

民族传统体育项目在高校开展的价值与意义

吉雪妮 孟超杰 汪宏磊

江西交通职业技术学院 江西 南昌 330000

【摘要】现在我国目前的高校对于宣扬民族传统文化有着高度的重视，所以高校现在逐渐的将民族传统体育项目慢慢的融入在学生的日常体育活动中。体育老师会选用比较适合当代高校学生参与的体育项目，学生们能够在参加体育项目的过程中拉近彼此之间的联系，能够进一步促进同学之间的感情。而且高校在开展民族传统体育项目的目的就是为了让学生们能够更加深入的了解中华民族的传统文化，成为新时代的弘扬和推广民族和传统文化的优秀青年。

【关键词】高校；开展；民族传统体育；体育项目

体育老师在开展民族体育项目的时候，会选择比较适合当代高校学生参与的体育项目，因为民族项目的种类比较繁多，也并不是每一项体育项目都适合让学生的。高校在开展民族传统体育项目的时候一定是能够在学生所能接受的范围之内的活动，这样让学生在参加活动的时候才能够没有压力，真正的能够让身心得到有效的放松。同时，现代许多的体育项目都是由传统体育项目衍生而来的，例如现在踢足球，在古时候，人们往往将这项体育项目称为蹴鞠。而这些民族传统的体育项目在古时候就被人们认作是一种锻炼身体的很好的方式，并且通过不断的晚上创新成为现在的足球体育项目。人们一直在运用锻炼的方式来保持自身的身体健康以及充分的放松自身的心情。

1 民族传统体育文化项目概述

中华民族传统文化的历史悠久更体现在了体育文化项目中，现在人们熟知的足球体育项目也正是从古时候的蹴鞠演变而来的，是因为社会在不断的发展的过程中，人们在传统民族体育项目的基础上来创新演变成新型的现代体育项目。这都是古人留给我们智慧的结晶，中华民族传统文化的体育项目更值得我们新时代的青年去不断的弘扬和传承。随着时代的不断发展和进步，越来越多的民族传统体育文化项目即将被替代掉，但是我们要知道的是被代替掉的不仅仅是一项体育项目，更是让一种民族文化的精神被泯灭消失了。高校学生作为新青年，首先就要承担起弘扬中华民族传统文化的责任，而并不是为了接受新时代的产物就要抛弃悠久的历史文化。体育项目也跟随着大众的需求不断的变化，但是高校学生要做的是在传统民族文化的基础上进行不断的完善和创新，这才是作为一名高校学生应该去做的一件有意义的事情，要关于承担弘扬和推广中华民族传统文化的使命，让我国的中华民族传统文化体育项目能够继续的被传承下去。

2 高校开展传统民族体育项目的现状

当代的高校学生大部分的课余时间都用来刷刷玩手机，很少一部分同学能够真正的参与到体育项目活动中来，这也是当代高校学生的整体现状。当高校开展传统民族体育项目之后，最开始的时候，会有许多同学因

为好奇心来参与到民族文化的体育项目中，但是可能因为学生在参与活动的过程中不知道如何更好的去融入到民族传统体育项目的活动中去，就感受不到民族体育项目的有趣之处，如果不能够真正的感受到其中的乐趣的话，就会慢慢让学生们降低对民族传统文化体育项目的兴趣，长久以往就会使学生们整体参与率大幅的降低，这就直接的影响了高校开展传统民族体育项目的预期效果。

3 高校开展民族传统体育项目的重要性

3.1 有利于丰富体育课堂教学

传统的体育课堂无非就是让学生们跑步、蛙跳、之后就是让学生们自由的进行体育活动，所以总体看来目前高校的体育课上效果并不是能够让学生们充分的锻炼好自己的身体。而体育老师也并没有组织比较有趣的体育项目活动，但是将民族传统体育项目融入到日常的体育课上的话，在一定程度上能够丰富整体的体育课堂教学内容，让学生们不再把体育课当成休息课来对待。最关键的是学生们可以在参与民族传统体育项目的过程中更深入的了解民族传统文化，而且许多体育项目是需要多人团队协作共同完成的，在这个过程中，同学们就可以互相帮助共同完成相应的体育项目，增强了同学们的团队意识。并且可以通过大家的努力完成这项体育活动的时候能够增强学生们的自信心，大学生们感受到成就感和自豪感。

