

基于非遗保护视域探究武术在初中体育教学中的融合策略

李玉腾

(山东省济宁市第十五中学, 山东 济宁 272000)

摘要:现阶段,学校不仅需要为学生“传道”“授业”“解惑”,还要成为学生素质提升、能力锻炼的主要承担者。初中生不仅需要学习丰富的基础知识,还要树立正确的人生观和道德情操,端正学习态度和人生态度,培养更加积极健康的人生目标。中华武术与体育课程的融合教学更加符合现代化教育的要求,从心理健康、身体素质、审美标准、精神意志等各个方面推动学生健康成长,塑造更加健全的人格形象,培养更强的能力素质。本文简要分析了现阶段我国在武术的非物质文化遗产保护中存在问题,讨论了武术与初中体育教学融合对学生的意义,并提出了几点具体的融合教学策略以供参考。

关键词:非物质文化遗产;武术保护;初中体育;教学融合

【中图分类号】G812.7

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)17-005-03

在日新月异的社会变化中,教育形势也在不断更新、变革。新教育形势下,“素质教育”成为新时代教育的主题,新课程改革随之而来。武术是我国传统文化的一部分,也是一种非物质文化遗产,蕴含着丰富的民族特点和精神价值,是中华民族的精神瑰宝。武术以独特的思维形式、丰富的想象力和表现张力,体现了中华民族的优秀品质和强烈的生命活性,是炎黄子孙历经千年的文化冲击、精神洗礼所保留下来的智慧结晶。现阶段,武术因素与初中体育课程的教学融合对当代学生具有重要意义,是现代化教学的一种创新和挑战。武术与体育教学的融合不仅体现了中华儿女对传统文化的支持和传承,也体现了青年一代对先辈心血和传统技艺的尊重和怀念,更体现了国人对中华非物质文化遗产的保护和发扬。

一、现阶段传统武术在非遗保护中存在的问题

(一) 缺乏保护意识

现阶段,对于“武术”这种非物质文化遗产的保护仍然存在众多问题,其中最重要的就是意识缺失问题。武术是一种文化的动态体现,具有无限的生命活力。历史不断变迁,时间走向终点。任何一种文化在历史的沉淀下,都会发生各种变换。这是文化对时代的选择,也是时代对文化的要求,始终在变化和稳定中相互对立又相互统一。但是,文化形式的变换不代表文化始终存在,时间从不为任何人、任何事留有余地。一旦社会失去对文化的保护意识,那么这种文化就只能在自然的选择中走向衰亡。现阶段,虽然大众不断宣扬保护传统文化、保护传统武术,但武术的非遗保护仍然缺乏系统的体制,使武术文化的保护工作流于表面^[1]。

(二) 演绎泛滥,缺乏内涵

信息时代背景下,演艺和媒体是武术的主要宣传形式。在影视剧中,武术因素随处可见。从古至今,社会对武术的演绎不断进行,前到《太平广记》,后到《少林寺》,武术已经深入民间、深入大众。但是,在众多的演艺下,武术的内涵逐渐缺失,武术精神被大众忽视。对于当代青少年来说,错误、没有内涵的武术演艺会造成负面心理影响。一些学生看到衣袂飘飘的风流侠客,想到的不是扶危济困、除暴安良,而是花枝招展、徒有其表。当今时代,武术的传承和保护工作进入了一个误区,利益化和商业化被推崇、追逐,武术精神和武术内涵却失去光泽。在众多的影视、综艺活动中,武术似乎成为一种“消遣”方式和“娱乐”行为,武术的宣传仿佛演变成另一种意义的“选秀”活动。在利益的驱动下,武术的精神价值被弱化,商业价值被不断扩大再扩大。传承固然重要,但武术的内涵和精神不可缺失。演艺事业的发展对武术的传承是否真正有益、现代化的武术传承应该是“演艺”还是“演绎”、武术的传承是否必须在娱乐和消遣下才能实现,无数问题接踵而来^[2]。

课题项目: 本文系“2021年度山东省教育科学研究课题”《基于“非遗”保护视域下武术融入新时代中小学体育教学的实践研究》(课题批准号:2021JXY311)的研究成果。

