

舞龙舞狮在上海市高校公共体育课开展的意义及价值探究

吴正波

上海海事大学, 中国·上海 200135

【摘要】舞龙舞狮运动是我国民族传统体育发展至今最具有特色的、丰富多彩的民间体育项目运动,是不同地方,不同节气各个民族特殊的地域文化孕育出来的民族体育项目活动,其蕴含了千百年来不断发展变革的中华优秀传统文化精髓。随着时代变迁,社会的不断发展,对传统体育的发展和传承有着重要的意义。当下学生是时代的主力军,在高校公共体育课中引进传统体育项目内容,一方面可以更好的丰富课堂教学内容;另一方面也让更多从小生活在城市没有接触过这些传统体育活动的学生参与进来,开拓学生的思想以及文化传承的途径。鉴于此,笔者通过文献资料法、访谈法结合自身在上海市高校的教学实践,学生的学习反馈情况,对高校开展舞龙舞狮运动的价值和策略进行了阐述。

【关键词】舞龙舞狮; 高校公共体育课; 开展价值

舞龙舞狮活动起始于民间,是一种依赖于独特道具的传统体育。在整个传承发展过程中具有很高的表演艺术价值,同时还对舞者的体魄与意志要求很高,随着科技的进步,人们的生存环境得到了极大的改变,人们也慢慢意识到了一些传统体育慢慢被遗弃。通过调查访问,上海市许多高校也将舞龙舞狮运动引进高校课堂,在弘扬、发展民族传统体育项目的同时,这一历史悠久的传统民俗文化也得到了传承。故本文以舞龙舞狮在上海市开展运动的价值为主要论点,分析舞龙舞狮在上海市高校中开展所蕴含的意义^[1]。

1 舞龙舞狮运动目前在上海市高校开展的总体情况

为了更好的推广和发展舞龙舞狮运动,在近几年,我国高校才慢慢普及和建立起来的一门新兴课程。上海市是中国一线城市,各行各业发展迅速,通过走访上海市不同的高校了解到,对舞龙舞狮课程的开课形式大致分为以下几种,一是以体育选修课程开设,二是以学生课余代表队的形式。三是以体育院校专业队形式开设了专修班,三种开设课程的形式主要以学校公共课为主。笔者与不同学校老师、教练沟通交流发现,在实施教学的过程中也存在许多问题与不足,普遍的问题就是每个学校用于固定教学、龙狮训练的场地很少,教学设施不完善,学校投入的资金支持力度不大,领导也不是很重视,由此看来,要想舞龙舞狮运动发挥本身的价值意义其重视程度还有待提高^[2]。

2 高校开展舞龙舞狮运动的价值意义

2.1 舞龙舞狮运动自身所蕴含的价值

“龙的传人”这一词的由来就是起源于人们对龙的崇拜,在民族发展的过程中,追溯到上古图腾文化时期,很多传说都与龙有关,龙图腾一直以来是华夏民族的精神文明象征,一直以来,在以农耕为主的老百姓的心目中,龙的地位很高,也是当时的农民精神寄托,它代表着是正义、威严、尊贵的象征,在农耕时代,人们祭拜龙神保佑家人平安,来年风调雨顺。

狮子者是威猛的象征,百兽之王,而这种形象在我国一般被用来雕刻在石像上,用于镇宅、驱邪、避邪等目的^[3]。

舞龙舞狮运动的表演形式以当时的生活环境息息相关,以农作物种植为住,所以也蕴含着古代先民对于大自然神灵的敬畏,保佑农作物丰收和以及庆祝的喜悦,所以不同的节日,对于舞龙舞狮运动来说,内容不一样,所展现的运动风格、姿势形态、神情也不一样,表现形式各式各样,丰富多彩。

在许多大型节日中,如春节、元宵、端午等都能看到舞龙舞狮表演的身影,它能很好的营造出喜庆,热闹的氛围,能更好的

带领大家积极参与到活动中来,对于龙狮运动来说不同节日代表的表演意义也不尽相同。龙狮表演至少需要5人以上,通过把位与把位之间的相互配合,伴随着锣鼓、唢呐等乐器的声音,随着节奏、鼓点舞动龙身或者狮身,不停的变换进行的传统文化表演,用身体之间的跑动,跳跃,坐头进行行进间的动作变换,造型等,通过音乐的节奏变换来形象的摆动龙头的姿势,狮子的眼神,嘴巴以此达到和观众互动或表现自身的威猛高大的形态,将其表现出来的一种运动艺术形式,以达到敬畏神灵的同时愉悦身心^[4]。

