

民族传统体育在学校体育中的运用

文荣彩

(遵义市第十中学, 贵州 遵义 563000)

摘要: 在学校体育教学中引入民族传统体育项目, 不仅能够增强初中生的身体素质, 还有利于弘扬民族传统文化。近些年来, 初中学校体育课程教学内容多为现代体育项目, 而忽略了传统体育项目的教学, 大部分初中生对于传统体育项目的了解仅停留在电视节目或者家长口述中, 这显然不利于民族传统体育项目的传承。基于此, 笔者就民族传统体育在学校体育中的实际应用展开研究论述, 为我国体育事业的发展奠定基础。

关键词: 民族传统体育; 学校体育; 运用分析

【中图分类号】G807.3

【文献标识码】B

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)18-003-02

笔者主要从三个方面就民族传统体育在学校体育中的运用展开详细论述, 其中, 需要对民族学校体育建设的意义展开分析, 主要对民族传统体育项目进行总结, 并对在初中体育课程中引入民族传统体育项目的实际意义; 第二个方面就民族传统体育在初中学校体育中的运用现状展开研究分析, 就初中体育课程中民族传统体育项目较少、民族特色较弱等方面进行详细论述; 第三个方面就民族传统体育在学校体育中的实际运用策略展开研究分析, 并从项目课程、组办民族传统体育项目兴趣社团等方面展开论述。

1 民族传统体育对于学校体育建设的意义

1.1 民族传统体育项目与现代体育项目之间的特征

民族传统体育项目有: 摔跤、赛马、射箭、划龙舟、荡秋千、风筝、围棋、太极拳、五禽戏等; 现代体育项目有田径运动、健美操、乒乓球等。民族传统体育项目具有传统性、地域性、民俗性等特征。许多民族体育项目都与民族传统文化相关, 例如, 划龙舟是端午节的传统习俗, 为了纪念伟大的诗人屈原而形成的; 五禽戏则是华佗在二禽戏的基础上编排而成的, 通过对虎、鹿、熊、猿、鸟这五类动物的体态与动作进行观察, 再加以演化修改形成了五禽戏, 对于调和人体的精、气、神具备较强的功效。我国少数民族地广人稀、山高水阔, 为了适应艰苦的自然环境, 逐渐孕育出赛马、射箭等体育文化。各个民族都具有其独特的民俗文化, 在民俗文化的影响下形成了各具特色的民族体育项目, 如藏族的摔跤项目、藏族的赛牦牛、瑶族的大陀螺等。现代体育项目具有竞技性与观赏性特征, 自2008年举办北京奥运会以来, 我国的现代体育建设取得了较大进展, 现代体育项目的这两大特征也越来越显著。例如, 在各大体育赛事中, 对体操、游泳等体育项目评分过程中都会将选手的动作美观度以及动作难度作为参考因素。

1.2 民族传统体育有利于丰富体育教学资源

在初中学校体育教学中引入民族传统体育, 对于增强初中生的身体素质是十分有利的。受传统教育理念的影响, 初中学校将教学重点放在科学文化知识上, 对于体育、音乐、信息技术等课程本就不重视, 更不会在这些课程中投入较多的教学资源, 因此, 大部分初中学校的体育教学资源是较为匮乏的。其次, 初中体育的主要教学目的是帮助学生通过中考体育测试项目, 初中学校体育所开设的项目主要有跳绳、跳远、800米跑、1000米跑、50米跑以及坐位体前屈等, 与中考体育测试项目完全一致。在学校体育中引入民族传统体育能够让初中生接触到更多类型的体育运动, 对于各个民族的传统文化以及生活特点都能有所了解。民族传统体育项目具有形体结合的特征, 且易于教学, 不仅能够有效增强初中生的身体素质, 还能够振奋初中生的精神状态, 对于日常学习也是十分有利的。

1.3 民族传统体育有利于弘扬民族传统文化, 增进各个民族之间的情感交流

前文中提到民族传统体育项目具有传统性、地域性与民俗性等特征, 在学校体育课程中引入民族传统体育项目, 有利于弘扬各个民族的传统文化, 进而能够增进各个民族之间的情感交流, 有利于促进民族团结、互帮互助。随着现代化与科技化进程的不断加快, 初中生在日常生活与学习中, 鲜少有与少数民族文化或者汉族传统文化接触到的机会, 无论与民族传统体育项目相接触, 在学校体育中引入民族传统体育项目, 能够让学生了解到优秀的传

