨. 太极拳术 [M]. 上海: 上海教育出版社-1982.

Weihong SUN, PhD in Pedagogics, Associate Professor
Lingnan Normal University
Yanfei CHEN, PhD in Pedagogics, Professor
Beijing Institute of Education

DILEMMA AND REFORM OF PHYSICAL EDUCATION FOR SENIOR HIGH SCHOOL ENTRANCE EXAMINATION IN THE ERA OF KEY COMPETENCIES

ABSTRACT. The study is devoted to the analysis of the problems associated with the conduct of entrance exams to a sports secondary school, and ways to improve them.

KEYWORDS: physical education; entrance exam to secondary school; basic literacy; subject education; in-depth education.

我国初中毕业升学体育考试(简称体育中考)制度从部分地区试点到逐渐普及全国,一直是开展学校体育工作的重要抓手,核心素养时代的到来,学校体育受到空前重视,如何有效实施体育中考制度,促进学校体育高质量发展的的问题备受关注。本文主要梳理我国体育中考以及学校体育相关政策文件,并采用文献分析、数据调研等方法对体育中考实施过程中的问题进行剖析,可以发现体育中考制度的出台和不断强化,主要基于三个方面的背景和需求:第一,实施素质教育的要求;第二,提高青少年体质的诉求;第三,提高青少年体质的诉求。当前核心素养时代体育中考面临的困境主要包括:人们对体育学科育人价值的认识窄化,家庭、学校和社会对体育中考的关注呈现应试倾向;体育中考内容单一,难以体现体育核心素养要求;未能解决体育参与动力不足问题,学生难以建立体育锻炼习惯。由此提出体育中考改革路径:第一,家校社协同开展青少年体育实践,提高体育中考的导向性。只有家校社协同开展青少年体育活动,从体育学科育人的视角唤起家庭、学校、社会的共同体意识,从理念上深化对体育教育的认识和价值理解,形成体育教育促进青少年全面发展的共同目标,并通过体育中考的评测结果进一步优化家校社协同开展的青少年体育实践,从而帮助学生提高运动能力,建立健康行为,塑造体育品德,形成体育核心素养,学校体育目标才能真正实现;第二,基于核心素养改革考试方案,从而增强体育中考的科学性。具体包括考试形式重视过程性评价与结果性评价相结合,基于学生运动能力改革体育中考内容,考试标准与学生基础相匹配;第三,通过深度教学激发学生兴趣,提升体育中考的育人性。包括教学目标关注学生个体的情感和成长意义,教学内容融合项目文化内涵,教学过程引导学生反思。

关键词: 体育中考 核心素养 学科育人 深度教学.