3.2 有利于培养学生的道德素养

对于目前高校学生的整体状态呈现出的都是比较懒散，不愿意运动的状态，根据实时观察，大部的高校学生除了正常的上课，吃饭睡觉的时间，其余的大部分时间都用来打游戏、刷刷剧，很少能够真正的去进行体育活动锻炼。而这种状态也不利于培养学生的道德素养，相反会形成他们懒散不积极的生活状态，如果让学生们能够参与到民族传统体育项目中去，在这个过程中可以让学生们尽可能的摆脱电子产品的束缚，真正地参与到民族传统文化的体育项目中来。让他们能够感受到即使放下手机也能够使自己的心情得到全方面的放松，对学生未来的整体发展都有着重要的推动作用。

4 高校开展民族传统体育项目实施的有效方法

4.1 突出民族传统体育项目的特色

老师在选择民族传统文化体育项目的过程时,首先就要根据学生的实际能力情况去选择适合他们的体育项目,其次就是选择项目的过程中一定要突出民族传统体育项目的特色。这才能够让学生们在参与活动的过程中真正的感受到与传统体育项目的区别之处,感受到民族文化体育项目带给学生的是不一样的感觉。体育老师们也可以征集会武术的同学们,对他们进行专业的训练,组成一个舞狮团队,让学生们真正的直观的去感受民族传统文化项目的巨大魅力。

4.2 对于民族传统体育项目要进行适合的选取

选择适合学生的民族体育项目是非常有必要的,因为如果体育项目的难度比较大,技术含量比较高的民族体育项目并不适合在高校开展活动的,学生的专业素质能力并不能够让他们参与进难度比较高的民族体育文化项目活动中去。体育老师就需要根据学生的实际过去,选择一些比较适合当大高校生可以开展的体育活动,而这些民族文化体育项目都是在高校学生所能够承受范围能力之内的活动。可以进一步的锻炼学生的身体,放松学生们的心情。

4.3 制定适合的评价体系

制定适合的评价体系是能够让学生们清楚的了解到自身的实际能力,是老师们对于学生们的一个新型的评价标准。跟传统的体育项目评价体系不同的是,此次制定的评价体系需要将传统文化融入在其中,以民族传统文化体育项目为主体。同时,这个评价体系可以用来鼓励体育能力比较优秀的学生,让他们能够更积极主动的去参与到民族体育项目的活动中去。对于一些体育能力比较弱的同学,可以相应地指出他们能力中的不足,体育老师也可以对学生们进行正确的体育指导,通过他们自己的努力不断的提升自身的体育能力水平。这也是体育老师制定适合的评价体系的初衷,为了就是能够让学生们更好的融入进民族传统文化体育项目里来。

4.4 加强高校各部门的协作能力,促进宣传力度

当高校敲定在学校开展民族传统文化体育项目的

这个事情的时候,有需要学校里的学生会的各个部门积极的配合到这项组织活动中去。如果高校在开展这项活动前并没有做好充足的宣传和推广工作,所以就可能会导致一些学生并没有了解学校正在开展这一项民族话体育项目的活动。让许多学生会错过参与到民族传统文化体育项目活动的机会,所以高校开展这项活动之前做好相应的活动预热工作,例如可以召集各班的班长进行一个告知大会,在会上要向班长们说明学校即将要开展关于民族文化体育项目的这个活动。让班长们务必向班级内的同学进行转达,还可以组织关于民族传统文化体育项目的班会,让学生们可以提前了解到民族体育文化项目有哪些。进一步的营造出比较热烈活泼的参与氛围,这样就可以达到开展民族传统文化体育项目的预期效果。

5 结束语

综上所述,高校开展民族传统文化的体育项目是一项非常具有价值和意义的活动,需要相关的学校的组织部门相互的协作配合,加强对于民族传统文化体育项目的宣传和推广力度,让学生们真正的能够参与到民族传统文化体育项目的活动中来。不仅能够在活动中锻炼了自己的身体,更能够在一定程度放松自己的心情,同时又能够加深对于民族传统文化体育项目的了解。体育老师更要选择适合学生参与的民族文化体育项目,制定比较合理的评价体系。为今后能够更好的让高校开展民族传统文化体育项目奠定了扎实的基础。

【参考文献】

- [1] 万会珍, 别鹏. 民族传统体育文化遗产在高校的传承与发展研究 [J]. 体育文化导刊, 2017(2): 150-153.
- [2] 林江. 高校民族传统体育专业教学发展现状的分析与思考 [J]. 呼伦贝尔学院学报, 2016, 24(4): 114-116.