(三) 西方文化冲击严重

近些年来,全球一体化理念的推广给中华文化带来一定的冲击和影响,西方竞技文化、体育文化不断渗透到国人的日常生活。自鸦片战争开始,列强就打开了文化入侵的大门,不断地渗透、掠夺。从封建阶级自救运动、辛亥革命、新文化运动,直到马克思主义中国化,中华文化不断受到影响,或好或坏。在时代的选择下,一些优秀文化走到今天,历经千辛万苦、百般磨难,理应受到更多的关注和保护。但是,西方文化的入侵和影响趋势却未停止,反而愈演愈烈。竞技体育受到更多国人的关注,而“武术”这种传统形式和民族体现却遭到漠视和忽视。近年来,“竞技武术”概念悄然出现,看似是传统与竞技体育的融合,但实际却是对武术内涵的错误演绎和歪曲理解,虽然这种理念没有展示出与传统武术的冲突之处,但客观上影响了传统武术的发展空间,降低了大众对传统武术的关注力度,导致当代青年对武术内涵、武术精神的理解产生误差^[3]。

二、将武术因素与初中体育教学的意义

(一) 锻炼身体

武术与人体运动密切相关,能展现多种优美形态和动作姿势,提高武者的身体素质。学生最基本的动作就是站和坐,行走的时间和机会都很少,更不用说其他形式。将武术与传统体育教学相融合,可以加强学生锻炼、提升身体素质。在千变万化的武术动作中,学生可以尽情伸展、尽情运动。长期的武术训练不仅可以提升人体的力量和速度,还可以促进学生的身体发育,以极强的柔韧、耐力训练,促进学生不同身体部位协调发展。一些武术形式要求挺胸、收额、直腰,这对于长期处于不良坐姿的学生来说,是一个很重要的改造机会,有利于颈椎、脊柱、腰背的伸展。另外,一些武术动作可以促进关节的锻炼,强筋健骨、调理经脉,在运气、调息中,平衡体内环境、通经理肺,对青少年学生的身体发育具有良好作用^[4]。

(二) 内外兼修

传统武术依靠其独特的“武德”精神,成为传统优秀文化的一种表现形式。武术形式要求武者内外兼修、形神合一,不仅可以有效锻炼学生的身体、加强体能,还可以促进学生精神层次提升、陶冶情操。一些武术动作要求武者的精、气、神统一协调,以形随心动、心神合一的动作中体现武者积极良好的精神风气。通过内在、外表的协调动作,武者不断修心炼身。武术与体育教学的融合可以使学生在紧张的学习中得以片刻放松、休息,平静心神、感受自然,以平和、淡然的心理促进学生道德精神的提升^[5]。

(三) 传承精神

作为中华文化瑰宝之一,传统武术蕴含了丰富的价值内涵。将武术与初中体育教学相融合,既是对中华传统文化的一种传承和发扬,也是利用武术对学生展开德育、美育和体育教学的一种新颖形式。传统武术中蕴含的“武德”精神与现代化教育不谋而合,爱国主义、坚韧勇敢、不畏艰辛、惩恶扬善等各种美好的品质是当代青少年所欠缺的,也是现

阶段德育教学重要内容。借武术形式开展教育活动,不仅可以提升学生的兴趣,还可以锻炼身体,健全人格,同时也是对传统武德的尊重和传承,是对中华文化的继承和发扬^[6]。

