

(CSIS) [Электронный ресурс]. URL: <http://amti.csis.org/atlas/> (Дата обращения 18.02.2016)

44. Tough questions, straight answers: China's top diplomat on the South China Sea, North Korea, Japan, the US and more. // South China Morning Post, 08.03.16 [Электронный ресурс]. URL: //

15. <http://www.scmp.com/news/china/diplomacy-defence/article/1922406/tough-questions-straight-answers-chinas-top-diplomat> (Дата обращения 25.04.2016)

45. US Revises Seapower Strategy to Include «All Domain Access». // Sputnik International, 14.03.15. [Электронный ресурс]. URL: // <http://sputniknews.com/us/20150314/1019480652.html> (Дата обращения 27.04.2016)

46. 美海军司令：中国在黄岩岛附近活动 仲裁或刺激识别区划设。//南早中文, 18.03.16 [Электронный ресурс]. URL: // <http://www.nanzao.com/sc/international/15387b25cad0218/mei-hai-jun-si-ling-zhong-guo-zai-huang-yan-dao-fu-jin-huo-dong-zhong-cai-huo-ci-ji-shi-bie-qu-hua-she> (Дата обращения 06.05.2016)

УДК 327

ОПЫТ ПРЕПОДАВАНИЯ ЗАНЯТИЙ У-ШУ В РОССИИ 对俄罗斯武术教学的经验与思考

У Вэй (武威)

Преподаватель Класса Конфуция РГПУ (Россия国立职业师范大学广播孔子课堂)

摘要: 随着中国经济的发展和软实力的提升,越来越多的国家与个人对中国的武术文化产生了极大的兴趣。武术文化推广也成为国家汉办对外传播的一个重要平台。为进一步满足俄罗斯普通民众对中华武术文化探求的渴望,开展长期系统化的武术教学,则成为当下俄罗斯国立职业师范大学广播孔子课堂拓展中国文化推广工作的新途径。以下是结合一年的武术教学工作经验,提出的一些问题与解决方案。

关键词: 武术教学 对外传播 俄罗斯

Experience and Reflection on Martial Arts Teaching in Russia

Abstract: With China's economic development and enhance the soft power, more and more countries and individuals to Chinese martial arts culture has generated great interest. Martial arts and cultural promotion has become an important platform for Hanban external communication. To further meet ordinary Russians on Chinese martial arts culture to explore the desire for long-term systematic teaching martial arts, has become the new way to present the Russian National Vocational Normal broadcast

Confucius Classroom expand Chinese culture promotion work. The following year, is a combination of martial arts teaching experience, raised a number of issues and solutions.

Key words: Teaching wu-shu, Russia, External Communication.

一、课堂开展武术教学的背景:

俄罗斯国立职业师范大学广播孔子课堂（以下简称：课堂），是中国国际广播电台（简称 CRI）与俄罗斯国立职业师范大学（以下简称：师范大学）携手，于 2007 年 12 月 6 日在俄罗斯叶卡捷琳堡市揭牌成立的中国国家汉办项目。运行近六年以来，一直以汉语言教学为主体，不定期开展文化庆祝活动与文化体验短期进修班。自 2014 孔子学院开办十周年纪念日活动，在师范大学主楼顺利召开以来。来自叶卡捷琳堡市各界的民众，纷纷前往课堂咨询和了解课堂文化课程的开展情况，并表示有意愿长期学习。因此课堂决定在 2014-2015 学年开办了武术一学年进修班，以满足俄罗斯普通民众，对中华武术文化探究的渴望。

二、2014-2015 学年，课堂武术教学的基本情况:

由于课堂第一次系统性的开展武术教学，因此，就本课堂自身的师资水平预设了四套教学方案。分别为形意拳教程（短期）、二十四式简化太极拳教程、陈氏太极拳一路教程（长期）与陈氏太极拳一路教程（短期）。计划：结合学员个人身体素质，以及学习情况。在后期的教学中，分出太极班与形意拳班，进行系统的专项学习。

1.教学时间的选择：由于来学习武术的学员，来自社会各阶层。因此，课堂决定每周日下午 14 点到 16 点进行武术教学。

2.教学场地的选择：由于叶卡捷琳堡市秋冬季天气极为寒冷，只能选择课堂大厅进行武术教学。将 17 名学员分三批轮换学习。

3.学员基本情况：年龄层跨度大，分别为 10-40 岁。以 20-30 岁的中青年学员为主。

三、课堂开展对俄武术教学遇到的问题:

