

节奏与武术教学

马维琳¹, 曾肖慧²

(1. 重庆大学 体育学院, 重庆 400045 2. 四川外语学院 体育部, 重庆 400030)

【摘要】节奏既可寓于体育运动之中, 同时也是体育运动的要素之一。武术是一项节奏感很强的运动, 通过武术教学能够培养学生的节奏感, 而武术教学中的节奏处理也能提高教学效果。

【关键词】节奏; 武术运动; 教学

【中图分类号】G85-42

【文献标识码】A

【论文编号】1005-2909(2002)01-0053-02

Rhythm and the teaching of martial arts

MA Wei-lin¹, ZENG Xiao-hui²

(1. Faculty of Physical Education, Chongqing University, Chongqing 400045

2. Department of Physical Education, Sichuan International Studies University, Chongqing 400030, China)

Abstract: Rhythm lies in exercise and is also one of the key factors of sports. Martial arts is a kind of sports full of rhythms. Teaching students martial arts can cultivate their senses of rhythms and the proper teaching approach can surely achieve a good effect.

Key words: rhythm; martial arts; teaching

世界上万事万物都有自己的节奏, 而且都合乎事物本身的运动规律。节奏寓于运动之中。那么节奏到底对于人们的工作、生活、学习会发生什么样的影响? 武术运动以及武术教学与它又有什么联系? 下面就这几个问题谈谈我们的看法。

一、节奏的普遍性、重要性

体育锻炼中的任何练习都有一定的节奏, 体现在练习的快慢、用力的强弱、时间的长短、肌肉的紧张与放松等的时间间隔交替上。动作的节奏表现为抑扬顿挫、高低快慢、轻重缓急。它通过动作速度、强度、频率和幅度的变化以及运动方向的转换这些具体方式来体现。节奏也是体育运动的要素之一。按一定节奏进行练习, 可以提高学习兴趣, 有利于掌握动作要领, 使动作协调省力以形成正确的动力定型。同时有节奏的练习, 还能促进集体动作的整齐划一。体育锻炼对于培养人的节奏感是一种非常有效的手段。反过来节奏感的好坏, 又在很大程度上影响对运动技术掌握的好坏。因此, 作为教师, 特别是体育教师, 应该对节奏问题给予足够的重视。

二、武术运动的节奏

1. 长拳运动的节奏处理。长拳运动姿势舒展大

方、动作快速灵活, 劲力顺达、刚柔相济。节奏上要求有鲜明的对比, 快慢动静、刚柔起伏、含展收放、吞吐折叠, 对比越鲜明, 节奏感越强。例如“跃步冲拳”这个动作, 它是由大跃步、仆步和搂手弓步冲拳一串动作组合而成。跃步时蹬地“快”而“重”, 使身体腾空“高”而“远”, 当身体腾空达最高点时, 挥臂、挺胸、展腹。反弓型的空中造型使人显得那样“轻”而“灵”。接着右脚落地, 左腿贴地平仆, 同时动作有突然的瞬间停顿。人的空间位置由“高”至“低”, 运动速度由“快捷”至“顿挫”, 身体姿势由“展放”至“折叠”, 多种节奏变化蕴含其中。紧接着“柔”而“缓”的仆步搂手, “刚”而“迅”的弓步冲拳, 又形成一次小的节奏变化。再结合眼法的上瞻下视、左顾右盼和头部的仰卧变化, 以及内在精气神的配合, 这一组动作把长拳的轻重缓急、刚柔顿挫、闪展腾挪、吞吐折叠的节奏变化表现得淋漓尽致, 给人以美不胜收的感觉。

2. 太极拳运动的节奏处理。太极拳是一种以慢动作练习为主的拳术。太极拳练习, 要求节节贯穿一气呵成。练拳时一势结束, 微微一沉、舒指沓腕。在这微微一沉一顿中, 使腰腿的劲都行于手指然后柔而地卷收, 自然而然地连接下一个动作。这种各个动作

【收稿日期】2002-01-30

【作者简介】马维琳(1944-), 女, 北京人, 重庆大学副教授、本科, 从事体育教学研究。

和姿势的和谐衔接,中间既有节分,又连贯不停,形成了一种自然节奏。这种有节奏的连续运动,变化异常细微。这种节奏如风平浪静时的长江水一浪推一浪缓缓流向海洋。这和长拳如“ΛΛ”形的节奏完全不同。太极拳这种不紧不慢、有张有弛、虚实分别的节奏变化,风格独具,十分含蓄,不是动作的中止和断续,而是动作的蓄劲和发劲。只有待动作熟练后,悉心体会才能掌握这种节奏的变化。一套拳路练完后会感到周身舒展、心旷神怡,不仅起到很好的健身作用,而且又从中获得了一种美的享受。

