Advances in Physical Sciences 体育科学进展, 2022, 10(2), 179-187
Published Online June 2022 in Hans. http://www.hanspub.org/journal/aps
https://doi.org/10.12677/aps.2022.102027

Hans汉斯

公体课程太极拳在广西民族大学的开展状况与前景展望

付光存，吕若为，冯朝海

武汉体育学院武术学院，湖北 武汉

收稿日期：2022年5月9日；录用日期：2022年6月13日；发布日期：2022年6月20日

摘　要

近些年以来，广西民族大学在教育部的规划下，为国家培养高质量人才，并且一直关注学生身体健康状况。而太极项目引入高校公体课程则是重要的一步。太极作为中华民族的传统文化，完美的将思想教育与体育活动结合起来。随着广西民族大学太极拳公体课程的不断推进，校内学生的身体健康状况有了较大的提升，学生对体育课程的看法也得到了相应的改变，学生整体上对待生活的态度更加端正。太极拳使学生在身心健康等方面都受到了有利影响。大学生的身心健康则是我们高校教育不可忽视的。因此我们要始终不渝地在高校推进太极公体课程的发展。

关键词

太极拳，公体课程，健康

Development Status and Prospects of Public Sports Course Taijiquan in Guangxi University for Nationalities

Guangcun Fu, Ruowei Lv, Chaohai Feng

Wushu School of Wuhan Institute of Physical Education, Wuhan Hubei

Received: May 9th, 2022; accepted: Jun. 13th, 2022; published: Jun. 20th, 2022

Abstract

In recent years, Guangxi University for Nationalities has cultivated high-quality talents for the country under the planning of the Ministry of Education, and has always paid attention to the physical health of students. The introduction of the Tai Chi program into the university public curriculum is an important step. As the traditional culture of the Chinese nation, Tai Chi perfectly combines ideo-

文章引用: 付光存, 吕若为, 冯朝海. 公体课程太极拳在广西民族大学的开展状况与前景展望[J]. 体育科学进展, 2022, 10(2): 179-187. DOI: 10.12677/aps.2022.102027

logical education with physical activities. With the continuous advancement of the Taijiquan public body course of Guangxi University for Nationalities, the physical health of students on campus has been greatly improved, and students' views on physical education courses have also been changed accordingly, and students' overall attitude towards life has become more correct. Taijiquan has had a beneficial impact on students' physical and mental health. The physical and mental health of college students is something that our college education cannot be ignored. Therefore, we must unswervingly promote the development of Tai Chi public body courses in colleges and universities.

Keywords

Taijiquan, Public Physical Education, Health

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access

1. 前言

《“健康中国 2030”规划纲要》对太极拳、健身气功等民族民俗民间传统运动项目进行支持推行。这是提高人民健康水平，发扬中国传统文化的重要一步。根据相关的证实，太极拳是在明朝末年到清朝初期创造的[1]。它是将导引、吐纳与肢体动作结合起来[2]，要求练习者将意识、呼吸和动作协调一致的内外兼修的一种拳术[3]。太极拳是我国武术文化中的璀璨明珠，是中华儿女智慧的结晶。

太极拳一直都是武术公共体育课程的“竞选者”，随着近些年来太极文化的遍地开花，在高校大力推广已经成为非常必要的一步。但是从相关的调查结果来看，太极拳课程的安排相对较少，每个学期报名的人数并不突出，相比较于篮球、羽毛球等项目人数就更少了。学生学习太极拳时，多半是走马观花、打发时间。许多学生对于太极拳的认识往往停留在表层，认为太极拳就是花架子[4]，甚至认为这是公园里老人的“专属功法”。以至于他们在太极拳公共体育课程中学到的知识与技能寥寥无几。因此，教师应当视学生的状况不断调整教学，学校应在课程的设置中不断改进与完善其中的不足。使学生积极的融入到课堂，更主动的吸收知识[5]。只有这样，太极拳公共体育课程才能开展的更好。

2. 研究对象与研究方法

2.1. 研究对象

本论文的研究对象为广西民族大学太极公体课程，并以广西民族大学 2019~2020 年度上学期选择太极公体课程的 180 位同学为代表对象，他们是来自不同学院的 2019 届学生，围绕太极公共体育课程的开展状况进行调研，并对其开展前景进行展望。

