

民族传统武术在高职体育教育中的传承与发展研究

唐亮

(湖南省长沙市岳麓区长沙南方职业学院, 湖南长沙 410208)

摘要: 民族传统武术兼具了竞技性、表演性和艺术性, 不仅可以帮助运动爱好者强身健体、锤炼意志力, 还彰显了中华民族惩恶扬善、除暴安良、保家卫国的民族气节, 为高职体育教学提供了优质素材。高职体育教师要积极开设武术课程, 系统化讲解民族传统武术, 激发学生对武术的热爱; 邀请武术传承人、武术教练进校园, 壮大体育教师队伍, 提高武术教学质量; 巧妙借助混合式教学平台, 拓宽武术教学渠道, 科学指导学生课下训练; 积极组织武术竞赛, 构建赛教融合教学模式, 促进民族传统武术在高职体育中的传承与发展。

关键词: 民族传统武术; 高职体育; 必要性; 传承与发展

民族传统武术历史悠久, 包括了太极拳、咏春拳、少林拳、健身气功、八段锦等项目, 是中华优秀传统文化的重要组成部分, 有利于锻炼学生身体灵活性、速度、力量和耐力, 提高他们身体素质和运动能力, 有利于推进课程思政建设, 增强学生民族自豪感和文化自信。高职体育教师要积极传承和发展民族传统武术, 优化武术教学内容, 带领学生学习太极拳、健身气功和咏春拳等民族传统文化, 加深他们对武术文化的理解, 让他们一招一式之间感受深厚的武术精神, 激发他们自主运动积极性, 从而提高他们运动能力, 让民族传统武术扎根体育课堂, 让大学生肩负起传承和发展民族传统武术的责任。

一、高职体育教育传承与发展民族传统武术的必要性

(一) 有利于促进武术文化发展

民族传统武术融入高职体育教学有利于加深学生对武术文化的理解, 让他们熟悉太极拳、咏春拳、健身气功等招式、了解武术精神, 从而激发他们学习民族传统武术的积极性, 有利于促进武术文化传播与发展。同时, 民族传统武术有利于端正学生对西方竞技体育项目的态度, 让他们在武术训练中深入了解武术文化, 让他们主动肩负起传播武术文化的责任, 更好地弘扬武术文化, 提高高职院校体育文化建设质量。

(二) 有利于提高学生道德情操

民族传统武术不仅包括了基本套路, 还凝聚了武术精气神和武术精神, 崇尚德行修为, 弘扬惩恶扬善、保家卫国、匡扶正义等美好品德, 为高职体育思政教育提供了良好素材, 有利于提高学生道德素养, 促进他们德智体美劳全面发展。高职体育教师要深入讲解太极拳、少林拳法和健身气功等相关知识, 穿插李小龙、霍元甲等爱国武术家故事, 展现中华民族同仇敌忾、保家卫国、坚守正义的民族气节, 让学生在武术学习过程中接受思政教育熏陶, 从而提高他们的道德素养。

(三) 有利于提升学生身体素质和运动能力

民族传统武术包括了拳法、剑术、棍术等类别, 可以有效锻炼学生身体协调能力、爆发能力、力量和灵敏度, 提高学生心肺功能, 让他们在武术训练中锻炼全身器官, 有利于塑造他们健康

体魄, 提高他们身体素质。此外, 武术还有利于激发学生运动积极性, 让他们掌握武术基本套路, 让他们肢体更加协调, 提高他们的核心力量和弹跳能力, 有利于提高他们运动水平。

二、高职体育教育传承与发展民族传统武术面临的挑战

(一) 武术教师队伍专业能力有待提升

目前高职院校体育教师以体育师范类专业毕业生为主, 缺少民族传统体育专业教师, 也忽略了聘请专业武术教练、武术运动员担任兼职教师, 导致体育教师结构单一, 无法满足民族传统武术教学需求。部分学校虽然聘请了武术教练担任兼职教师, 但是兼职教师武术教学课时少、没有邀请武术教练参与武术校本课程开发, 影响了武术师资队伍建设, 无形中影响了武术教学质量。

