



太极拳国家级非遗传承人陈沛菊（前）带领队员练拳。 本报记者 李晓军 摄

本报讯（记者李晓军）作为“一赛一节”的核心内容，第十二届中国·焦作国际太极拳大赛将于9月16日开赛，共有32个国家和地区的2568名运动员来我市参加这一太极盛会。连日来，我市各太极拳团体积极备赛，大家信心十足，纷纷表示“准备好了”。

“平时多流汗，赛场少失误，努力把自己最好的技术展示出来。”9月10日，太极拳国家级非遗传承人、焦作市陈家沟太极拳传承发展研究会武术教练陈沛菊一边指导学员动作一边说。

焦作市陈家沟太极拳传承发展研究会将有50余人参赛。该研究会根据报名人数较多的情况，将少年运动员和中青年运动员分别组成3个队参赛。“今年我们组织参赛的运动员以青、少年为主，旨在锻炼队伍、培养年轻骨干，同时贵在参与，与国内外太极拳友交流学习。”该研究会会长陈旭斌说。比赛期间，该研究会副总教练、陈式太极拳第十二代传人陈韦君还将带队汇报展演非遗项目、陈家沟太极拳古传统架“陈式太极拳仆（铺）地架”。

在王战军太极学校、陈家沟国际太极院，参赛队员在教练的指导下刻苦习练，汗水浸透衣衫，但无人停歇。他们衣袂生风，脚步沙沙，在动静之间展现出太极拳的独特韵律。“作为本次参赛运动员，也是开幕式的演员，我一定全力以赴，既要获得优异的比赛成绩，还要呈现亮眼的表演效果。”陈家沟国际太极院学生贺永振说。

据悉，第十二届中国·焦作国际太极拳大赛将于9月16日至9月20日，在市太极体育中心、温县陈家沟展开个人项目、集体项目、推手比赛、太极精英赛等多项角逐。届时，来自国内外的2568名运动员参赛，必将成为一次展示高超竞技水平和促进太极文化交流的盛会。9月17日至9月19日，将举办“太极拳名人名家”互动交流等活动，邀请太极拳名人名家开展太极拳讲座，和广大太极拳爱好者面对面现场授拳，让群众近距离感受太极魅力。

研究太极技击 弘扬武术之魂 ——访市武术协会主席张治远

本报记者 李晓军

如何让太极拳适应现代技击？作为太极拳发源地，我市组建太极拳技击研究中心，由市武术协会主席张治远牵头，在国内外首次创编出兼具传统底蕴与现代搏击技术特点的太极拳新型技术套路。

今年8月，张治远在武术学术期刊《少林与太极》刊发的关于太极拳技击的研究文章在武术界产生重要影响。9月13日，记者带着太极拳技击相关问题采访了张治远。

为何研究太极拳技击 技击是武术的核心与灵魂

太极拳技击研究中心，位于市太极体育中心。3年多来，张治远在此挥洒大量心血和汗水——他一个动作一个动作地拆解，一个招式一个招式地研究，创编兼具传统底蕴与现代搏击技术特点的太极拳新型技术套路。

“纵观中国武术的起源和发展史不难看出，技击是中国武术的核心与灵魂。”9月13日，张治远从包括太极拳在内的传统中国武术的历史渊源和传承脉络讲起，认为中国武术的产生始于技击。

他认为，随着时代的变迁、文明的进步，如今人们对武术的认识也发生了较大的变化，很大程度上已把武术作为了一种强身健体和技艺展示的工具，淡化了技击这一核心功能。值得庆幸的是，国家保留了能够体现中国武术特质的项目——现今流行于世的散打和搏击术。

他认为，散打、搏击术“脱胎”于传统武术。这是国家武术科研机构把传统武术套路当中简便易用的精髓动作加以提炼和进一步改良、创新及整合，去繁就简，推出的一套具有现代气息的训练和技击方法，并经过多年的实践形成的一套全新的技击体系。

