

怀化民族传统体育项目融入学校体育教学可行性研究

欧 伟

(吉首大学体育科学学院, 湖南 吉首 416000)

怀化地处“滇黔门户”“全楚咽喉”,为湘西的“南大门”,是一个多民族聚居的地区,境内世居民族有汉、侗、苗、瑶、白、土家、回、壮、满、彝、蒙古、藏、维吾尔、布衣、朝鲜、哈尼、傣、黎、佤、高山、水、纳西、土、仡佬、锡伯、羌、普米、独龙、毛南、番、鄂伦春、仡佬等32个。怀化除了有移步触景的风景和丰富的矿产之外,还有着许多优秀的、具有民族特色的民族传统体育项目。这些民族传统体育项目集娱乐性、竞赛性和艺术性于一体,具有本民族地区的文化特征、丰富的精神内涵和很高的艺术价值。例如,花灯(跳灯)、跨颈龙、舞龙舞狮、滚铁环、抽陀螺、通道的哆哩舞和秋千、沅陵的傩面舞、打飞棒、龙舟、芷江的霸王鞭等都具有浓厚的民族特色。胡锦涛同志在2012年11月8号的十八大会议中提到,在扎实推行社会主义文化强国建设中要大力弘扬民族精神和时代精神,要建设优秀的传统文化体系,弘扬中华优秀传统文化。国家2011年颁布的《体育健康标准》——课程资源的开发和利用中指出:我国有丰富的民族民间传统体育的项目资源,需要得到大力的继承和发扬,每个地区或学校要根据当地的实际情况选择一些具有当地民族特色的传统体育项目融

入到学校体育教学中,来充实体育与健康的教学内容。由此可以看出,我国已经把发扬和传承民族文化提到了教育日程之上。中国几亿青少年都要经过学校教育阶段,因此,抓住了学校民族传统体育项目的学习,就相当于抓住了民族传统体育的源头和根本。如果挑选一些优秀的民族传统体育项目融入到学校的体育教学活动中,不仅能达到锻炼学生身体健康的目的,还能把本地区的传统体育运动项目传承下去,同时,还能够让学生对民族传统体育充满自信、对民族传统体育

运动的精神有所理解。

1 怀化地区民族传统体育项目的内容

为了怀化地区民族和自己的生存和发展,人民经过不断的努力和创新,积累了大量的生产、生活方面的知识、经验,同时也创造了丰富多彩的民族体育项目,形成多个有助于娱乐、健康和竞技发展的民族体育项目。通过对文献的整理、分析,以及实地考察,统计怀化地区几个主要的民族传统体育项目内容如表1。

表1 怀化地区民族传统体育项目

民族	民族传统体育项目
苗族	舞狮、舞龙、摆手舞、傩面舞、荡秋千、划龙舟、上刀梯、猴儿鼓舞、接龙舞、布球、打花棒、摔跤、射箭、打草蛇、穿针赛跑、踩鼓、手键(麻古)、芦笙刀、八人秋等
侗族	抢花炮、哆键、草球、骑木马(踩高脚)、蹴球、学斗牛、霸王鞭、舞龙头(跨颈龙)、侗拳、投火把、摔跤、哆哩舞、芦笙舞、荡秋千、斗鸟、侗棋、抬人(店宁蒙)等
瑶族	打陀螺、人龙、播公(打长鼓)、独木桥、对顶木杠、瑶拳、游泳、点冲天炮、推竹杠、鸡毛球、打泥陀、打猎操等
白族	赛龙船、霸王鞭、荡秋千、登山、老虎跳、耍火龙、跳火把、赛马、摔跤、抵肩、跳花盆、跳山羊、人拉人拔河等
土家族	打飞棒、踢毽子、荡秋千、摇旱船、舞板凳龙、舞草把龙、地龙、倒挂金钩、吉么列(高脚马)、漂滩、滚坛子、滚环、搂腰带、土家族武术、火棍、鸡形拳、茅古斯、跳红灯等

收稿日期: 2013-11-10

作者简介: 欧伟(1976~),高级讲师,硕士。研究方向: 体育教学。

2 怀化地区民族传统体育的特点

2.1 传统性

怀化的少数民族传统体育项目始终与民族的文化、经济、政治、风俗、信仰相联系,代代相传,有着鲜明的传统性。许多项目在经过加工升华、继承发展,形成了相对稳定的传统体育项目。怀化地区少数民族在特定的时期会用自己的民族特色项目来表达情感。例如,著名的“龙舟之乡”沅陵县每逢端午节就会举行盛大的祭奠仪式和龙舟赛,邀请来至世界各地的龙舟队进行交流。在每逢佳节的时候,怀化各地少数民族都会举行形式各异的项目来庆祝新年,有舞龙、舞狮、各种传统项目的竞赛等。