三、非遗保护视域下如何促进武术与初中体育教学的融合

(一) 强化素质,锻炼身体

武术是一种古老的锻炼式技艺,动作复杂、样式繁多。武术训练时要求形体统一、内外兼修。俗言道,止戈为武。武术最早起源于商周时期,是一门修习身心避免侵袭的止战技艺和自保技术。在战乱年代,人们大多修武以抗战止戈、保卫家园,和平社会,武术的强身功效成为主要因素。武术修习对人的形体要求严格,包括四肢、眼力、身形、步伐、反应能力等等。武术动作有动、静之分,要求人体机能具有超高的协调性,同时也可以锻炼大脑皮层和运动中枢的发育,促进人体运动神经的深入开发。除此之外,武术可以促进骨骼和肌肉的锻炼,使人体关节更加灵敏、更具活性。由于长期处于课堂学习和理论教育形式之中,学生很难拥有锻炼身体的时间,在经年累月的久坐之下,身体的各项指标得不到提升,关节无法经常活动,对身体正常发育造成严重影响。有的学生由于长期保持不良坐姿,颈椎、脊柱、盆骨等多个身体部位出现了各种病症,给学习和生活带来很大不便。将传统武术与初中体育教学不仅可以提升学生锻炼的激情,还可以强身健体,加强身体素质。武术练习教学中,在高度精神集中的状态下,学生可以使人体的各个组织、器官带动参与武术训练,以丰富的肢体训练加大关节的运动幅度、加强肌肉力量、拓宽韧带的伸展性,以不同种类的武术训练形式加强学生的反应灵敏性,同时改善不良体质,强化身体素质。不仅如此,一些武术表现形式还对人体医疗有所帮助,长期保持练习可以改善机能、提升免疫力,甚至对于治疗某些慢性疾病具有出乎意料的作用^[7]。

当代学生大多受到影视的影响,对于中华传统武术有一种天生的好奇心。在飞檐走壁、排山倒海的气势中,少林拳、太极拳、醉拳、螳螂拳、八卦掌、截拳道等等天下尽知,从武当张三丰、精武迷踪拳霍元甲、自然门杜心武、咏春叶问,学生难免对武术产生了解欲望。初中体育课程与武术的教学融合,恰好满足学生对武术的好奇心理,有效增强学生的锻炼欲望和体育学习欲望。同时,恰到好处的武术锻炼可以将学生从长久的课堂形式中脱离出来,放松心情、休息大脑。在武术练习中,学生可以放松四肢、锻炼筋骨,促进身体素质的强化。初中体育教师可以选取一些适合学生年龄塑化身体素质的武术形式,例如,《五步拳》。《五步拳》是一种基础的入门式拳法,综合了弓、马、仆、虚、歇五种基础步型以及拳、掌、勾三种手型,将上步、退步等步法与冲拳、按掌、挑掌等手法相结合,强调四肢的协调性。在练习之前,为了加强学生的身体协调性,教师可以增加“扎马步”的训练,锻炼学生的身体素质、加强腿部肌肉力量,以此作为武术锻炼之前的预备活动,防止学生因武术强度突然提升导致肌肉拉伤或者关节扭伤。在预备活动结束后,教师可以为学生演示抱拳、冲拳等动作,按照《五步拳》的章节进行学习和锻炼。

(二) 传承武术精神,磨炼学生意志

在长期的发展和历史沉淀下,中华传统武艺在精神上有了更深刻的内涵体现。传统武术是中华民族优秀传统文化的一种肢体形式体现,彰显了中华民族传统的“武德”文化和“礼仪”精神。从武术形式出现以来,习武者都会传承前辈先祖的遗训,将“武德”深刻于心。“武德”二字是武术精神的集中体现,却也无法将其内涵完全呈现于世人眼前。武术不仅包含了勤学苦练、不惧艰险、不畏强权、敢于斗争的优秀品质,还体现了中华传统尊师重道、惩恶扬善、除暴安、扶危济困的侠义精神,饱含了对中华儿女的精神依托,承担着千百年来先辈优秀品质的凝结。乱世儿女家国天下、英雄豪杰扶世救民,前有岳飞精忠报国、后有霍元甲为国而战,乱世造就了英雄豪杰、历史沉淀了千年技艺。冬练三九,习武者立于天地之间,不畏严寒;夏练三伏,武人铁骨铮铮,流血流汗从不流泪。克服了肌肉酸胀、关节疼痛,常年的锻炼使身躯更加坚毅;

