

SPORT & STYLE

体育风尚

2019年
总第 374 期

02

- 1 天津市网球后备人才培养方案
- 13 高校健美操训练中节损伤因素分析及预防
- 27 竞技体操项目特点与体能训练特征探索
- 45 自由式摔跤运动战术训练方法分析
- 52 足球运动员体能训练方法探究
- 62 关于田径核心力量训练研究



ISSN 1674-1552



02>

9 771674 155181

CONTENTS 目录

- 62 关于田径核心力量训练研究 / 曾德明
- 63 核心力量训练在游泳训练中的应用 / 杨继鸣
- 64 小学篮球体能训练的有效策略浅析 / 吴晶
- 65 试论女子摔跤运动员体能训练 / 王旭
- 66 小学生篮球训练中团队意识的培养策略探讨 / 谭伟
- 67 形体训练对拉丁舞选手身体能力的影响 / 邱洁仪
- 68 高中体育中长跑运动训练要点探讨 / 郝震
- 69 击剑运动员的体能训练措施研究 / 冯勇
- 70 探究体育运动学校中举重运动员的力量训练 / 孔祥玲
- 71 青少年大道速度滑冰训练应注意的几个问题 / 胡媛媛
- 72 探析新规则下女子自由式摔跤的训练思路 / 杨梅
- 73 皮划艇运动员训练的疲劳与恢复 / 赵健
- 74 技巧啦啦操翻腾类难度腱子团身后空翻训练手段的研究 / 刘金
- 75 竞技体育教练员的理性思维训练 / 宁海勇
- 76 龙舟训练中的心率监测应用 / 徐焱
- 77 跳高比赛战术分析与策略运用探讨 / 王秋洪
- 78 对高中体育教学中篮球训练方法与技巧的探究 / 姚磊
- 79 对高中足球教学训练中的不足以及应对策略探讨 / 顾春花
- 80 2018 世锦赛第一阶段中国女排与北美队伍技战术比较分析 / 汪晨超
- 81 少儿蝶泳臂训练技术趣味性教学研究 / 胡海波 谢益凯
- 82 体育中核心稳定性研究 / 刘悦
- 83 杭州市临浦县足球青训开展现状调查与分析 / 徐佳发
- 84 浅析体育舞蹈的技能分析与实践训练 / 王意馨
- 85 体育舞蹈赛前模拟比赛对竞赛成绩的影响 / 李勇泽
- 86 基于区三跳比赛背景下浅谈提高跳长绳成绩方法的实践与研究 / 李敏
- 87 青少年皮划艇运动员体能训练的特征与方法 / 王灵玲
- 民族体育**
- 88 陈式太极拳螺旋缠丝劲的健身及技击作用 / 邓春明
- 89 武陵山区苗族传统体育文化遗产的保护措施研究 / 杨颖
- 91 探讨全民健身契机下武术发展途径 / 吴晓龙
- 92 余杭滚灯传统体育项目的历史沿革与发展 / 罗鹏
- 93 论我国传统武术的传承与发展 / 杨佳洪
- 94 文化自信时代背景下武术文化价值实践研究 / 苏志锋
- 95 基于数字环境的社会武术锻炼意义认同建构及意义 / 宋成
- 96 大武术观下的高校武术大众化发展途径分析 / 韩剑云
- 97 浅谈少数民族传统体育文化保护机制 / 武力
- 98 “互联网+”背景下高端定制式民族体育旅游发展模式解析 / 殷文明
- 大众体育**
- 99 探究影响高校足球文化发展的因素 / 庄重
- 100 校园足球的发展与思考 / 吕吉存
- 101 平顶山市校园足球特色小学开展现状分析与对策研究 / 郑亚陆 王新颖
- 102 小学足球的实战能力提升策略 / 梅渊超
- 103 关于我市小学女子校园足球开展若干问题探析 / 李帅
- 104 谈常州市校园足球发展的制约因素与对策 / 潘玉蛟 孙建东
- 105 试论柔道与中国式摔跤 / 王东
- 106 浅谈篮球运动中三分球的重要性 / 王秀智
- 107 探析全民健身背景下健身健美操的社会价值 / 李蓉蓉
- 体育医学**
- 108 按摩疗法治疗踝关节内翻型损伤的康复研究 / 董中秋
- 110 分析在弱势群体中开展体育康复运动的思考 / 陆雯婕
- 111 服用禁用药物对运动员的危害探讨 / 沈玉
- 体育教育学**
- 112 体育微课设计流程与制作方法分析 / 高野
- 115 体育游戏在大学篮球教学中的应用思路探讨 / 马洪涛
- 117 体育课堂教学有效性的提升策略 / 张望春
- 119 如何在小场地上好耐久跑的课堂教学研究 / 吴旭健
- 121 浅析新课标下体育游戏导入中学体育课堂的重要意义 / 韦丽杰
- 122 体育游戏在高职体育教学改革中的应用研究 / 曾习文