2.2. 研究方法

2.2.1. 文献资料法

论文通过以网络查询的形式，在学校图书馆查找资料的形式进行调查，并且利用学校图书馆可以查阅有关太极课程、体育健康的期刊，使本文在资料上得到保障。

2.2.2. 问卷调查法

根据研究的目的和相关内容，参照与本研究有关的文件，对广西民族大学选修太极公体课程的班级

学生进行问卷调查，采用问卷的形式对广西民族大学部分选修太极公共体育课程的学生进行的问卷调查。本次问卷的发放量 180 份，回收量 166 份，回收率是 92%。而有效量是 158 份，有效率是 95%，其中男生 71 份、女生 87 份，男生占 44.9%，女生占 55.1%，男女比率大体接近 1:1。

2.2.3. 实地访谈法

在课余时间，亲自去寻找选修太极拳课程的 2019 届同学进行探访，从而明了太极公共体育课程的上课状况，并随时做好相关资料的记录，进而对广西民族大学太极拳公共体育课程开展状况进行初步把握。

另外，通过询问负责教授太极拳的教师以及教学秘书，了解公共体育课程设置以及太极拳课程内容的安排，最后为调查提供有力的论证，促进了对太极公体课程的开展前景与状况的正确认识与分析。

2.2.4. 数理统计法

采集的数据运用 SPSS of Windows 10.0 社会科学用统计软件包数理统计分析和计算、Excel 数据统计分析进行清理、部分数据用计算器处理。

3. 开展现状及分析

3.1. 太极公体课程在广西民族大学的开展状况

3.1.1. 太极拳上课场地的相关状况

表 1 通过实地考察统计而得，从表中可以看出广西民族大学现有太极拳授课场地中多数是室外场地，其中篮球场和田径场各 3 座。另外有其它可利用空场地 5 处以上。例如餐厅、教学楼、体育馆附近等。由于天气状况的影响，学生在室外场地上课时，往往会因为天气的炎热而心不在焉，风吹日晒的室外场地甚至有时候会使体质稍差的学生承受不住。而在下雨天时，室外场地更是因此不能正常使用，课程不得不进行调整。

Table 1. Site condition investigation status
表 1. 场地情况调查状况

	可用场地	篮球场	田径场
室内场地	2	2	0
室外场地	6	3	3

3.1.2. 选择太极拳的学生的相关状况

1) 学生对太极拳的喜爱程度

从表 2 可知 120 个学生对太极拳的喜爱状况一般，占总数的 75.8%。有 18 个学生比较喜欢，占总数的 11.3%，不太喜欢太极拳的有 15 个学生，占总数的 9.5%，只有个别的学生很喜欢和不喜欢。学生整体上对于太极拳的课程兴趣中等，从客观的角度来看，学生们对太极拳的兴趣不是太高。

Table 2. How much Tai Chi students love Taijiquan in the Tai Chi Program (N = 158)
表 2. 择太极公体课程的学生对太极拳的喜爱状况(N = 158)

	很喜欢	比较喜欢	一般喜欢	不太喜欢	不喜欢
人数	3	18	120	15	2
百分比	2.1%	11.3%	75.8%	9.5%	1.3%

2) 学生选择太极拳的主要动机

依据表 3 可知，学生学习太极拳的主要原因分布比较均衡且较为合理。学生因为学习技能而选修太极拳的人数有 51 人，占总人数的 32.3%，分析显示这是学生选择太极拳最主要的原因。而修习学分和强身健体的人数分别占 22.8%和 24.7%。说明了有部分学生为了自己的健康和学业才选择太极拳。还有少数的学生是为了陶冶情操、交朋友，另外还有一小部分学生是被动选择太极拳的。从表中的整体数据分析来看，学生选择太极拳主要为了充实自我锻炼身体和修学分。这从侧面也反映了学生对选择太极拳的态度整体上是比较积极的。

Table 3. The motivation of the students to choose the Taijiquan exercise (N = 158)
表 3. 学生选择太极拳运动的动机(N = 158)

原因	交朋友	陶冶情操	学习技能	修习学分	强身健体	被动选择
人数	16	9	51	36	39	7
百分比%	10.1%	5.7%	32.3%	22.8%	24.7%	4.4%