擦干了汗水、流尽了鲜血,习武者将一切消极因素统统抛掉,一颗坚毅、勇敢、无畏、大爱之心终将成就^[8]。

当代青年生于红旗下,长在和平里,没有经历过太多的艰难困苦,更不用说流离失所、家国尽毁。为了塑造更多坚毅不屈的个性、集合更多砥砺前行的身影、成就勇敢无畏的灵魂、传承中华“武德”和武术精神,武术与教育事业的融合势在必行。教师需要将武术融入初中体育教学,使学生在武术锻炼中感受中华精神、感受武者灵魂,继承坚韧、果敢、刻苦、顽强的武术品质,塑造更加讲礼守信、严于律己、不惧艰难、吃苦耐劳的精神形象。例如,教师可以将武术锻炼与体育教学相融合,在体育课程上带领学生共同学习《健身拳》,了解头击、脚踢、膝撞等多种攻防技巧,重复练习、增强手脚协调性。同时,教师可以借助一些武术视频,带领学生共同领略战乱年代的家国大义,感受中华精神、传承武术品德。

(三) 审美教育

现代化教育形势下,对学生的美育教育逐渐被学校和教师所关注。审美能力,是一个人生来就有的能力,但能力水平的高低会受到后天教育和生长环境的影响。现阶段,美育教学需要与学科教育相融合,深入学科教学内部,促进学生全面发展。作为传统技艺的一种表现形式,武术以其独特的表现形式,彰显着千百年来历史沉淀之美。首先,武术具有自然之美。武术形式来源于现实,使习武者在尊重自然的前提下追求“天人合一”的思想,深入融合了自然的和谐之美。武术的动作或刚或柔,或动或静或虚或实,在矛盾之中相互对立又相互统一,体现了世间万物的变化和自然的精髓。其次,武术动作具有独特的造型之美。武术是一种身体组织的协调融合,将手、脚、眼神、躯干,以及大脑精神相统一,在手法与步法的完美配合下,完成不同的动作变换、身法变化。在动静结合之中,武者以流畅的动作形态和人体线条展现武术动作的张力和武者的精神风貌,一动一静之中,展示了独特的造型之美。再者,武术动作讲究结构之美。武术大多是多种动作的组合,讲究结构和编排,从起势、高潮,到最后的收势,都需要经过反复构思、不断推敲。武术动作的组合既要符合动作规律性和流畅度,还要注重真实的攻防,或快或慢或轻或重。在高低起伏的动作变换中,武者以虚实结合的动作表现不同的攻防状态,具有强烈的逻辑性,也高度体现了武学的结构之美。最后,武术形式具有强烈的精神之美。自古以来,武术就是一种精神的象征,在快若疾风的身体动作中,武者展现了干脆、爽快、果敢的精神风貌;在纹丝不动的表情中,武者展现了淡然、平静、不拘小节、胸有沟壑的大气胸襟。无论何种形式,武术总会给观众展现不同的精神之美,或机敏矫捷,或沉稳机智,充分展现了中华儿女的优秀精神风貌。

将武术与体育教学的融合教学是现代化教育的一种伟大突破,是美育、体育、德育三种教育形式的综合体现,是大众对武学的重视和传承,是新一代青少年对武学之美的重新领略。体育教学时,教师可以选取具有美学特点的武术形式,例如《太极拳》。《太极拳》是一种对经典武术之美的诠释和演绎,以丰富的内涵和动作形式展现了武术运动之美。同时,在刚柔并济、缓慢轻灵的武术动作中,学生可以放空自己、舒缓精神、陶冶情操,感受风吹过的声音,感受树木花草的呼吸,培养对生活的热爱,提升发现美的能力。在一动一静、一开一合的练习中,学生可以深入武术,感受其中的内涵和情感,促进学生对武术之美的欣赏,实现美学教育目的。

结束语

综上所述,由于缺乏保护意识,我国在非物质文化遗产方面的保护仍然存在一定问题,尤其是对“武术”的保护。现阶段,“武术”看似存在于生活的每个角落,这得益于演艺事业的发展和媒体技术的创新提升。但是,逐渐泛滥的武术演艺缺乏真正的精神内涵,加上西方文化的严重冲击,传统的武术发展之路艰难崎岖。在教育创新和课程改革背景下,体育课程与武术的教学融合成为时代所需,也是教育(下转第9页)