三、武术教学中的节奏

要上好一堂武术课,必须注意教学的科学性,其中一个值得注意的问题就是要掌握好教学节奏。

1. 教学组织中的节奏。“文武之道一张一弛”。教学组织中的张弛,对教学任务的完成起着极为重要的作用。这里既有运动量大小变化曲线对学生生理负荷的影响,又有情绪高低变化曲线对学生心理负荷的影响。无疑松散的教学组织会使学生注意力分散、情绪不振,影响教学任务的完成。反之如果教学中自始至终处于紧张状态,学生也无法承受,甚至适得其反。

上课伊始,或热情的问好,或因时因地而发的感慨、或有趣的小游戏、或节奏紧凑的关节活动以及武术基本功练习,这样很快就可以把学生的注意力抓住,把他们兴趣提起来,为主要教学任务的完成作好了铺垫。

基本部分的教学,应该是一堂课的重点。此阶段的教学密度和强度都应该不断加大,让学生承受较大的负荷。教师对套路的完整示范,既给学生一个总体印象,同时又能激起学生跃跃欲试的情绪,使他们在生理上和心理上都作好了准备。趁着学生的兴致,教师可以采用各种各样的教学手段和方法,调动学生的积极性,进行反复的强化训练。或将套路编成一个个小组合,配上口令让学生反复练习,然后串连起来;或采用分解和完整相结合的教学方法,专攻难度动作,由腿及手、再手腿配合,最后融合在套路中;或领做为主,间插讲解,使学生对动作路线、技击含义、动作要领了然于心,并尽快掌握。总之,应将教学内容大部分完成于此段,使学生的生理负荷和心理负荷都达到一定程度。

兴奋和抑制各有其转化规律。在集中的大强度、大密度训练后,一定要进行适当的调整。我们可以采用分散教学法,或教师放慢速度演示,学生自由

跟做;或学生分组练习互教互学;或学生独立琢磨比划体会,重点在于品味——体会动作的节奏和手眼身法步;在于润神——心理生理的放松。教学组织中的这个缓冲十分重要,它对于学生学习消化动作以及爱护学生的积极性都是非常有益的。

最后再进行几次完整套路的练习,使学生逐渐掌握动作、熟悉套路。一堂课这种运动量中——大——小——中的变化节奏,对于提高学生的负荷能力,提教学效果是大有好处的。同时由于情绪有张有弛的节奏变化,也使学生从中获得一种似满足又似余兴未尽的感受,为下一次课的学习创造了良好的心理条件。

2. 武术教学中的口令节奏。武术是一项节奏感很强的运动,教学中口令的运用,对于培养学生的节奏感、调动学生学习积极性有明显的作

用。我们在进行武术基本技术练习时,口令可采用慢——快——慢的节奏。慢则一拍一动,要求动作准确,稍有停顿。待动作基本规范后,口令逐渐加快、短促有力、声响提高,学生情绪随着口令的加快逐渐高涨,动作频率随之加快,刚劲有力。当动作质量下降时,口令又逐渐放慢,转而要求动作质量。这样单调的基本技术练习就变得饶有兴味了。这种口令节奏变化的练习,既是对学生基本技术的一种强化,使学生尽快形成正确的动力定型;而且又使学生感到趣味盎然。有效调动了学生的积极性。在动作难点的教学上,也应注意口令节奏的变化。开始可采用较慢的口令,四拍完成一个动作,降低动作难度。继而过度到两拍完成一个动作,最后一拍一个动作。这样既有口令节奏的变化,又使教学做到了由易到难、循序渐进。在完整套路的练习中,也要根据动作的节奏变化而改变口令的节奏。有时需顿、有时要连,有时需短促有力、有时需轻缓柔和。这样才不至于破坏套路的固有风格。

节奏寓于运动之中,富于节奏亦是体育运动的一大特点。我们应该通过体育教学来培养学生的节奏感,同时也应该注意通过体育教学中的节奏处理来提高教学效果。

【参考文献】

- [1] 胡小明. 体育美学[M]. 成都:四川教育出版社,1987.
- [2] 陆一帆. 美学原理[M]. 南宁:广西人民出版社,1982.
- [3] 姜周存. 长拳套路的演练节奏与训练[J]. 山东师范大学学报(自然科学版),1997,(2):215-217.

【责任编辑:周虹冰】