3) 学生对太极拳功能的认知

表 4 是学生对太极拳的功能的认知情况，绝大部分认为太极拳是健身的一个重要手段。有 109 个的学生认为练习太极拳可以锻炼身体，占总数的 68.9%。有 12.6%的学生认为太极拳可以涵养性情，还有 11.6%的学生认为太极拳主要是通过表演给人带来欢乐。另外有 6.9%的人认为太极拳是花架子。从以上数据可知大部分学生对太极拳功能的认识只停留在锻炼身体的层面，而对于太极拳其它的功能缺乏认识和了解，甚至有一小部分人会认为太极拳是“花架子”、“老年拳”，这是对太极拳功能错误认知。这也反映了学生对太极拳认知的不足和不准确。练习太极拳不仅可以锻炼身体，太极拳也可以通过表演带给人精神的享受。武术自建国以来已经发展成国际体育运动项目，太极拳也因此拥有了运动竞技的功能。太极拳随着时代的发展由原来的注重搏斗格杀功能逐步向娱乐、表演、健身等多元化功能并存的方向发展。

Table 4. Students’ perception of the function of Taijiquan (N = 158)
表 4. 学生对太极拳功能的认知情况(N = 158)

	锻炼身体	涵养性情	娱乐表演	“花架子”
人数	109	20	18	11
所占百比例	68.9%	12.6%	11.6%	6.9%

4) 学生接触太极拳的途径

由表 5 可知，121 个学生了解太极拳的途径就是通过看影视剧目，这超过了学生总数的 3/4。有 37 个学生是通过社团里的各种活动接触到的太极拳，这占到总数的将近 1/4。只有极少数的学生是通过其它途径来接触太极拳。这组数据显示了学生接触太极拳方式的单一，并且也可以看出学生接触太极拳的机会并不多，大多数学生都是在影视剧目中看到的太极拳，这说明学生对太极拳的整体印象就停留在影视中的有关太极拳场景，因此学生对于太极拳的认识相当的浅薄。太极拳公共体育课程就是学生深入学习太极拳的门户，学生可以借助这门课程对太极拳的健身功效、技击原理、训练机理等产生新的更真实的认识和体会。

Table 5. Pathways for students to be exposed to Taijiquan (N = 158)
表 5. 学生接触太极拳的途径(N = 158)

	社团活动	影视剧目	其它途径
人数	37	121	13
比例	23.4%	76.6%	8.2%

5) 选择太极拳课程的男女比例

从表 6 中可以看出，在选择太极拳课程的 158 个学生中，男生有 71 人，女生有 87 人。说明了男生比女生相对少一些，女生比男生对太极拳的热爱更高一些。太极拳动作缓慢，活动强度较小。部分女生由于种种原因未选择瑜伽、舞蹈等同样具有阴柔美的项目，她们对于健美的身材都情有独钟，但是又不想去选择对自己身体素质要求较高的活动，所以太极拳以其含有阴柔美以及具有塑身健美功效成为合适选项之一。对于男生来说，他们天生好动，更喜欢对抗性强一些和活动量更大一些以及刺激性相对较强的运动，就像篮球、足球、气排球等活动，出汗量稍大。

Table 6. The proportion of male and female students choosing Taijiquan courses (N = 158)
表 6. 男女生选择太极拳课程的比例情况(N = 158)

	男生	女生
人数	71	87
比例	44.9%	55.1%

3.1.3. 太极拳公共体育课程任课教师的相关状况

1) 任课教师的职称情况

从表 7 中可得知，现有太极拳任课老师有 1 位是助教，有 2 位讲师，还有 4 位老师是具有副教授职称的，但是副教授就已经占到了总人数的一半，甚至还有 1 位是正教授。从整体的职称状况来看，副教授及以上所占比例超过了团队整体的 60%，总体专业素养较高。从而为太极拳的授课提供坚实的后盾。

Table 7. The title of the teacher
表 7. 教师的职称情况

	助教	讲师	副教授	正教授
人数	1	2	4	1
比例	12.5%	25%	50%	12.5%

2) 教师的年龄状况

将教师的年龄段划分为三段，从左至右依次为青年组、中年组和中老年组。从表 8 可以看到，教授太极拳课程的老师在 26~30 岁的有一人，说明学校一直注意新晋教师的培养。31~50 的教师有 4 位，说明学校教授太极拳的尽管较为丰富的教师居多，从而在授课经验上保证授课质量。另外还有 3 位 50 岁以上的教师，他们占总人数的 37.5%，他们从业经验相当丰富，从而为太极拳的授课提供更加有力的保障。从太极拳授课队伍整体年龄来看，中年教师和青年教师加起来超过 60%，这样保证了教学队伍的年轻化。