业教练,对那些有天赋、肯钻研的学生进行训练,通过这种方式,不但丰富了学生们的校园生活,还促进了彝族的发展。

同时,彝族的体育运动和藏族、羌族的传统民族体育运动一样,也是传统节日的组成部分。每到彝族年的时候,凉山彝族就会展开毕摩仪式,在该仪式中,彝族同胞会进行盛大的体育活动。这些体育活动往往与当地文化有关,“蹲斗”就是一个典型的案例。在进行该体育活动时,二人双手并拢,模仿雄鸡的动作,这一体育活动充分地体现了农耕文化的特色。

(4) 苗族的传统体育文化

四川的苗族聚集地通常位于川南地区,在该地区,苗族同胞有15万左右,21个苗族乡。苗族传统体育具有以下几点特征:(1)节庆习俗性。苗族同胞具有丰富的节日文化,而这些文化大多来自苗族祖先的生产生活。在节日时期,苗族人会进行多种多样的体育锻炼,包括但不限于:接龙舞、独木龙舟、木鼓舞等,这些活动多姿多彩,是富有寓意的民族文化表达方式。(2)民族交融性。川南地区少数民族众多,每一个少数民族都有其特有的传统文化。苗族受到了各兄弟民族的启发、熏陶,形成了别具一格,富有特色的苗族民族体育活动。(3)宗教信仰性。苗族同胞崇拜祖先,崇拜自然。很多体育活动都是从宗教祭祀活

(上接第4页)

3.8 高校适时举办民族传统体育竞技活动

民族传统体育项目引入高校体育教育,是现代高校体育教育改革的重要举措,对推动我国体育事业发展、对弘扬我国优秀传统文化,发挥了十分重要的意义和价值。结合当前高校体育教育改革现状来看,民族传统体育项目融入专业课程取得了显著成效,但是在融合方式和形式上仍然存在局限性,对此高校需要拓展路径和放眼目光,创造更为契合、科学的引入与融合策略。

4 结束语

现如今,在国际舞台与赛场,越来越多的学生将目光聚焦于具有观赏性与趣味性的运动项目,使得民族传统体育的关注度减少,与此同时,受西方体育的冲击,民族传统体育的发展与传承受到了极大的影响。基于此,对两者的融合发展进行思考,在未来的体育教学改革中,进一步

(上接第2页)自由分组进行比赛,通过比赛让学生体会到其中所蕴含的人文精神。在这样的情境中,不仅能够让学生在轻松愉悦的氛围中学习和感知教材,还能激发学生对学习体育知识和技能的兴趣。

结语

综上所述,中学体育教育在社会发展中具有重要的作用,中学体育教育不仅能够提高学生的身体素质,还能够培养学生健全的人格。随着社会经济的发展和科学技术水平的不断提高,中学体育教学也在不断改革和创新,使其能够更好地适应社会发展趋势。然而在实际的中学体育教学中,还存在一定问题,使得学生对体育知识和技能掌握不到位。所

(上接第6页)形势所迫。体育教学与武术的融合不仅可以锻炼学生的身体、增强体魄,也可以磨炼学生的心理、增强意志,还可以提升学生的审美、拓宽眼界,综合实现体育、德育和美育的结合教学。因此,体育教师必须从实际出发,在日常课程中渗透“武术”理念,借用各种武术形式对学生的身体、心理和审美展开教学,丰富体育内涵、深化教育意义。

参考文献

- [1] 樊晓强.核心素养导向下中华武术精神在体育教学中的融入培养研究[J].冰雪体育创新研究,2022(01):70-72.

动中发展开来的,带有浓郁的宗教特征。苗族体育活动,曾经十分兴旺发达,但是在某段时期,受外来文化的影响,渐渐式微。但在这些年来,我国苗族民族地区的干部,重视苗族体育传统,发扬苗族体育传统,并将这些体育文化与旅游产业相结合,不但锻炼居民的身体,也增加了其经济收入。