2.2 民俗性

怀化地区少数民族传统体育与当地风俗习惯相结合,并且互相渗透,形成了当地少数民族传统体育的民俗性。民俗促进了传统体育的深化与发展,传统体育也充实了民俗的内容,甚至有的传统体育还融入了当地的节日、祭奠、婚俗等活动和各种民俗之中。例如,土家族祭奠活动中就融入了傩面舞、上刀梯等,而苗族的跳鼓、秋千、摆手舞等都会在“四月八”“六月六”和“跳年会”等活动中有所展现。

2.3 交融性

怀化地区民族传统体育项目内容丰富,形式多样,并与竞技、舞蹈、娱乐、健身及音乐融为一体,形成特色鲜明的体育文化。如侗族哆哩舞、侗拳、霸王鞭;苗族舞龙、舞狮、踩鼓、摆手舞;土家族武术、茅古斯、吉么列(高脚马)等。它们既愉悦身心,又强身健体,使娱乐、竞技、健身达到和谐统一。

2.4 娱乐性

怀化地区民族传统体育项目,首先以强身健体为目的,其娱乐性、表演性,趣味性项目较多,这些项

目大多数安排在业余时间开展。如祝贺新春、欢庆丰收、欢度佳节等,它将体育融入娱乐中,体现欢快的氛围,充分体现其娱乐性。

3 怀化民族传统体育项目融入学校体育教学的可行性

随着新课程改革浪潮的大力推进,民族传统体育项目已得到了更多的重视和发展,越来越多的学校都在尝试将民族传统体育项目引入到学校体育教学课程中。例如,北京地区的一些中小学,将夹包、珍珠球、滚铁环等一系列的传统体育项目引入到体育教学中;宁夏地区将木球、方棋等列入中小学体育教学;西南民族地区将竹铃球、抢花炮等列入体育教学……还有许多学校不仅在开设民族传统体育课程的同时,还编写了一系列相应的教材、教学大纲和教学计划,使学校的体育课开展得有声有色,同时,也让这朵民族传统体育之花在学校教学改革的环境中熠熠生辉。由此可见,将民族传统体育项目融入到学校体育教学中是可操作的、可行的。

3.1 怀化民族传统体育的精神与现代学校体育教学的大环境相符合

早在20世纪初,毛主席就在《体育之研究》一书中指出:“体育一道,配德育与智育,而德育皆寄予体,无体是无德也。”这充分体现了体育是学校教育不可分割的一部分。后来,毛主席又提倡要坚持将“健康第一”的理念继承和发扬。怀化的民族传统体育项目民族传统体育起源于民间,历经历史长河的洗礼不断发展完善,它可以通过锻炼师生的身体,增强体质,另外从教育学角度来说还可以培养学生的爱国主义、集体主义精神,增强民族凝聚力,正好符合现代学校体育

教学大环境。例如,侗族青少年玩的抬人,由几个人手搭手相互合作,将一个人抬起,可以上下摇晃,前行后退,同时还伴有儿歌。这种体育项目可以培养青少年团结协作、相互信任、勇敢参与的品质。由此可见,民族传统体育精神不仅与学校体育教育理念相一致,还有助于实现学校体育教育的教学目标。因此民族传统体育能够完美的与学校体育融合。

3.2 怀化民族传统体育项目能够为学校体育教学内容提供丰富的资源

当前中国的学校体育体制一直延续着传统的体育教学模式,不仅理念落后而且体育教学项目稀少,导致很多学生对体育课没有一个正确的认识,更严重的是很多学校认为体育课是副课,没有语、数、外重要,很多体育课都被所谓的主课占用,长此以往,令人甚为担忧。因此,学校体育教学应该积极创新,广泛吸取社会的、民族的体育项目,真正实现现代体育的目标。在根据实地考察和大量文献资料的翻阅后统计,怀化地区其主要几个民族的民族传统体育项目就约有100多种,由此可见,怀化地区的民族传统体育项目资源丰富多彩,它将会为怀化的学校体育教学提供丰富的教学资源。

怀化的民族传统体育是民族优秀传统文化的传承和表现方式,它的健身、娱乐、教育、经济、社交和竞技等多项功能,如果在学校体育教学中设置民族传统体育项目,可以加深当代学生对民族传统体育的认识,有促进身心健康成长的作用。同时,民族传统体育具有很高的健身、艺术价值和教育价值,这种价值是对当代学校体育教育重要性的补充。当代学校体育教学注重体能的训练,而怀化的民族传统体育则强调民族团结精神和协作精