从太极拳授课队伍整体的教学经验来看，中年组和中老年组加起来有 75%，保证了教学团队整体的实力和水平。

Table 8. Age distribution of teachers
表 8. 教师的年龄分布状况

	26~35	36~49	50 及以上
人数	2	3	3
占百分比	25%	37.5%	37.5%

3) 教师的专业分布情况

从表 9 中可以明了的看到广西民族大学教授太极拳公共体育课程的教师中武术专业的有 4 人，占总人数的 50%。而体操专业的教师有 2 人，占总人数的 1/4。另外有篮球和健美操专业的老师各 1 人。非武术专业的老师占到了一半。太极拳的公共体育课程对教师的专业水平要求相对低一些，因此非此专业的教师也可以进行公共体育课程教学。虽然非武术专业的教师可以接收此专业的教育任务，但是在对太极拳的理解相对缺乏。例如，在教学过程中，学生问到比较专业的问题时，解决起来相对困难一些。非武术专业的教师在教太极拳时还会遇到其它的比较棘手的情况。让其它专业教师教授太极拳公共体育课程也反映了学校武术教师的人数相对较少的现状。

Table 9. The profession of the teacher who teaches the Taijiquan Public Body Lesson
表 9. 教授太极拳公体课的教师的专业

	武术	体操	篮球	健美操
人数	4	2	1	1
所占比例	50%	25%	12.5%	12.5%

3.2. 太极拳公体课在广西民族大学开展所面临困难

3.2.1. 太极拳授课的场地受限

据实地探访曾经上过太极拳公共体育课程的学生可知，一个学期因为天气问题而调整的课时数平均至少有 2~3 节。虽然受影响的课时数量只是 2~3 节，但是课程的调节会使这些影响继续扩大，重新安排错过的课时需要教务部门、上课教师以及学生这三方的统一的调整。因此广西民族大学太极拳授课面临的场地问题值得注意。

3.2.2. 学生对太极拳的认知不足

大学生在上大学之前，由于面临升学的压力很大，所以没有时间去注意身体锻炼，更不会有时间去接触和了解太极拳。而在进入大学以后，学生或参加社团活动，或去兼职赚钱，或忙于学术问题等，很少有机会去认识太极拳。学生因为种种原因没有机会去接触太极拳。而有少部分学生通过社团或者中学时期等其它途径学习过太极拳，但是对于太极拳的起源、发展等详细状况却了解甚微。许多学生认为太极拳就是单纯的一套拳法，对于其背后的哲理、文化甚至都不知道。总之，学生对太极拳的功能、种类、起源等都很少了解，接触机会、接触途径都比较少，所以学生对太极拳的认知不足。

3.2.3. 武术专业的教师人数的不足

根据学校给太极拳课程安排的教师可以看到非武术专业的教师占到了 50%，说明学校武术专业教师人数的不足。公共体育课不像专业课那样要深入讲解知识与技能，对教师的专业技能要求不是太高，所以其它专业的优秀教师也可以进行授课。教师专业水平的高低是对于学生的学习兴趣、学习效果的影响比较大的因素。因此，安排其它专业的教师进行太极拳授课仍是未从根源上解决武术专业教师人数不足的问题。

3.3. 太极公体课程在广西民族大学开展的前景展望

3.3.1. 太极拳的多种价值

1) 太极拳具有浓厚的文化气息

太极拳现如今已经成为中国文明的象征，就像当时的瓷器，成为促进东西方文化交流的重要桥梁和纽带[6]。就创造力而言，太极拳简直可以媲美四大发明，这是中华民族向世界再次展示的伟大创造力。继承和发扬太极拳，对于弘扬中国传统文化[7]、振奋国民内心、提高人民的文化保护意识等具有颇多益处。而学校就是传播文明的一个重要“根据地”，广西民族大学作为一个多民族相聚的大家庭，同时也汇聚了较多的不同国家和地区的留学生，因此这也是趁机宣扬我们中华民族传统文化的好机会。太极项目也因此进入公共体育课程。

2) 太极拳的健身价值

太极拳吸收了传统医学中精气神学说[8]，太极拳的内功修炼与传统医学养生不谋而合。这种运动将中国文化的包容性展现的淋漓尽致。它内外兼修，特别是对人的精、气、神影响很大，对于人的生命状态起到一定的的调整作用。自然和谐的太极拳，以其独特的风格受到国内外人群的青睐，它动静结合、内外兼修和中等强度的运动对于心血管呼吸系统有颇多益处[9]。而它对人的心态上，可以改善人的心情、缓解压力等[10]，这对当下处于各种压力下的人们，特别是学生群体而言，非常适用。大学生作为我国的未来，必须拥有强健的体魄作为支撑。而太极拳无疑是一个正确的选择。