结语

总而言之,四川传统体育文化历史体系完善,风格独特,如果能将其有效利用,可以提高人民群众的身体素质,培养其文化自信,进而提高其学习工作的效率。

参考文献

- [1] 卢兴,郭晴,尹媛洁,等.价值期待与情感嫁接:中国传统体育文化海外接受的实证研究[J].上海体育学院学报,2022,46(9):9-19.
- [2] 黄华明.中国传统体育文化国际传播的现状、反思与推进策略[J].体育文化导刊,2017(7):5-8.
- [3] 刘欣.弱势状况下中国传统体育文化的对外传播策略——以中国武术为例[J].体育科学,2009,16(1):88-90.
- [4] 黄娟.新媒体对中国传统体育文化的优势传播[J].新闻爱好者,2016(4):86-88.
- [5] 杨晔.健康中国2030契机下四川传统体育养生对老龄健康的促进研究[J].数码世界,2019(12):234.
- [6] 胡用岗.四川省体育传统项目学校发展现状及特征分析[J].四川体育科学,2015,34(3):117-121.

丰富教学方法,营造良好的校园民族体育运动文化氛围;满足学生对于民族传统体育的需求,增加学生体育学习的娱乐性与健康性,培养学生对于民族传统体育文化的正确认知,增强学生的民族传统文化精神;将民族传统体育文化融入学校体育教育,提升学生对于中国非物质文化遗产保护意识;完善民族传统体育教师培养机制,提高体育教师民族传统体育文化的素养;合理运用民族传统体育资源配置,由学校引导,构建民族传统体育与学校体育教育的特色课程;两者融合发展对深入挖掘中华民族传统体育文化底蕴具有重大的理论价值,对高校传统体育教育的教学也有着重要实际意义。

参考文献

- [1] 葛飞.高校体育中民族传统体育项目资源的开发与利用[J].文体用品与科技,2020(24):10-11.
- [2] 邓建达.高校体育教育引入民族传统体育的思考[J].当代体育科技,2020,10(34):204-205+208.
- [3] 吴先武,鄢胜祥.民族传统体育项目引入高校体育教育的策略[J].山西财经大学学报,2022,44(S2):209-211.
- [4] 巴桑.高校体育课中引入民族传统体育项目意义与策略研究[J].魅力中国,2018(30):128.

以在新课程背景下,必须要采取有效措施将人文精神融入到中学体育教育中,并积极创新教学方法,注重对学生能力的培养,使其能够全面发展。同时,要加强师资队伍的建设与管理,不断提升教师的整体素质与能力,营造一个良好的学习环境,促使中学体育教育更好地为社会发展服务。

参考文献

- [1] 范建军.浅析新课标背景下中学体育教育如何弘扬人文精神[J].新课程(下),2017(04):224.
- [2] 陈明海.中学体育分组教学蕴含“以生为本”人文精神探索[J].福建教育学院学报,2016,17(08):102-103.
- [3] 聂钟翔.浅谈中学体育教学的人文精神培养与中国足球运动发展的关系[J].学周刊,2012,(12):16.
- [4] 学超.新课标背景下中学体育教育如何弘扬人文精神[J].山西师大体育学院学报,2011,26(S1):19-20.
- [5] 裴立新.“以人为本”——新世纪体育发展的基本理念[J].天津体育学院学报,2001(01):9-12.
- [6] 姜艺,王丽娟,马玉成,等.体育的人文精神[J].体育文史,2001(3):21-22.

- [2] 耿超.在体育教学中培养学生的成长型思维能力——以“武术—新编长拳”单元教学为例[J].现代教学,2022(S2):86-87.
- [3] 刘云霄.中华传统武术在小学体育教学中的运用探讨[J].安徽教育科研,2022(16):63-64.
- [4] 刘天国.传统武术在高中体育教学中的融入方式研究[J].文理导航(上旬),2020(06):95.
- [5] 刘盟.高校公共体育课程线上线下教学一体化研究——以郑州大学和中国地质大学武术教学为例[J].当代体育科技,2022,12(23):58-61.
- [6] 王正栋,梁乐华.协同理论视角下高校传统武术教学改革研究[J].武术研究,2021,6(09):94-96+106.
- [7] 许朋展,席永平,薛军,王玉扩,李贤.“非遗”视阈下河北省传统武术拳种传承与保护路径创新研究[J].武术研究,2022,7(05):14-17.
- [8] 钱春华,杨红英.体育非遗进校园研究的热点与趋势探析——基于共词聚类及多维尺度分析法[J].青少年体育,2022(05):99-100+125.