

分论坛 3:太极拳的教学实践与传承发展研究

太极拳专项体能训练方法研究

李龙飞, 陈建青, 徐爱娥

北京师范大学, 北京 100875

摘要: 太极拳源于中国古代, 强调阴阳平衡、柔和流畅的运动, 注重呼吸、冥想和意识集中。这些原理使得以太极拳成为一种综合性的运动, 可以促进身体的和谐发展。太极拳强调阴阳的平衡, 这一概念源自道家哲学。阴阳代表着相对的、对立的力量, 如柔和与刚硬、内与外、静与动。太极拳的目标是通过平衡这些对立力量, 实现身体和内心的和谐。太极拳的动作是柔和、流畅、连贯的。这种柔和性有助于减少肌肉紧张, 防止受伤, 同时提高身体的协调性。太极拳练习中强调冥想和意识集中, 这有助于练习者更好地感知自己的身体, 提高自我意识, 并促进身心的放松。太极拳动作是连续不断的循环流动过程, 没有明显的开始和结束。这种连贯性的动作练习有助于维持动作的平衡和稳定。太极拳强调气的运用, 也称为“内劲”或“内力”。通过呼吸、动作和意识的调节, 练习者可以引导气的流动, 增加内在力量和稳定性。太极拳练习强调深而均匀的呼吸, 这有助于放松身体、增加氧气供应, 以及平衡身体的能量。太极拳的动作中还包含了动和静的要素, 动态的运动与静止的站立和坐姿相结合。这种动静结合有助于提高身体的协调性和内外平衡。**结果:** 太极拳是一种中国传统的内家拳法, 注重内外兼修, 以柔克刚、以静制动为特点。为了在太极拳中达到更高的水平, 需要进行专项体能训练, 以增强身体的柔韧性、稳定性、平衡性和内力。对比总结出太极拳专项体能训练的方法。其中太极拳专项力量训练的方法有, 基本动作练习、马步练习、慢速动作练习、推手练习、腰部练习。太极拳平衡素质训练方法有, 单腿平衡练习、太极拳套路、反腿摆动练习、双手平衡练习。太极拳柔韧性素质训练方法有, 静态伸展、动态伸展、太极八段锦。太极拳耐力素质训练方法有, 太极拳套路练习、慢速动作练习、站桩功、太极拳对练、有氧运动、深蹲和腿部训练、持久性呼吸练习。**结论:** 太极拳专项体能训练可以带来多方面的效果, 这些效果有助于提高身体的健康、内力和太极拳技巧。通过伸展、拉伸和慢速动作, 太极拳训练可以显著提高身体的柔韧性。这使得关节更加灵活, 减少了肌肉紧张和身体僵硬的问题。太极拳强调平衡和协调, 专项训练可以显著提高身体的平衡感和协调性。这对于防止跌倒和提高日常生活的稳定性非常重要。太极拳训练包括大量的核心稳定性练习, 这有助于加强腹肌、腰部和背部肌肉, 提高身体的稳定性和力量。太极拳强调深腹式呼吸, 专项训练有助于

改善呼吸控制和气息流动，从而提高身体的能量和耐力。太极拳内力是通过专项训练和意念的掌握而培养的。这种内力有助于提高太极拳的技巧和功效，同时也有益于身体的健康。太极拳专项体能训练包括慢速、持续的动作，这有助于提高肌肉耐力和心肺耐力，使您能够持续练习更长时间。太极拳训练强调意念、冥想和集中精神，这可以帮助减轻压力、提高心理平静，并促进身心健康。通过专项体能训练，太极拳练习者可以更好地理解和掌握太极拳的姿势和技巧，从而提高其在太极拳中的表现水平。

关键词：太极拳，专项体能训练，体能训练方法