3) 太极拳特有的技击价值

太极拳有其独特的技击价值。太极拳本就属于武术中的一份子，太极拳在诞生之时就融合了明代拳法，注重技击时以静制动、以柔克刚、必实就虚、借力发力，其基本要求是“不丢不顶，沾沾连随”[11]。而在大学的授课过程中，教师讲明了这其中的攻防意义，将有助于提高学生的自身本领，这也提高了学生自我保护的能力。

4) 太极拳的教育价值

在为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗的时代中，太极拳对于提高民族自尊心、自信心有非常重要的作用。太极拳对人的武德有教育作用。武德是习武之人必须遵守的道德规范。大学生学习太极拳可以培养自身的责任心，对于提高自我修养、维护正常的社会秩序有积极作用。同时培养当下大学生，奋发图强、用于拼搏、不怕困难，坚毅勇敢的精神品质[12]。正因为太极拳具有如此强大的教育功能，所以说练习太极拳的过程也是教育学生的过程。

5) 太极拳的观赏价值

太极拳的灵感取自大自然，如同山水画一般，有着很高的观赏价值[13]。各种类型的民间表演活动也一直在持续。不同形式的表演总能看到太极的身影。这种表演早就变成了一种民俗时尚，成为我国民间文化生活的重要组成。另外还有许多有举办的各种武术比赛，也都吸引了大量的观众，对于武术爱好者来说这正式观摩、学习的好机会，而绝大多数的观众却是为了得到精神的愉悦。

6) 太极拳的比较优势

首先，太极拳相比较于球类等其它运动项目，它的教学条件要求相对低一些[14]。一方面，它不需要

任何的器具，不会被器具数量和质量等问题妨碍，当然在某种程度上也减少了教学过程中的安全隐患。另一方面，它不需也不需要特定的场地，只需要一块开阔的空场地即可。其次，相比较于其他武术的项目而言，太极拳动作优美、柔和舒缓，对于身体条件的要求不高，他是一项男女老少、高矮胖瘦都适合的运动，因此学生普遍可以练习它。最后，太极拳的运动量相对较小，并且因为它有很强的养生保健功能，不但在练习时不会感到任何负面的影响，而且在练习了一段时间之后，身体的诸多不适也会得到改善，身体健康状况得到明显提高。

3.3.2. 太极拳在广西民族大学的未来发展景象

1) 太极使学生的体质逐渐增强

相信学生们在学习了太极拳一段时间以后，他们的身体多个方面的功能将会得到改善及提高。

第一，神经系统的灵敏性将会不断提高。练习太极拳需要凝心静气，练拳时必先令大脑皮层休息，中枢神经系统负责调节全身内外器官机能，这无疑会增强神经系统的灵敏性。

第二，疏通经络和血液循环系统[15]。练习太极拳需要的时间较长，因此它也是一种可以使人气血畅通的有氧运动。练习几分钟就会察觉指尖发麻、针刺、关节微响、腹鸣等感觉，从中医学角度上看作经络舒畅的反应。

第三，练习太极拳会提高身体的柔韧性、增强肌肉力量和肌纤维的弹性。太极拳的动作大多数都是非常舒缓的，又有身体重心变换，可提高自己对于身体的掌控能力；同时他又具有许多幅度大一些的动作，因此也增强了各关节的柔韧性。

第四，增强心肺功能。练太极拳要注意呼吸自然顺遂、缓和平稳。用其独特的腹式呼吸方法[16]，增加体交换次数。这样也提高了身体各呼吸器官的代谢能力，又能在一段时间内保持这样的代谢水平，因此才能够增强机体的心肺功能。

2) 太极拳受到学生更多的欢迎

今后学生们将会更多地喜欢太极拳项目的武术公共体育课程，学校教研室将会适当的增加太极公共体育课程。学校也会掀起一阵推广学习太极拳的热潮。太极拳作为一种中国特色文化，势必要走向世界。而大学生作为祖国的未来和民族的希望，在未来将是推广传扬中国文化的中流砥柱，因此大学生群体如果对太极拳有着比较大的兴趣，将来会将中国文化发扬光大。在飞速发展的二十一世纪，大学生承受的压力也在快速的增长，而因此产生的紧张、压抑等负面情绪则在悄无声息中危害着他们的健康。练习太极拳的益处中就包含着放松身心、排解压力。而太极拳相对于跑步、打篮球等运动来说，它具有缓和性、低强度、整体性、流畅性的特点。它是一种养生保健的最佳运动。它也迎合了学生们对于健康的需求。