陈式太极拳螺旋缠丝劲的健身及技击作用

邓春明 福建省宁化县第一中学

摘要: 本文旨在客观阐述陈式太极拳螺旋缠丝劲在健身和技击方面的作用,而后,探讨这类运动项目科学的训练方式,希望为日后民众身心素质完善,娱乐形式丰富等,提供合理建议。

关键词: 陈式太极拳;螺旋缠丝劲;健身;技击;训练

缠丝劲属于陈式太极拳当中内气的表现方式,想要掌握这门技巧,第一要点就是顺利完成去僵求柔的挑战任务,持续到经络疏通、内气自然引动之后,促成内气、外形的协调融合,这样内气就会慢慢的充实,维持在相对壮大饱满的状态之上。长期坚持下去,将发挥出对参训者适当程度的健身效果,强化其技击自卫等技能。

一、陈式太极拳螺旋缠丝劲在健身、技击方面的作用

(一) 健身方面的作用

第一,维持人体肌肉的健美效果。经过陈式太极拳中放松性的缠绕螺旋运动之后,人体肌腱和韧带就会逐渐变粗,随后持续提升肢体肌肉力量、令关节软骨增厚,为今后民众关节稳固性、韧带和肌肉延展性,以及关节活动幅度和柔韧性等,大幅度增加。如在进行缠绕螺旋运动过程中,因为经过长时间的拧转绞动等作用影响,人体不同部位的肌肉纤维就会受力并产生强烈运动,其间纤维被拉长的长度往往是其余普通运动所难以达到的。而日以继日后,肌肉纤维中的线粒体数量就会急速增长,体积也同步扩大,为后续肌肉内脂肪缩减、结缔组织增加、毛细血管中肌纤维运动幅度保障等,提供保障。所以,长期投入到陈式太极拳,尤其是螺旋缠丝劲训练活动的人员,皮肤往往显得比一般人更加细腻而富有光泽,肌肉也更加富有弹性,使得整体形象变得十分健美有力,对于那些过胖亦或是过瘦的人来讲,将可以发挥出十分显著的矫正作用。

与此同时,经过适当程度的缠绕螺旋健身运动过后,体会会同时承受对应

的生理负荷反应,进而令不同关节、肌肉、骨骼等得到深入性的锻炼,表现为持续增加骨密度、令骨面肌附着部分明显凸显,并且维持骨小梁的井然有序排列状态,加上骨的新陈代谢功能影响,令人体形态结构得以全面矫正,最为关键的是呈现出更强的抗挫、抗弯、抗压、抗扭转性能。

第二,贯彻保健养生的目标。须知任何人的气血都长期维持周流循环的状态,一旦说出现血液停滞的状况,就证明已经引发某些疾病。而气血在人体内并非始终沿着直线流动,即会随着筋脉分布结构形成曲线路径。进行陈式太极拳中的缠丝劲训练,目的正是引导内气沿着人体经络曲线进行协调性的旋转,呈现出气血周流、气血循环的状态之后,促使人体更好的进行新陈代谢,以规避不同类型疾病的产生和达到保健养生的效果。而这部分健身作用的原理,可以完全用一句话简要概括,那就是水流不腐、户枢不蠹。除此之外,经过缠丝螺旋运动后,个体肠胃也会更加自然的蠕动,同步调整肠胃血液循环并令消化酶分泌数量增加,使得食物能够被适时的消化、营养物质被人体全面性的吸收,为社会大众消化不良、胃肠神经官能症和溃疡等常见疾病防治,提供保障。

(二) 技击方面的作用

陈式太极拳主张前期刻苦训练,养成所谓浩然之正气,以达到内气充盈饱满的状态,这样就可以配合太极圆转的规律,进行一系列外来侵力抗拒。如若欠缺旋转,而进行力和力的直接相撞,就会霎时间引发顶抗状况,就好比是现代比赛场上经常产生的顶牛现象。为了快速遏制这类问题,就务必要合理应用陈式太极拳中的螺旋缠丝劲。主要原因便是螺旋的曲率半径处于不断变化的状态,一旦有外力强压而来,都会被旋转落后,持续到其完全被化去为止。这类运动模式可以说和力学中的向心力和离心力等规律不谋而合。归结来讲,这类螺旋缠丝劲会确保维持人体内气充盈的