统文化与其他体育项目, 对于弘扬中华民族优秀的传统文化是十分有利的。其次, 在学校体育中引入民族传统体育项目, 初中生在体育运动过程中, 能够对少数民族的文化以及习俗有所了解, 对于文化差异的包容性也会有所提升, 能够有效增强各个民族之间的情感交流, 对于民族大团结、大联合工作是十分有利的。在初中体育课程中引入民族传统体育项目, 有利于激发初中生的民族精神与民族自豪之情, 有利于构建民族自信心; 还能开阔教师的视野, 为教师提供新的教学灵感, 构建高效、高质量的初中课堂。

2 民族传统体育在学校体育中的运用现状

2.1 初中学校对于民族传统体育不重视

民族传统体育在学校体育的运用中存在不受重视的现状, 这对于弘扬民族优秀传统文化是十分不利的。第一, 大部分初中学校对于体育教学并不重视。受传统教学观念影响与大环境升学就业等压力的影响, 初高中将教学重点放在科学文化知识的教学上, 以通过中考、高考等重大考试作为教学目标。为了提高教学质量, 初中学校会将大部分教学资源投入科学文化教学中去, 仅向体育教学中投入一小部分资源, 用于购买基础的体育教学器械。部分初中仅在初一、初二阶段开设体育课, 每周仅开设一节体育课, 还经常被其他科目的教学挪用。第二, 学校体育开设的项目多为现代体育项目, 并且针对中考体育项目进行体育课程安排, 对于民族传统体育并不重视, 基本上不会引入民族传统体育项目。部分初中学校甚至会在中考体育测试前一个月对初中生就跳远、跳绳、坐位体前屈等项目进行魔鬼训练, 确保初中生能够顺利通过体育测试。总而言之, 大部分初中学校认为体育课程在中学教育中并不重要, 也缺乏在学校体育中引入民族传统体育项目的意识。

2.2 民族传统体育开设项目单一且受到地域限制

一部分初中学校在体育教学中开设了民族传统体育项目, 但存在开设的民族传统体育项目较为单一, 且教学器械较为匮乏。新中国成立以来, 一些极具锻炼价值与传承价值的民族传统体育项目被纳入义务教育体育教学大纲, 如武术、太极拳、五禽戏等, 部分初中为响应国家与体育局的号召, 在初中体育中开设了太极拳、五禽戏以及武术等项目, 并要求全体学生参与学习与锻炼。初中体育所开设的民族传统体育项目单一且缺乏少数民族特色, 并且缺乏专业的教学人员与充足的教学器械。例如, 在武术教学过程中需要用到剑、刀、棍、枪等器械, 由于大部分初中学校对于体育教学中并未投入充足的教学资源, 在实际教学过程中, 可能会要求学生赤手进行武术学习, 教学效果以及锻炼效果将大打折扣。其次, 部分民族传统体育项目具有鲜明的地域性, 无法引入初中体育教学中。例如, 藏族的骑马项目、瑶族的大陀螺项目以及汉族的赛龙舟项目等都会受到场地的限制, 开设难度较大。

2.3 学生对于民族传统体育项目积极性不高

随着互联网与电子科技的发展, 现阶段部分初中生沉迷于网络游戏, 对于体育锻炼缺乏积极性, 进而对于学校开设的体育项目也缺乏积极性。与民族传统体育项目相比, 现代体育项目更受到初中生的喜爱。通过调查研究结果显示, 初中生更喜欢参与跑步、篮球、游泳、跳绳等现代体育项目, 不仅健身效果明显, 且练习成本也较低。大部分初中所开设的民族传统体育项目(如太极拳、五禽戏、武术)等练习成本较高, 且不适用于日常锻炼, 学生对于这些体育项目了解甚少, 甚至认为这些体育项目应该由老年人进行练习,