经过多年的研究、创新和实践，现今的散打、搏击术已得到了质的提高和发展，无论从训练方法还是攻防技巧等方面都更加合理化、简便化、科学化。相比来看，由于受训练方法、训练条件等方面影响，传统武术的发展则较为滞后。因此，他认为要与时俱进、开拓视野，对包括太极拳在内的传统武术技法进行深入的研究、改良和创新，让其以全新的面貌展现给世人。“这一观点已被众多武术专业人士所认同，被无数的范例所证明。”张治远说。

如何研究太极拳技击 传统技法与现代技击合理融合

张治远认为，尽管散打、搏击类项目是从传统

武术延伸而来，但其主要突出的技术风格是以拳、腿、摔为主，很少能够看到像传统武术、太极拳技法当中棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、胯、膝、手、脚、头等近距离的技法。“虽然近年来也增加了肘击和膝顶，但仍然不能全面体现包括太极拳在内传统武术的全部攻防技巧和方法。”张治远说。

他认为，要想全面体现出中国传统武术的特点，就要对包括太极拳在内的传统武术技法进行深层次的挖掘和整理，并对挖掘出的传统技法经过改良和创新，与现代技击术进行科学合理的融合，使其成为一种更加适应当今武术技击术所需要的技术模式，同时也更能够展现出包括太极拳在内的传统与现代相结合的独特技术魅力和风格。

基于此种考虑，他把太极拳以近距离短打为主的技击特点，与现代技击术以放长击远为主导的技术风格加以融合，形成一种远近结合且又全新的技击体系。

“此项研究工作在国内外尚属首创，没有任何可供我们参考的历史佐证和依据。”张治远说。创编过程中，他根据自己多年来在武术教学实践中积累的经验和对太极拳技术特点的了解和认识作为研究的突破口，把太极拳演练体系当中能够用于现代技击的技术动作一个一个遴选出来，再经过适当的加工和改良与现代技击术的技法相融合，可谓煞费苦心。

大力推广太极拳技击 我市组建太极拳技击研究中心

“这是为了验证现代技击术是从传统武术延伸而来这一事实，更好、更全面地传承太极文化，再现传统武术技击术的魅力和风采。”张治远谈及我市组建太极拳技击研究中心的初衷时说。

作为该中心负责人，张治远通过挖掘、研究、整理和创新，进一步证明包括太极拳在内的中国传统武术的实战性。“经过3年尝试性研究，目前已初见成效，后续还有许多课题需要我们去探讨和研究。”张治远说。

截至目前，他已牵头创编出3套太极拳新型技术套路，分别是太极拳23式综合套路、太极拳32式综合套路、太极拳技击19式对练套路。

今年以来，张治远创编的新型技术套路经过评定，得到太极拳业界、学界的广泛认可，并已开始面向社会大力推广。他已走进河南理工大学、焦作师专、我市部分县（市、区）进行培训，走进“国培计划”的课堂进行推广；他在武术学术期刊《少林与太极》刊发研究太极拳技击的论文《探索研究太极拳技击的意义和目的》等。“根据市体育部门安排，近期我仍将赴各县（市、区）举办培训班。”张治远说。



张治远（后）在指导学员练拳。 本报记者 李晓军 摄

打太极拳有助于心理健康 大学讲师用定量数据印证这一观点

本报讯（记者李晓军）打太极拳有助于心理健康。近日，在德国举办的2025年国际大学生体育联合会世界学术大会上，河南理工大学体育（太极拳）学院讲师王玉真作了题为《太极拳对大学生心理健康和社会福祉的影响》的学术报告，用定量数据印证这一观点。

太极拳作为一种传统的中国武术，因其在缓解大学生面临的学业和社交压力方面对心理健康和社会福祉的潜在益处而越来越受到关注。王玉真采用混合方法，结合定量调查和定性访谈，评估了12周太极拳干预对100名大学生样本的影响。主要测量的结果包括压力水平、焦虑、抑郁、社会联结感和主观幸福感。

定量数据显示，干预后压力、焦虑和抑郁显著降低，社会联结感和幸福感显著增加。定性研究结果强调了太极拳在促进正念、放松和社交互动方面的益处。

“研究得出结论，太极拳可以作为高等教育机构传统心理健康服务的有效补充，促进学生的可持续发展和心理健康。”王玉真说。

焦作日报 公益广告

弘扬志愿精神 共建和谐社会

奉献 友爱 互助 进步



广告