前提下,配合不同技击技巧呈现出不同类型的表现形式。

首先,在承受外部侵力的冲撞作用时,将牵动人体自然的悬重力将外力点化解,如若说之后仍旧存在一些余力,便可以考虑适度加力相助,令进攻者顺势扑空并摔倒;而当对手感受到力点产生变化,并且快速予以抽回时,就应该尽快转动并持续加力,力求突然打击其回劲的同时,令对方难逃跳出的结局。这便是所谓的引进落空合击出方法。

其次,在进击环节中进行穿透力旋转。换句话说,就是在借机发劲的同时,令身上的力量可以集中在一点,经过快速旋转作用后,仿若子弹离膛一般,呈现出更强的穿透力。

最后,化解力。当被对手给擒拿控制时,要谨记顺着其劲道进行螺旋缠绕,在遵循避实就虚和无孔不入等原则的同时,顺利化解掉对方施加的力道并达到顺劲制于人的效果。

如在乙方将甲方肘部拿住,特别是在配合劲力由上到下抓取肘部时,甲方切不可随意松劲,而是要配合松肘、松腰胯、用肘部缠丝画弧向里向上顺缠等技巧,将受力的位置加以改变,从而在旋转过程中令肘窝逐步朝上。持续到甲方顺利解脱之后,再转变为逆缠丝劲,顺势击打乙方的胸部,同时借助下肢的缠丝合力将对方击倒;甲方还可以考虑沿用捆绑术,在保证将对方直劲缠绕后,迫使对方劲力改道并折回,这样对手就会很快深陷不利境遇,甲方即可趁势捆绑对方手脚并予以击打。

二、陈式太极拳螺旋缠丝劲的基础性训练方式

长期学习陈式太极拳的螺旋缠丝劲,还有助于产生一定程度的内力作用。所谓“太极是劲,动作走螺旋”,即配合螺旋动作产生出母劲,仿若有安装辐条一般,之后再努力将劲集中在一点,配合圆切出方以快速进击,除了能够抵抗外力之余,更可以随时派生出其余劲道。

（下转第90页）

重缺少一定程度的创新意识与开发精神，同时也严重缺乏一定程度的进取精神及竞争意识。苗族传统体育文化要全面的实现在传承的过程当中进行发展，就必须全面的提升自身努力融入到当今时代的先进文化，而这一步骤创新的思想是惟一的有效途径。在现时期社会，想要做到有效的保护武陵山区苗族传统文化遗产与传承，就要全面的避免但以传统体育项目当中强调健身的价值，要进行深入的去发掘苗族传统体育文化当中所拥有的其他文化因素，不仅要注重于民族当中其他的优秀文化进行有效的结合，还要不断的吸收外来较为先进的体育文化成果，从而进一步的丰富苗族传统体育文化遗产的内涵，全面构建出具有时代特点和民族特征的体育文化^[3]。

(二) 全面加大对苗族传统体育文化的挖掘力度

一方面，要全面丰富挖掘整理的手段与方式，将野外考察、参与观察及现代的科学技术等全部归纳到武陵山区苗族传统体育文化的保护措施当中，改变过去传统当中进行零碎的研究与不系统的科学手段等全部归纳到武陵山区苗族传统体育文化的保护措施当中，改变过去传统当中进行零碎的研究与不系统的科学手段等全部归纳到武陵山区苗族传统体育文化的保护措施当中，改变过去传统当中进行零碎的研究与不系统的科学手段等全部归纳到武陵山区苗族传统体育文化的保护措施当中。

上接(第88页)

而在练习这部分缠丝劲过程中，必须要求维持沉肘松肩、含胸塌腰、开髋屈膝的状态，之后再腰部作为轴心，一动而引发全动；再来便是透过拳心的内外翻转、手部的旋转和肩部的牵动作用，连接肘部和手部的自由动作。具体表现为上肢为旋腕转肘、下肢则是旋踝转腿，身躯便是旋腰转胯，经过三类环节融会贯通之后，便衍生出一条根在脚、主宰位于腰、行于手指的空间曲线。