2.2 上海市高校公体课开展龙狮运动的价值意义

2.2.1 激发学生民族自豪感,丰富学生业余体育活动

大学的学习环境是一个较高中相对开放的,每天没有从早到晚的学习任务,学生会有自己很多的空闲时间自己安排,为此,学生可以自行参加学校组织的或者社团建立的龙狮队伍来丰富自己的业余文化活动。通过访问调查发现,很多高校学生知道龙狮运动这个项目,但是从来没有参加过,甚至有很大一部分就没有在现实中看到过,都持有兴趣想去尝试的态度。龙狮运动作为一种大众所知的传统体育项目,其中最具有影响力的是自身深厚的文化底蕴,民族情感。在高校开展,不仅可以让学生在练习中充分得到身体上的锻炼,也可以从中学习到它是经过千百年来流传下来的民族瑰宝。为什么说可以身体可以充分得到锻炼,龙狮运动是一个多人之间协调配合的运动,通过身体的舞动、跳跃、翻滚、奔跑、造型和相互迅速的变换来展现出龙或狮子的惊、喜、怒等神态,还有一些套路动作,如游龙、蹲腾、托举等都是需要舞着在几分钟之内通过配合拿着道具展现出来,运动量大,所以没有结实的身體运动机能是达不到以上效果的。通过对舞龙舞狮的反复练习,让学生全身心的投入进来,讲解一些龙狮文化背景,在不同的节日,活动当时的民族背景下代表着什么,寓意是什么,为什么一直经久不衰,激发学生学习的积极性,在练习过程中增强学生自身体质的同时,丰富自己的业余文化活动^[5]。

2.2.2 培养学生人际交往能力和团队合作精神

当下,上海市所有高校中,由于课程的原因,在不同的学习时间段里,面对的同学、教师都是不一样的,相互都不认识,回到本文论点中,龙狮运动需要集体的完美配合,每个运动员之间不断磨合,沟通才能配合好,因此,龙狮这个运动想要有更好的展现出来,不是短时间内就能练好,需要长时间相互之间的磨合,就可以慢慢的拉近学生之间的距离,使学生从实践中掌握如何更好的与集体相处,如何正确处理相互之间的关系,提升学生的沟通能力,使学生变得更加开朗阳光。与此同时,在进行正式的舞

舞狮表演或者比赛时,因为热闹,所以会吸引很多的观众,无形之中会获得了更多的与人交际的机会,从而锻炼自身的交际能力。舞龙舞狮运动需要不同分工的人员共同合作才能进行,少了一个环节或者一个动作出现问题,整个队伍就会终止,对每个把稳位的要求都很高,需要密切的配合协作,大学生可以从体会到社会分工的不同,从而锻炼学生适应社会的能力和团队合作能力^[6]。

2.2.3 在高校开展的传承价值

随着社会的不断发展,城镇化加快,龙狮运动经历了由农村传入到城市,由社会传入到了学校,从最初的农民祈求风调雨顺,在到成为了节日的一种活动表演喜庆的气氛,都彰显出社会团结安定,民族兴旺,社会祥和。近年来,龙狮更是成为了中华民族的象征,代表着伟大的民族精神,顽强的斗志和不屈不挠的意志。大学作为教育的最高学府,也是向社会各个行业输送人才的教育基地,每个学校可以合理利用自身的教育优势和资源,开展龙狮运动,在教授过程中,将不同的动作和组合进行讲解,突出展现其文化内涵,同时,在体育公体课,训练队中开展舞龙舞狮运动,也是对国家全民健身的积极相应,也促进舞龙舞狮不断推广发展,在校园中,让更多的人看到,参与进来,还能营造出一种良好的民族文化氛围,使学生在运动中接受传统文化的熏陶,增强自身的文化素养,提高其民族文化信仰,进而激发学生民族文化自豪感,促进学生思想品德的提高,所以开展龙狮运动,对全面培养德、智、体、美的新时代大学生,发挥了积极作用^[7]。

2.2.4 在高校开展的竞赛价值

上海市体育阳光大联赛就是针对每个项目非体育专业的学生参加,这极大的促进了学生平时练习的积极性。通过调研发现,体育公体课上大部分学生上课都是为了完成基本的学习任务,很少的去参与课外的一些活动和比赛,而龙狮比赛是一个对团队合作要求很高的一个项目,对个人的身体素质要求相对于小的,很适合普遍的一些学生参加,通过比赛可以接触到不同学校的学生和老师,可以很好的锻炼他们对外的社交能力,对大型的场面不恐惧,不紧张的胆量和心态,极大的锻炼了学生对外的适应能力和身心健康^[8]。