神,在学校体育教学融入民族传统体育的过程中也吸取了民族传统体育的精神。例如,在舞板凳龙的过程中,大家需要积极合作,后面舞板凳的人必须要紧跟着龙头(第一个)所经过的路线走,才能使所有的板凳有个连接线,形成一个整体,把板凳龙舞得惟妙惟肖。在这个过程中,不仅强身健体,增强了学生民族自信心和自豪感,还培养他们相互配合、协调一致的团队精神。

3.3 怀化民族传统体育项目的教授符合体育教学的特点

民族传统体育教材化把这些体育项目,经过筛选、改造、整合与提炼,使一些具有较高的教育、健身、娱乐价值,又符合学生身心发展规律的项目变成教材,进入课堂,在学校体育教学中开展,具有重要的积极意义。经过实地考察和大量文献资料的翻阅,发现怀化的民族传统体育项目在实际的教学过程中的教授环节有以下几个特点,是比较符合学校体育教学的特点的。

3.3.1 简单易教 很多少数民族传统体育项目都有这个特点,教师

只需要掌握某一个项目的比赛规则和特点,并将这些项目的技术和规则充分运用到体育教学当中,逐步提高学生在规则范围内的战术、技术的运用,就可以进行教学。

3.3.2 简单易学 怀化的民族传统体育项目除了(武术和各种拳术)比较复杂以外,大部分项目都是简单易学的,例如,荡秋千、打陀螺、滚环等。这些简单技术项目的学习,学生们很容易掌握并运用,教师也能很简单、轻松地进行教学。

3.3.3 简传易导 经过长期的发展,民族传统体育项目的评价标准比较客观,实际操作起来就比较简便,很多项目只需要掌握其基本的战术和技术,就能进行对抗比赛。例如,跳绳、跳皮筋、踢毽子等。很多项目的裁判员不需要进行专门的培训,在体育教学中可通过比赛或游戏的形式进行。

4 结语

怀化地区民族传统体育项目内容丰富,形式多样,并与竞技、舞

蹈、娱乐、健身及音乐融为一体,具有很高的健身、艺术价值和教育价值。怀化民族传统体育项目融入到学校体育教学中,不但有助于民族传统文化的继承和发展,还能弥补学校体育在教学过程中内容单一化的不足,更有利于怀化地区学校体育教学的健康发展,两者相得益彰、互相交融、互相补充、互相促进,因此,怀化的民族传统体育项目融入到学校体育教学中是必要的、可行的。

参考文献:

- [1] 吴永忠.少数民族传统体育融入学校体育教育的思考[J].贵州体育科技,2010(2).
- [2] 徐宜芬.贵州少数民族传统体育特点及其发展探析[J].贵州民族研究,2006,26(5):114-117.
- [3] 刘少英.民族传统体育学[M].北京:民族出版社,2011(1):49-52.
- [4] 陆作生,刘听.学校体育课程改革思考[J].中国体育科技,2002(9):15-16.
- [5] 韦晓康,张延庆.少数民族体育与文化遗产[M].北京:中央民族大学出版社,2009:582.

(上接第87页)

作出现的先后顺序,将3~5个动作划为一个小节,先看分解动作图和动作名称,基本领会动作路线、方法以及动作间的相互衔接,接着一试练,建立初步的动作概念。第二,看文字说明。形成初步的动作概念后,认真阅读和理解文字说明,以便掌握正确的技术规格。第三,练习提高。基本掌握技术动作后,应该及时参照要领和要点进行深化提高直到基本达到要求后,再学习新动作。第四,强化精、气、神。基本熟练掌握全套动作后,应

该重点放在套路的精、气、神。

4.3 教会学生掌握自学规律

第一,掌握动作术语以及动作要求,了解图解中实线和虚线的意义,依照动作要领进行练习。第二,遇到复杂动作,可采用分解练习法,先学上肢动作,再学下肢动作,最后上下肢协调完成整个动作。第三,要固定方向练习,不能经常变换练习位置。第四,掌握动作后,要特别注意眼法的配合练习。第五,遵循由简到繁、由易到难的原则。第六,整套动作学习后,对照图解进行整套默想练习,形成整体印象。

5 拓展武术教学的示范渠道

在武术教学中,示范要力求做到准确、熟练、优美,并突出武术特点。它可以使学生了解所学动作的形象、结构、完成顺序,是学生通过直观的感性认识获得动作概况的主要手段。示范主要渠道有教师示范,再就是优生示范。在现代网络技术发达的今天,教师可以利用网络搜索相关视频为学生提供示范,这样能弥补教师部分业务不足,也能提高学生的兴趣,同时可以做到师生共同学习、共同提高,追求卓越。