

广东省粤西高校传统武术课程存在的弊端及相应策略

郑剑飞

广东茂名幼儿师范专科学校 广东省茂名市 525000

摘要: 武术作为传统的体育项目,其能够有效提升人们的身体素质。高校作为传播武术的重要途径,其应当承担起促进学生身心健康发展、树立学生民族自信心、培养学生优秀道德品质的重任。本文对广东省粤西高校传统武术课程存在的弊端展开了相关的探讨,并提出了对应策略,意在提高高校传统武术课程的效果。

关键词: 高校;传统武术;武术课程

前言:

武术作为能够有效弘扬中国传统文化的存在,其应当引起各个高校的重视。但值得各个高校注意的是,传统武术不应当走向竞技化,学校以及体育教师应当加强对学生的引导,使学生能够充分理解传统武术文化内涵,并热爱中国传统武术。

一、高校开展传统武术课程的可行性分析

1. 培养学生良好道德品质

“学拳以德行为先”即在学习传统武术文化时,应当注重武德,这不仅是对学生的要求,也是中国传统文化。“未曾习武先习礼,未曾习武先习德”强调礼和德是习武的基础,也是习武的必要条件。传统武术不仅含有良好的道德品质,而且其还能够培养学生自强不息的精神,对培养学生的好品德具有积极作用。此外,传统武术还可以有效丰富体育教学内容,使更多的学生对体育课程更加感兴趣,从而有效增强学生的自身体质。高校开展传统武术课程,不仅能够有效丰富学生的精神文化生活,而且还能够构建和谐校园。

2. 促进高校体育发展

由于传统武术具有内容丰富多样的特点,所以其能够满足不同年级学生的不同需求,学生可以根据自身的实际情况以及兴趣爱好,选择适合自己的传统武术课程。此外由于传统武术课程丰富,动作形式多样,所以其还能够有效调动学生在体育课堂上的积极性,使学生能够主动参与到体育课堂中来。这不仅在一定程度上促进了高校体育发展,而且还能够有效提高学生的身体素质。

3. 促进学生健康发展

基金项目: 2021年茂名市科技计划立项,编号2021663,粤西高校传统武术课程开展现状与对策研究

作者简介: 郑剑飞,出生年月:1983.09,性别:男,民族:汉族,籍贯:江西省上饶市,学历:研究生,职称:讲师,研究方向:武术理论与实践,工作单位:广东茂名幼儿师范专科学校,单位邮编:525000。

首先,传统武术能够有效提高学生的心肺功能,使学生拥有更加强健的身体素质,其表现为学生的肺活量会增大、心率具有下降趋势。其次,其能够促进学生健康发育,帮助学生增加身高,而且还能够让学生的体态更加优美,主要表现为肩宽,胸阔。此外,传统武术还能够有效增强学生的反应能力,使学生的反应速度有明显提高。综上所述,学生参加传统武术课程能够有效提高自身的综合素质。

4. 推动传统武术发展

由于高校的学生来自于不同的专业,所以其以后在步入社会时,会选择不同的行业。而传统武术一旦渗透到学生的日常生活中,那么传统武术的发展领域就会扩大,这对于弘扬中国传统武术,推动传统武术的发展具有重要意义。因此,高校开展传统武术课程,不仅能够有效提高学生的身体素质,而且还能够有效推动传统武术的发展。

二、广东省粤西高校传统武术课程存在的弊端

1. 课程设置不科学

很多高校在开设传统武术课程时,应当充分了解学生的实际需要,并建立科学的传统武术课程^[1]。但据相关调查显示,广东省粤西高校开设传统武术课程却十分不理想,其不仅教学内容比较单一,而且还不能够突出时代性,健身性以及科学性。比如,广东海洋大学传统武术课程的内容要24式太极拳和散打,湛江师范学院的教学内容为24式太极拳,广东医学院的教学内容为24式太极拳和初级棍术。学生选择传统武术课程,是为了能够更好地了解我国中国传统文化,并学习更多有关武术的知识。但由于高校并没有充分考虑学生的需求,所以学生在走进传统武术课程时,难免会感到失望,从而产生厌烦心理。

2. 缺乏器材

器材也能够一定程度上影响学生上传统武术课的积极性,很多学校都存在选修传统武术课程学生多,但器材和体育场地有限的情况,这严重不能够满足学生对上课的需求^[2]。除此之外,器材和场地的缺乏还会打击学生上课的热情。有很多学生表示,由于教学场地不足,所以有

时候只能够在室外进行上课。此外,由于学校没有可以专门拉伸韧带的地方,使得很多学生在上完传统武术课程之后,腿部经常会感到疼痛。还有部分学生表示,很多器械都已经生锈,所以不能够有很好的传统武术课堂体验。