3 龙狮运动目前在上海市高校开展现状

3.1 上海市高校开展龙狮课程的总体目标

近年来,国家相关出台了許多对民族传统体育项目的扶持政策,如2017年6月13日,将传统体育舞龙、龙舟、太极拳等首次作为群众体育项目进入全运会赛场,极大的促进了我过民族民间传统体育的发展。后期上海市许多高校也慢慢开始将传统体育纳入到学校课程学习当中,通过对舞龙课程的设计,根据学生实际的运动水平,完成教学日历的编排,通过教学,锻炼学生的身体素质,培养大学生团结协作的团队意识。一方面,促进学生的身心发展,另一方面,培养学生民族认同感。

3.2 对龙狮课程学习的动机调查

笔者走访许多已经开展龙狮公体课的学校,通过与课后休息的学生谈话了解到,大部分学生对龙狮课程抱有一定的热爱,他们通过平时身边一些活动看到的,如在学校运动会,新生开幕式上都能看到龙狮表演,逐渐产生了好奇感和崇拜感,自发的想去学习锻炼。另外一部分就是小时候通过家庭环境的影响或自己的生活中就已经有了这些而且还参与了,自己从小就会,比较有民族荣誉感,他们觉得,龙狮是我国传统体育的代表,我们都是龙的传人,在当下,大学生有责任和义务去为传统体

育的发展出一份力的义务和职责,更加应该去弘扬优秀的民族传统体育文化,以此希望通过选修龙狮课程,在完成学习任务的同时,传承民族血脉。很少一部分学生就是因为学校选课的原因,被迫选择龙狮选修课,只是为了完成学习任务^[9]。

3.3 上海市高校公体课课程存在的问题

一方面,通过学生选课的情况得知,主要以西方体育为首,对传统体育项目,传统体育文化了解很少,普及程度不高。也侧面反映出了上海市许多高校对推广传统体育的力度不够,学生整体对传统体育文化的认识薄弱。另一方面,龙狮运动对练习者的身体素质要求也很高,需要有一定的力量、柔韧性和身体的协调性。通过上海市每年对学生体测的数据显示报告,学生的身体素质呈下降的趋势,很多学生在练习的时候,由于力量不足等原因,达不到动作的要求和难度,此外,龙狮运动是团队运动,需要很默契的团队配合,当中间有一人动作不标准,整个套路动作也完成不了,所以在练习时,慢慢的也失去了兴趣。

4 上海市高校龙狮公体课优化对策分析

树立“健康第一”的思想,坚持以“学生为本”的教学原则,加强学生对传统体育龙狮课程的民族文化学习,增强学生的民族自豪感。体育教师充分发挥教学的主导作用,因材施教,根据学生的实际情况,身体素质合理安排教学内容,不断改进教学的方法和教学手段,通过课堂的游戏热身和学习任务的分配。利用“以赛带练”理论,一:课堂分组练习,进行小组之间的比赛,鼓励学生自主编排,敢于创新,调动学生的积极性的同时,培养学生自主创新的能力。二:参加上海市的乃至全国的龙狮比赛,在课堂练习中,培养学生的参赛欲望,进行多方面能力的筛选,以此达到学生自主、自发的去努力练习。三:合理的参加学校,社会各种大型活动,锻炼学生的社会适应能力和社交能力。

参考文献:

- [1]雷军蓉.舞龙运动[M].北京体育大学出版社,2004.
- [2]周登高.学校体育教学探索[M].北京:人民体育出版社,2000.
- [3]王岗.民族传统体育与文化自尊[M].北京体育大学出版社,2007.
- [4]王涛.从文化结构看民族传统体育舞龙舞狮运动的现代化发展[J].佳木斯职业学院学报,2019(10):189-190.
- [5]杨俊.贵阳市高校舞龙运动开展现状及对策研究[D].吉首大学,2017.
- [6]何金,刘永凤.高校舞龙舞狮运动在和谐校园文化建设中的作用[J].体育世界·学术,2010(1):64-65.
- [7]曹虎愚.论舞龙舞狮运动塑造学生民族精神的功能[J].论坛集萃,2012(11).
- [8]曹龙飞.高职院校开展舞龙舞狮运动的价值研究[J].搏击(武术科学),2015,12(10):72-73.
- [9]郑传锋,张佳楠,侯绪雷,等.舞龙舞狮运动对大学生身心健康的影响[J].安徽体育科技,2012,33(2):67-69.

作者简介:

吴正波(1995.12-),男,苗族,湖南吉首人,毕业湖南师范大学,体育教学,研究生,工作单位:上海海事大学,助教,研究方向:民族传统体育。