在体育课堂上,对于民族传统体育项目的学习注意力并不集中,其姿势与力度都不符合相应的规范要求,可能还会对身体造成损伤。

3 民族传统体育在学校体育中的实际运用策略

3.1 在初中体育课程中引入民族传统体育项目

在初中体育教学中,国家与学校应当有意识地引入民族传统体育项目,重视体育教学的建设工作。例如,国家与体育局应当充分收集民族传统体育项目,并对其锻炼价值以及传承价值进行甄别,挑选出适合初中体育教学的项目,并将其纳入《九年义务教育体育教学大纲》中,要求中小学在学校体育中引入民族传统体育项目,并设立民族传统体育教学资助项目,为贫困地区的中小学捐赠体育练习器械^[1]。初中学校也应当提高对于体育教学的重视程度,合理安排体育教学进度以及教学内容。例如,初中可以引入射箭、摔跤、气功、秧歌等民族传统体育项目,并配备专业民族传统体育项目教学人员与教学器械,为学生提供良好体验。

初中学校可以开设多种体育项目,采用选修的方式,由学生根据自身的兴趣爱好选择体育学习项目。例如,初中每一个学期可以开设若干个现代体育项目与民族传统体育项目,要求初一、初二学生从其中任选一个现代体育项目与一个民族传统体育项目;初三学生除了必修初中体育考试项目之外,还要任选一项现代体育项目或民族传统体育项目。初中学校一周至少应该安排两节体育课,一节用于教授现代体育,一节用于教授民族传统体育,并聘请专业人士担任体育教师。以五禽戏的教学为例,在教学课堂上,教师应当先向学生讲解五禽戏的发展历史以及主要的套戏动作,并根据体育课程表安排教学进度;教师可以将五禽戏拆分为若干个动作,先向学生演示一套五禽戏动作,然后演示单个动作,并要求学生做出相应的动作,教师还应当对每个学生的动作以及力度进行指导,增强五禽戏练习的规范性。除此之外,在大课间活动中也可以引入民族传统体育项目内。例如,可以将周三与周五的大课间的跑操环节改为太极拳练习环节,聘请专业的太极拳老师带领学生进行太极拳练习。

3.2 组办民族传统体育项目兴趣社团

组办民族传统体育项目兴趣社团是一项有益的活动,可以丰富学生的课余时间,培养学生的体育爱好,促进学生的身心健康。具体可以从以下几个方面进行:

确定社团的目标和宗旨。在组办民族传统体育项目兴趣社团前,需要根据社团的目标和宗旨来确定社团的主题和方向。例如,可以组织学生进行一些民族传统体育项目培训、比赛,或者组织学生参加一些相关的社会实践活动。选择合适的体育项目。在组办民族传统体育项目兴趣社团时,需要根据学生的兴趣和喜好来选择适当的体育项目。例如,可以组织学生参加一些传统体育比赛、民间传统体育活动等。受限于时间,可以在兴趣社团中引入民族传统体育。初中学校可以组建民族传统体育社团,并引入各类民族传统体育项目,学生可以根据自身的兴趣爱好选择加入相应的社团。制定详细的活动方案。在组办民族传统体育项目兴趣社团时,需要制定详细的活动方案和应急预案。例如,可以组织学生进行一些民族传统体育项目培训、比赛、参观考察等活动;在活动开展过程中,需要及时解决出现的问题等。

例如,初中学校可以开设少数民族文化兴趣社团,社团主要对少数民族的传统文化、风情民俗以及体育文化等内容进行了解与研究;可以开设民族传统体育社团,进行指导与练习。中学每个学期开始可以设立“社团招新日”,各个社团派出若干名社团成员进行社团宣传以及招新任务,要求每名学生每个学期至少加入一个文化兴趣社团与一个民族传统体育社团,并积极配合社团干部的任务安排以及练习安排。

前文中提到部分初中生对于参与民族传统体育项目的积极性并不高,中学可以建立完善的体育考核机制来督促学生。例如,中学每学期末应当对初中生进行体育质量检测,检测内容包括现代体育项目、传统体育项目以及社团参加情况,其中现代体育项目占总考核成绩的45%,传统体育项目占总考

核成绩的45%,社团参加情况占总考核成绩的10%,若学生该学期的体育考核成绩达不到70%,则需要参加体育补考。除此之外,校领导与教师应当以身作则,在大课间活动中带领学生积极参与,并为学生讲述其起源与发展历史,让学生充分感受民族传统体育文化之美,构建学生的民族自信心与自豪感。