另外，学习太极拳还可以让青少年群体体会中华民族的优秀传统文化的博大精深，真正的去接触并了解它，从太极拳开合中理解处事的中庸之道，从太极拳阴阳理论感受事物一分为二的哲理，培养民族的是最好的自豪感，蓄入正能量，培养他们的爱国情感，为将来更好地感恩父母，服务社会，报效祖国打好基础

4. 结论与建议

4.1. 结论

1) 就太极拳的授课场地来说，可以避免天气影响的室内场地不太够用，在上课前，需要考虑天气因素对场地的影响。

2) 学生对太极拳的喜爱程度一般，学生选择太极拳的动机主要是学习技能、修习学分和锻炼身体，但是学生对太极拳的功能、起源、种类等都知之甚少，学生接触太极拳的途径大体上靠影视节目、社团

活动，并且选择太极拳的女生稍多一些。

3) 教授太极拳的教师职称有大多数是在讲师以上，授课队伍技术水平高。授课教师整体年龄分布相对均衡，中年教师居多。但是武术专业的教师人数还存在些许的不足。

4.2. 建议

1) 就太极拳的授课场地来说，可以在阴雨天使用的场地数量有限，可以将其它适合上课的场地进行征用，减少课程调整的麻烦。

2) 可以加大太极拳在学生群体中的推广力度，例如在相关的社团进行太极拳的知识技能普及，进一步宣传太极拳。在学校的各种比赛等活动都可以给太极拳提供出场机会。比如校运会、毕业晚会等。使更多的学生感受到太极拳的魅力。

3) 学校可以视情况招聘一定的武术专业人才并多加培养，为教学提供更有力的保障。另外可以通过组织非武术专业教师进行专门的培训，使教师整体实力更上一层楼。

参考文献

[1] 王宁. 太极拳的历史起源及演进[J]. 普洱学院学报, 2022, 38(1): 56-58.

[2] 范娟娟. 太极拳与瑜伽术的传统意蕴及其文化学阐释——中、印传统体育文化对比研究[J]. 盐城工学院学报(社会科学版), 2020, 33(1): 100-103.

[3] 王耀芳. 掌握基本要领, 强调“内外兼修”——太极拳教学的几点体会[J]. 老年教育(老年大学), 2021(8): 41-42.

[4] 赵永峰. 武术花架子分析[J]. 体育文化导刊, 2010(2): 103-105.

[5] 刘广春. 高校体育教学中太极拳推广的现状与对策[J]. 体育视野, 2020(1): 25-27.

[6] 余功保. 人类健康、友谊的纽带——“丝路太极行”系列活动在新疆开启[J]. 武当, 2016(8): 42.

[7] 赵进亮. 浅探太极拳教学中传统文化的弘扬[J]. 武术研究, 2019, 4(10): 20-22.

[8] 赵聪. 高校太极拳教学中的传统文化融合策略[J]. 当代体育科技. 2016, 6(29): 149-151.

[9] 叶秋霞, 姚利娟. 太极拳运动对人体呼吸系统和神经系统的良性调节[J]. 少林与太极(中州体育), 2014(12): 13-16.

[10] 邰祜山. 太极拳对缓解大学生心理压力的研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(9): 179-180.

[11] 王镭. 突出攻防意识对提高二十四式太极拳教学效果的研究[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2012, 28(5): 38-40.

[12] 杜进荣. 学习太极拳对青少年意志的培养[J]. 法制与社会, 2008(27): 255-256.

[13] 李德赋, 王冬慧, 敬继红. 谈太极拳的观赏价值[J]. 体育研究与教育, 2011, 26(S2): 125-126.

[14] 衡素云. 孙式太极拳在河南省开封市全民健身运动中的发展现状及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 南宁: 广西民族大学, 2015.

[15] 马英, 毛智慧, 刘伟, 等. 浅析太极拳与中医养生[J]. 辽宁中医药大学学报, 2018, 20(5): 171-173.

[16] 马伯韬. 人类呼吸的意义——腹式呼吸影响下太极拳的技击与健身[J]. 当代体育科技, 2012, 2(6): 78-80.