3. 未充分考虑学生的基础情况

武术作为一个系统性比较强的体育项目,其要求学生应当具有一定的基础功底。但实际上,选修传统武术课程的学生是来自各个学院的,因此其身体素质是不同的,而教师在进行教学时,并没有充分考虑到这一点。由于武术动作复杂并且课程有限,所以有些体育教师会为了追赶教学进度,采取“满堂灌式”的教学方法。这种教学方法十分不利于学生学习武术,因为学生在还没有完全消化上一个动作时,教师已经开始下一个动作的教学了,这种教学方法不仅不能够有效提高教学质量,而且还不能让学生有一个好的学习效果。

4. 重技术轻理论

如今很多高校采取的教学方法,都是教师根据教学任务边讲解边示范动作。这种教学方法具有一定的枯燥性,学生不能够充分体会到其中的趣味性。高校传统武术课程一般分为实践课程部分和理论课程部分,但就相关调查显示,广东省粤西高校在开设传统武术课程时,十分注重技术而轻视理论。比如,有些学校一学年的课时都安排技术方面的练习,并没有对学生进行理论方面的指导。由于传统武术与其他普通体育项目不同,其含有博大精深的传统文化,所以这种教学方法只能让学生学到一些武术姿势,而不能够真正了解到武术内涵。这对于弘扬我国传统武术文化具有一定的阻碍作用。

三、广东省粤西高校开展传统武术课程的策略

1. 丰富传统武术课程内容

制定合理的教学内容,能够有效实现教学目标,同时也能够让学生对课程提取兴趣。由于高校的学生都具有年龄小,并且性格活泼的特点,所以其更喜欢具有攻击性的运动项目,比如散打等。太极拳对于很多学生来说,动作过于缓慢和复杂,如果学生长时间学习太极拳那么不乏会产生抗拒心理,这会在一定程度上影响传统武术课程的推进。所以学校应当丰富传统武术课程内容,比如增加拳术、刀、枪、剑、棍等。此外,教师还可以教授学生一些搏击技巧和格斗手法等。

2. 增加武术教学器材

在教育不断深化改革的背景下,在高校不断扩展的前提下,走入高校的学生会越来越多,那么选修传统武术课程的学生也就会越来越多,如果学生不能够根据学生的实际需求增加教学场地和教学器材,那么势必会影响学生身体素质的提升,同时也会让学生对传统武术课程感到厌烦。加强对体育场馆的建设,能够让学生在任何情况下都可以正常上课,即既不受雨雪天气的影响,

也不受炎炎夏日的影。此外,学校必须增加传统武术教学器材,只有这样,才能够让学生在课堂上有一个好的学习体验,并且能够充分保证课堂质量。为学生营造良好的体育锻炼环境,能够有效提高学生的身体素质,引起学生对传统武术课堂的兴趣,这对弘扬中国传统文化具有积极意义。

3. 充分考虑学生的基础情况

由于学生的身体条件不同,所以教师应当根据学生的具体身体素质状况选择合适的教学内容。比如24式太极拳动作比较多,那么教师就可以将其简化换成16式太极拳。这不仅可以有效减轻学生在课堂上的负担,而且教师还可以利用多余的时间带领学生学习其他武术内容,这有助于提高学生在传统武术课程上的热情,同时还能够调动学生的积极性。此外,教师还可以根据学生的兴趣爱好以及教学内容,将一些适合学生性格和发展的动作编排在一起,比如刀枪棍棒动作的编排。这不仅能够有效突出学校的特色,而且还能够大大激发学生的兴趣,从而有效保证课堂质量和教学进度^[3]。此外,教师在进行相关动作的教学时,不应当过于急切,应当由浅入深地带领学生对相关动作进行学习。这种教学方法会让学生在潜移默化中掌握正确的动作要领,同时也会让学生学起来更加有信心。一旦学生对学习有信心,那么便能够达到事半功倍的效果。

4. 改进教学方式

传统的教学方法过于单一,不能够有效满足学生的需求,同时也不能够充分调动课堂氛围^[4]。针对这一现状,教师应当改进教学方式,即对动作要领进行详细讲解,使学生能够充分了解武术的精髓以及内涵。与此同时,为了能够让学生在课堂上进行主动学习,教师还可以为学生打造趣味性课堂,比如教师可以将一些竞技性、娱乐性和趣味性的教学内容融入到传统武术课堂中去,这会在一定程度上激发学生的主观能动性。

四、结束语

广东省粤西高校开展传统武术课程,能够有效增强学生的身体素质,营造良好的校园环境,发展传统武术事业。高校作为培养高等人才的重要场所,其应当承担起发展传统武术,弘扬中国传统文化的重任,并为社会培养出更多具有优秀道德品质并且身体素质良好的人才。

参考文献:

- [1]童桂文.粤西高校公体武术课教学现状分析与对策[J].2021(2016-7):87-89.
- [2]侯俊.中国传统武术教学问题及对策[J].2021(2012-10):126-128.
- [3]王海,赵健.大学武术公选课中的教学现状和对策分析[J].当代体育科技,2019,009(011):69-69.
- [4]虞定海,张茂林.高校武术课程改革的文化路向[J].上海体育学院学报,2021(2012-3):23-26.