面对有限的课堂教学环境，以及叶卡捷琳堡市寒冷多雨雪的天气条件。经过大半年的实验性教学，学员学习进度缓慢，无法按照已设定的教学计划进行学习。人员流失现象严重，学员数量从开课时的 17 名，锐减到现在的 4 人（其中 3 人是下半学期加入的新生，仅有一人坚持下来，并学完了形意五行拳、连环拳和杂式捶的套路）结合一年中的教学情况，总结出以下几点问题：

1. 师资人员队伍建设问题;

课堂仅有一名武术教师，无论是在教学或是推广方面均表现出了人员不足的问题。而且，即使向汉办申请了武术专业的教师，还会存在外语方面的障碍。大部分的俄罗斯民众对于不会说俄语的外国人，是没有什么认同感的。面对一些比较有耐心的俄罗斯籍学员，即使他们能够接受一时的语言障碍，但随

着时间的增加，加之武术教师对于动作解释不明确等问题，也会造成大量的人员流失现象。

2. 教学场地的要求；

由于课堂位于师范大学在市中心设立的办事机构中，能够进行武术教学的室内场地，仅为办事机构的接待大厅。由于叶卡捷琳堡市自 2014 年 9 月底便一直降雪，路面积雪严重，自九月至来年 5 月，室外气温平均在零度以下。根本无法开展室外教学。因此，没法在有效的单位时间内，为更多的俄罗斯籍学员提供足够的教学场地。安排 17 名学员分三批次轮换学习。造成了学员的学习间隔周期长，对于初期的基础知识、动作遗忘率增高，消磨了大多数学员的学习兴趣。致使部分学员未能一直坚持完成整套套路的学习。

3. 学员的个人因素造成的教学困难。

来课堂学习武术的学员年龄层以中青年为主。一部分年轻学员是因为受影视娱乐宣传的误导，对中国传统武术抱有误解和速成的幻想。通过一段时间的学习，发现武术也是一项需要持之以恒，长期磨练的体育运动。由于认清了事实真相，加之个人缺乏持之以恒的精神，不愿意在传统中国武术方面投入过多的精力。因此，也有一部分学员，因个人原因渐渐退出了武术训练。

四、如何解决对俄武术教学中遇到的问题：

1. 加大武术文化宣传力度，结合课堂已有的条件，与师范大学在俄社会各界的影响力。在不妨碍公共秩序的条件下，尽量选择人员密集、流动性强的公共场所，进行题材多样的武术类宣传活动。例如：根据一些有影响力的影视娱乐作品，邀请相关武术名家进行公开表演。

2. 提高武术教师教学技巧与业务水平。武术是一项持之以恒的运动，要求教员不断地向更高层次进行挑战，以提升自己的技术水平。同时，武术的教学也不是一成不变的。经过近一年的教学工作，也使教师发现：武术教学更要因人施教。在完成基本动作的练习以后，总结出每位学员的技术特点，在今后的教学中，不断调整教学目标。正确引导学员发现自我技术特点，体会学习成果，为进一步提升其技术水平，营造良好的心理基础。例如，在进行形意拳的教学过程中，发现有一名学员，由于早年学过一段时间杨氏太极拳，可遗憾的是没有坚持下来。但该学员掌握了杨氏太极长力的发力特点。因此，在形意拳套路的学习中，不要求她掌握劲弹力的要领，全部套路均以长劲演练，打出的拳路亦有一番道理。

3. 向俄罗斯民众宣传正确的武术概念。通过进行武术锻炼，以提升自我道德修养，及提升健康生活质量为目的。真正了解并自主钻研中国的武术文化。

4. 加强汉语学习，发展双向沟通。在武术教学中，利用简单的动作指令语言进行教学。使学员能够快速掌握部分汉语单词或短语，在交流中减少不必要的障碍。引导学员自主加入课堂的汉语言教学中来，为更深入地理解中国的传统武术理念，打下坚实的基础。