(一) 抱球提榻

要注意维持身体的中正状态，同时两脚同肩宽，双手顺势左右抱圆以站成浑圆柱，达到整体相对静止的效果；随后利用腰胯位置的左右方向旋转，带动想抱双手的左右摆动，而两膝则配合腰胯呈现出前后互换的立体提榻活动，其间应该注意腰胯要大幅度旋转，膝部动作则相对要小一些。持续到功成之时，就能够在左右整体旋转作用下发力试劲。

(二) 开合提榻

度进行搜集与完善整理苗族传统体育文化遗产。

另一方面，要将苗族传统体育文化的传承全面融入科学的规划手段当中，全面加强相关科研组织，有效的实现科学的引导与构建。充分的发挥出学校与各个社区在苗族传统体育文化的发展与传承当中的作用，在学校内普开设相应的民族特色体育版，进行传统的民族体育文化教育，通过正确的指引与授课，全面且有效的改善武陵山区当中的苗族传统体育文化及其他少数民族体育文化的推广。

最后，可以适当的吸取国家及当地政府保护我国自然环境及临近灭绝动物等成功的案例经验，在苗族聚居地区创立相应的传统体育文化保护基地，不仅能够有效地保护了苗族传统体育文化资源，同时还全面的提升了武陵山区苗族及其他少数民族当中传统体育文化的感染程度及知名度^[4]。

三、结束语

武陵山区的苗族及其他少数民族传统体育文化当中，蕴含着自身民族所特有的民族风格、文化意识、风俗习惯及精神价值，在不断全球化经济与现代化

上接(第88页)

归根结底，就是陈式太极拳当中的肘底捶。其身法基本上和抱球提榻一致，即定步的同时向左旋转，带出左右手前后开合的运动，而手部的动作形式则呈现出倒卷肱效果。不过要谨记，实训环节中，必须令眼神始终注视前侧位置，待练到一定地步后再作旋转发劲等尝试。

(三) 定步云手

笔者在此主要以向右为例，其间须保证身体中正，两脚同肩宽，站成侧马步，而双手则配合腰胯进行左右交替性画圆。这部分动势包含双证、双反、一顺一反三种类型，不过始终遵循两膝配合腰胯做一前一后立体提榻运动、腰胯尽量旋转、膝部动作幅度不要太大等规则。持续到功成之时，则可以安排两人挤按试劲，以贯彻不丢不顶的规范指标。

三、结语

综上所述，关于陈式太极拳螺旋缠丝劲的健身和技击作用，十分显著，表现为不单单可以维持人体肌肉的健美效

社会的不断快速发展的今天，武陵山区当中苗族传统体育文化的保护、生存及发展遇到了很多的新问题，如：怎样集成、抢救、整理与发掘等。对于武陵山区当中苗族传统体育文化传承及保护，要彻底改变流于形式、僵套等现象，精准的确定保护的重点在哪，创新发展。

参考文献:

- [1] 周玉琴, 王刚. 民族区域发展视角下农业文化遗产研究——以“重庆石柱黄连传统生产系统”为例[J]. 农业学报, 2017, 7(11): 80-85.
- [2] 周玉琴, 刘辉, 熊少波. 民族传统节庆体育与旅游产业融合发展研究——以黔东南苗族传统体育为例[J]. 广州体育学院学报, 2017, 37(6): 50-53.
- [3] 熊福强, 李乐方. 湖南武陵山片区创建“全国民族民间体育示范区”对策研究——以湘西土家族苗族自治州为例[J]. 怀化学院学报, 2017, 36(4): 75-80.
- [4] 王强, 李亚旭, 刘文燕. 黔东南雷山县苗族鼓舞文化的保护与反思——基于体育人类学的实证研究[J]. 体育科技, 2017, 38(3): 52-53.

上接(第88页)

果、促进血液循环；同时更能够在技击过程中巧妙的化解对方使出的力道，避免经受过于强烈的冲击，并顺势将对手摔倒。希望日后相关部门能够做好该运动的宣传推广工作，确保吸纳更多人投入到这项训练活动过后，丰富民众的日常生活娱乐生活模式、提升个体的身体健康水平和技击实力。

参考文献:

- [1] 王新成. 文化生态的整合与重建：陈式太极拳保护与传承的思考[J]. 焦作师范高等专科学校学报, 2014, 25(01): 94-97.
- [2] 刘惠婷. 对传统陈式太极拳发展方向的探讨[J]. 体育世界(学术版), 2016, 23(03): 120-122.
- [3] 吕蒙. 陈式太极拳训练规划研究[J]. 邯郸学院学报, 2017, 14(01): 144-148.