3.3 组织民族传统体育与现代体育融合活动民族传统体育在学校体育中的运用现状

在初中体育教学中,应当注重现代体育与民族传统体育之间的有效融合,取现代体育与民族传统体育之中的精华,增强初中生的身体素质,提升初中生的文化素养^[2]。从体育运动的最终目的来看,现代体育项目与民族传统体育项目之间是不存在冲突的。中学可以开展复合型体育课程,授课内容包括现代体育项目、民族传统体育项目与体育精神等。例如,可以将跳高与踩高跷作为一组体育教学内容;将柔术与摔跤作为一组体育教学内容。这些体育项目在基础动作以及练习层次上都存在一定的相似性,跳高与踩高跷都需要练习人员具备较强的平衡性,在做出相应动作时都需要对自身重心进行调整,将二者放在同一节体育课程中,能够有效促进现代体育与民族传统体育之间的融合。

其次,体育教师可以从现代体育与民族传统体育中汲取创作灵感,编排出新颖、简单、锻炼价值以及文化价值双高的健身体操。例如,体育教师可以将五禽戏、中华武术、田径运动、跳高运动等作为素材库,从中选出能够对对人体头部、颈部、肩部、腰部、腿部等部位进行锻炼的动作,对各个动作的连贯性以及操作难度进行调整,编排形成一套适合初中生练习的体操,并配上节奏性强且备受初中生欢迎的背景音乐,由体育教师带领学生在大课间活动中进行练习。除此之外,中学还可以组织学生走访当地少数民族聚居区,了解当地的风情民俗与传统体育文化,感受民族传统体育文化之美,与少数民族同胞进行情感交流与文化交流,促进各民族之间的团结交往。

3.4 开展民族传统体育竞赛,弘扬传统体育文化

可以通过开展体育竞赛的方式,增强学生的身体素质,并促进各民族之间的文化交流与情感交流^[3]。例如,中学每学年可以开展一次校运动会,将田径、跳高、摔跤、射箭、体操、武术等纳入竞赛项目,要求每个班级至少选出10名学生参与校运动会项目,为提高校运动会的竞技性与观赏性,在运动会开幕前一个月利用课后时间对参赛人员进行训练,对于在校运动会获得优异成绩的参赛选手授予奖章和奖品,并且可以在体育考核中获得加分。

其次,中学每个学期还可以开设“体育节”活动,可以将“现代体育与民族传统体育之间的碰撞与融合”作为主题开展相应的活动。在“体育节”活动开展期间,可以邀请当地的少数民族同胞参与其中,活动内容可以包括体育竞技项目、体育观赏项目、民族传统体育文化交流等,通过与少数民族同胞共同参与体育节活动,既可以培养初中生的体育精神与竞技精神,还可以增强各民族之间的文化交往与情感交流。在体育节中,可以设置丰富的体育环节,提高初中生对于体育锻炼的积极性。例如,可以采取积分兑换制,学生每参与一项体育活动可以获得一个积分,在该体育项目中获得第一、二、三名次,可以额外获得三、二、一个积分,当总积分达到15积分时,可以在校图书馆获得赠书;当总积分达到20积分时,可以获得一套乒乓球拍。

将民族传统体育项目引入初中体育课堂,不仅有利于丰富教学资源,还有利于增强初中生的身体素质。与现代体育项目相比,民族传统体育项目更易教学,且带有浓重的民族特色,对于弘扬民族传统文化,增进各个民族之间的情感交流是十分有意义的。在初中体育教学中,应当注重民族传统体育项目与现代体育项目之间的融合发展,既要保留各个民族的优秀传统,又要让各类体育项目都焕发新的活力。

参考文献

- [1] 雷晓鹏.乡土资源在高中思想政治学习中的运用——以黔东南州黄平县为例[J].中学政史地(高中文综),2021(10):90-92.
- [2] 麦合木提·肉孜.浅论体育游戏在中职学校体育教学中的有效运用[J].中国宽带,2021(5):114.
- [3] 蒋亮.浅议教学机智在学校体育篮球课堂中的运用[J].科教导刊-电子版(中旬),2021(4):269-270.