附件一: 教学课程设计

形意拳教程（短期）

时间：一个月，共八堂课。每周两堂，每堂课 45min 分钟。

人员：教师一名，学员 5-10 人最佳。

场地：10m*20m

教学安排：每堂课进行准备活动，并进行站（三体式）桩训练。注意纠正步法。

时间	人员	授课内容	备注	目标
第一堂课	教师一名，学员 5-10 人	1.介绍本次课程的内容、目标、任务和要求。 2.形意拳的基本步型、身型、手型和特点介绍 3.学习“三体式”基本桩型	双重	掌握三体式桩型
第二堂课	教师一名，学员 5-10 人	1.学习起式（三体式）、行进间的步法、劈拳练习、劈拳转身。 2.三体式站桩练习，纠正桩型	转身	学会整套劈拳套路
第三堂课	教师一名，学员 5-10 人	1.复习劈拳、学习原地“钻拳” 2.三体式站桩练习，纠正桩型	注意翻手，钻拳是拧裹钻翻，很好的教学范例	复习劈拳套路
第四堂课	教师一名，学员 5-10 人	1.复习劈拳、学习行进间“钻拳”和钻拳转身 2.三体式站桩练习，纠正桩型	转身似游龙，动作要连贯	学会整套钻拳套路
第五堂课	教师一名，学员 5-10 人	1.复习劈拳、钻拳，学习“崩拳” 2.三体式站桩练习，纠正桩型	此处为五拳中最有力的拳法，注意发力方法，可长可短	复习，学习崩拳
第六堂课	教师一名，学员 5-10 人	1.学习行进间的崩拳以及转身“回身狸猫上树” 2.三体式站桩练习，纠正桩型	转身时要稳，右脚要向前下方踩	掌握整套崩拳
第七	教师一名，学	1.复习“劈、钻、崩”，学	蓄力发于背，	掌握整

堂课	员 5-10 人	习炮拳 三体式站桩练习，纠正桩型	一手拳眼在眉角	套炮拳
第八堂课	教师一名，学员 5-10 人	1.复习劈钻崩炮，学习横拳 复习演练整套五行拳	注意拧腰，伸拉带脉	掌握整套横拳

附件二: 教学课程设计

陈式太极拳一路教程（短期）

时间：两个月，共十六堂课。每堂课 45min*2=90 分钟。

人员：教师一名，学员 5-10 人最佳。

时间	人员	授课内容	备注
第一堂课	教师一名，学员 5-10 人	1.简单介绍太极拳理 2.预备式、起势、金刚捣碓、懒扎衣、六封四闭、单鞭	圆裆
第二堂课	教师一名，学员 5-10 人	第二金刚捣碓、白鹤亮翅、斜行拗步、初收、前蹬拗步、斜行拗步、再收、前蹬拗步	
第三堂课	教师一名，学员 5-10 人	掩手肱捶、第三金刚捣碓。 复习	有震脚
第四堂课	教师一名，学员 5-10 人	撇身捶、背折靠、青龙出水、双推手	
第五堂课	教师一名，学员 5-10 人	三换掌、肘底捶、倒卷肱、退步压肘、中盘	肘底捶看右手。倒步两掌尖外撑
第六堂课	教师一名，学员 5-10 人	白鹤亮翅、斜行拗步、闪通背。 复习	
第七堂课	教师一名，学员 5-10 人	掩手肱捶、大六封四闭、单鞭、云手。 复习	注意抹眉红
第八堂课	教师一名，学员 5-10 人	高探马、右擦脚、左擦脚、转身左蹬一跟、前蹬拗步	高探马注意右掌右耳边擦过

第九堂课	教师一名，学员 5-10人	击地捶、翻身二起脚、兽头势、护心拳、旋风脚、右蹬一跟。 复习	二起脚以后跳步
第十堂课	教师一名，学员 5-10人	掩手肱捶、小擒打、抱头推山、三换掌、六 封四 闭、单鞭、前招、后招、野马分鬃	捶向前打，推右掌同时蹬、踩右脚
第十一堂课	教师一名，学员 5-10人	大六 封四 闭、单鞭、双震脚、玉女穿梭、懒扎衣、六 封四 闭、单鞭、 云手 。 复习	
第十二堂课	教师一名，学员 5-10人	双摆莲、摆脚踏叉、 金鸡独立 、 倒卷肱 、退步压肘、 中盘	
第十三堂课	教师一名，学员 5-10人	白鹤亮翅、斜行拗步、闪通背、掩手肱捶、大六 封四 闭、单鞭、云手、 高探马 。 复习	
第十四堂课	教师一名，学员 5-10人	十字 单摆 脚、指裆捶、白猿探果、小六 封四 闭、单鞭。 复习	拳指中间
第十五堂课	教师一名，学员 5-10人	铺地锦 、上步七星、退步跨虎、转身双摆莲、 当头炮 、第四金刚捣碓、收势。 复习	两炮
第十六堂课	教师一名，学员 5-10人	复习、答疑	

场地：10m*20m