(二) 民族传统武术教育课程设置失衡

“健康中国”战略背景下部分高职院校开设了独立的民族传统武术课程, 但是课程内容不太合理, 主要以基本武术套路拳法和健身气功等为主, 缺少武术文化、武术精神等相关内容, 影响了学生对武术文化的理解。部分体育教师把武术教学重点放在了健身、养生知识讲解上, 弱化了武术竞技体育属性, 难以呈现民族传统武术魅力, 自然也难以激发学生武术训练积极性, 阻碍了民族传统武术在高职体育课堂的传承与发展。

(三) 武术教学效果不理想

高职体育教师武术教学方法比较单一, 采用“演示+练习”相结合的教学模式, 先进行武术套路、基本动作分解演示, 再让学生进行重复性机械化练习, 单一的教学模式难以计数学生学习民族传统武术的兴趣, 影响了武术教学质量。部分教师把武术教学重点放在了套路教学上, 对武术文化、武术精神则是一带而过, 导致学生只是模仿武术动作, 却无法体会武术文化和武术精神, 影响了他们对武术的理解, 让高职民族传统武术教学效果大打折扣。

三、民族传统武术在高职体育教育中的传承与发展路径

(一) 积极开设武术校本课程, 优化武术教学内容

高职院校体育教师要立足本校体育课程内容、学生武术基础, 积极开发武术校本课程, 分为民族传统武术文化培育、民族

传统武术养生教育以及民族传统武术竞技训练等模块,进一步优化武术教学内容,明确武术教学目标,激发学生武术学习兴趣。首先,民族传统武术校本课程可以从基础的民族传统武术基础套路入手,可以开展二十四式太极拳、八段锦、健身气功等套路教学,坚持图文并茂的编写原则,利用简单明了的动作示意图来分解武术套路动作,帮助学生尽快掌握武术套路,为后续武术实战训练、武术文化教学奠定良好基础。例如教师可以在教材中详细讲解二十四式太极拳动作,讲解手势、脚法和节奏,引导学生控制好呼吸吐纳节奏,穿插太极拳发展历史、不同流派特点等,加深学生对太极拳的了解。其次,教师可以在武术课程中讲解养生保健知识,针对当前大学生亚健康状态进行分析,强调武术在健身养生方面的作用,例如武术在减脂塑形、颈椎病治疗等方面的优势,激发学生武术训练积极性,从而提高民族传统武术传播与发展。体育教师要积极开发民族传统武术校本课程,实施模块化教学理念,循序渐进提高武术教学难度,从而提升武术教学质量。

(二) 打造高素质武术教师队伍,提高师资队伍水平

第一,高职院校要积极引进民族传统武术教育专业出身的青年教师,增加专业化武术教师比重,让他们牵头开展武术校本课程开发、武术文化建设和武术比赛组织等工作,稳步推进武术教学改革,从而提高武术教学质量。例如青年教师可以发挥专业所长,积极录制民族传统武术教学视频、组建武术社团,全方位推广和宣传武术运动,让更多学生主动参与武术训练、加入武术社团,从而促进民族传统武术在高职校园中的传播。第二,学校要积极聘请专业武术教练、武术运动员担任兼职教师,打造专兼结合的武术教师队伍,为推动武术教学改革、传承和发展武术文化奠定良好基础。例如武术教练可以负责民族传统武术实战、竞技训练教学,与学校武术教师进行对抗展示,为学生详细讲解武术攻防技巧,演示咏春拳、螳螂拳和少林拳等动作,更加直观展示不同拳法特点,帮助学生了解武术竞技性的一面,激发他们自主训练积极性,从而提高武术教学水平。同时,体育教师要虚心向武术教练、武术运动员请教,丰富武术理论与实践教学经验,提高自身武术教学能力,更好地传承和发展民族传统武术。

(三) 开展线上线下混合式教学,提高武术教学质量

高职体育教师要抓住“互联网+”时代契机,利用超星学习通APP开展线上线下混合式武术教学,打破时间、空间的限制,便于学生随时随地学习武术知识,从而提高他们武术水平。例如教师可以根据武术教学内容录制微课,并把微课发布在超星学习通平台,便于学生提前了解武术教学内容,为线上直播教学奠定良好基础。线上教学中,教师可以和学生进行连麦互动、小组互动讨论,引导他们线上讨论武术文化内涵,鼓励他们分享自己对武术文化的理解,活跃线上教学氛围,加深学生对武术文化的理解。有的学生分享了李小龙在好莱坞拍摄功夫主题电影,让世界认识了中国功夫,也让民族传统武术走出了国门,弘扬了中华民族自

强不息、吃苦耐劳、惩恶扬善的民族气节。教师可以远程点名学生面对摄像头展示二十四式太极拳训练成果,由其他学生进行点评,把学生太极拳演示中存在的问题作为线下教学重点。线下教学中,教师可以重点讲解学生线上太极拳训练中存在的问题进行讲解,纠正他们动作,带领他们进行针对性训练,并解答学生关于太极拳的相关问题,让他们感受太极拳刚柔并济之美,进一步促进线上线下教学衔接,促进民族传统武术在高职体育课堂的传播。

(四) 积极组织趣味武术比赛,促进武术文化传播

高职体育教师要积极组织民族传统武术比赛,分为拳法、棍术、剑术等竞技项目,以及团队表演赛,满足不同学生武术展示需求,为他们搭建切磋武艺的舞台,促进民族传统武术在校园的传播,激发学生学习武术的积极性。例如体育教师可以依托武术社团,组织团队太极拳、峨眉剑等表演活动,弘扬武术文化,让更多学生了解历史悠久的民族传统武术,激发他们的民族自豪感和文化自信,鼓励他们积极利用微信、微博等平台宣传民族传统武术,更好地传承和发展武术。此外,体育教师还要积极向学生申请武术比赛各项奖励,把武术比赛成绩和学分考核、优秀学生评比、奖学金申请等衔接起来,进一步激发学生参与武术比赛的积极性。例如武术比赛可以分为拳法、棍术、剑术等项目,由专业武术教练和运动员担任评委,每个项目评选三名优胜者,给予学分奖励,通过武术比赛展示民族传统武术的竞技性,加深学生对武术文化的理解。武术比赛可以促进可以激发高职大学生武术训练积极性,吸引更多学生加入武术社团,还有利于弘扬武术文化和武术精神,让学生肩负起传承和发展民族传统武术的责任。

四、结语

总之,高职院校要积极开展民族传统武术教学,开发民族传统武术课程,拓展体育课教学内容,聘请专业武术教练、武术运动员担任兼职体育教师,打造高水平武术教师队伍,为学生提供专业化武术训练,弘扬武术文化,促进民族传统武术传承与发展。同时,高职体育教师要积极开展线上线下混合式武术教学,打破教学时间、空间限制,便于学生参照视频进行武术练习,积极开展武术比赛,激发学生武术训练积极性,营造浓郁的武术学习氛围,促进武术文化传播,全面提高高职院校民族传统武术教学质量。

参考文献:

- [1] 潘璐.民族传统武术在高职体育教育中的传承与发展研究[J].江西电力职业技术学院学报,2022,35(11):117-119.
- [2] 张文娇.论民族传统武术在高职体育教育中的传承与发展[J].武当,2023(10):58-60.
- [3] 何永飞,王彤.传统武术文化融入高职体育的研究[J].当代体育科技,2021,11(36):153-155.
- [4] 隋志超.武术教学融入高职体育与健康课程的问题及对策研究[J].拳击与格斗,2022(08):28-30.