

中国式摔跤在中学开展的可行性研究

——以南外仙林分校为例

刘洋

(南京外国语学校仙林分校中学部, 江苏南京 200001)

摘要: 本文以南外仙林分校为研究对象, 采用文献资料法、问卷调查法和统计法等方法进行探索研究。结果表明中国式摔跤具有的健身性、竞技性、观赏性、娱乐性和适应性, 符合青少年学生天真、活泼、积极向上的心理特点, 而且技术简单易学, 使所有参加者心情舒畅, 充满活力, 让学生在欢快愉悦的情景中体验运动享受快乐, 不知不觉地获得身心健康发展。

关键词: 中国式摔跤; 南京; 可行性; 探索

随着全民健身运动的广泛开展, 民族传统体育备受广大人民群众的关注与喜爱。尤其是中国式摔跤, 其作为我国传统体育项目中的一枚瑰宝, 不但在国内发展迅速, 而且在国外也得到了广泛的传播。如何使中国式摔跤在高校中更繁荣发展, 为中国式摔跤培养更多的优秀人才, 关系着我们如何把中国式摔跤这支具有浓厚民族特色的奇葩发展下去, 使它不但在我国全民健身运动中更加繁荣, 而且要让它走出国内, 走向世界, 让我国的体育事业全面走向世界舞台, 因此这是亟待研究的一个重大课题。

一、研究对象及研究方法

(一) 研究对象

为了促进南京市中国式摔跤运动和学校体育运动的快速发展, 本论文从南京市的市属中学中随机抽取一个学校, 以学校领导和体育教师以及每个年级中各抽取一个班级的学生为研究对象。在此抽取对象为南外仙林分校, 学校领导 6 人, 体育教师 6 人, 三个班级人数分别为 46、43、45。

(二) 研究方法

1. 问卷调查法

表 1 问卷调查专家效度评价结果表

	可行	基本可行	不可行
人数	3	1	0
比例	75%	25%	0

如表 1 所示, 进行评定的专家共 4 人, 其中 3 人表示可行, 比例为 75%。1 人表示基本可行, 比例为 25%。表示不可行的人数和比例均为 0。

表 2 问卷发放、回收情况统计表

调查对象	发放问卷	回收问卷	回收率	有效问卷	有效率
领导、老师	12	12	100%	12	100%
学生	164	164	100%	153	93%

二、结果与分析

(一) 在国内外中国式摔跤的开展现状

中国式摔跤本身蕴含着独特的体育文化魅力, 在经过长期改良与发展之后, 它汲取了诸多流派的优点并逐步演变成了一个备受世界各类人群喜爱的一个体育项目。如今, 在全民健身运动浪潮下, 河北、内蒙、山西、天津、北京、山东以及安徽邓生都成

立了中国式摔跤组织。而且, 在相关部门的引领下, 各种规模的中国式摔跤比赛和表演也得到了广泛开展。中央电视台在 2004 年以及 2005 年期间所播出的“中国式摔跤王争霸赛”更是收获了将近 1.3% 的收视率。该节目不但在白天节目中稳居第一, 而且在全天节目当中也位居前十之列。可以说, 中国式摔跤有着颇为广泛且较为稳定的观众群体, 这一项古老的传统体育运动不但魅力十足, 而且在我国有着非常光明的发展前景。

在亚洲地区, 蒙古国、韩国以及日本等国家的近身竞技运动开展效果都比较好。在 2004 年天津举办的国际邀请赛中, 国外选手以蒙古国、日本、法国水平为最高。在日本、韩国的中国式摔跤越来越多地被作为体能训练、技术训练的基本功。中国式摔跤更加体现出中华民族竞技运动的特点: 文明, 优雅, 点到为止, 不伤人。因为不是奥运项目, 与前二者相比, 中国式摔跤生存和发展的条件受到诸多限制。但从衍生学角度来讲, 中国式摔跤的技术较之于前二者更为全面。总的来说, 在进入新世纪之后, 由于项目本身的特色以及国内外各界人士的努力推动, 使得中国式摔跤项目在全世界得到了广泛开展, 发展形势一片大好。

(二) 中国式摔跤在南京市中学开展的可行性分析

1. 体育运动在南京市中学开展的现状分析

为了更进一步的了解当前中学校体育教学的现状, 首先对南外仙林分校的师生进行了课程内容设置与影响学生参加体育运动因素的调查, 内容如下表。

表 3 南外仙林分校体育课程的主要教学内容的调查

	田径项目	重竞技运动	体育艺术类	自习课
统计数	138	0	7	8
比例	91%	0	4%	5%

如表 3 所示, 南外仙林分校的体育教学内容有 91% 都是田径类的项目, 体育艺术类以及自习

课分别占 4% 和 5%。重竞技项目在教学内容中却处于 0 的状态。

表 4 制约学生参与体育运动的因素的调查

	课业负担重	安全隐患	对新增项目无兴趣	不爱好体育活动
统计数	23	19	84	27
比例	15%	12%	55%	18%

通过表4我们能够看到,有55%的学生对新颖项目表示没有太大的兴趣,而由于课业负担重的占15%,担心安全隐患的只占12%。这恰恰说明了我国的学校体育体制高度统一、高度集中、全国一刀切。在初期应试教育的社会背景下使得处于从属地位的学校体育只能简单地开展国家统一规定的教学活动,教学内容陈旧、题材老化、偏离学生兴趣。学校体育那一找到自身的增高点,造成学校体育没办法和竞技体育形成协同化的发展势态。

2. 中国式摔跤运动的育人功能与社会价值

中国式摔跤运动充分体现出了传统体育在现代社会的教育价值,形成了“体育”“胜负”和“修心”三方面的教育理论,这与现代教育所强调的“德、智、体”教育是非常吻合的,不但能够助力青少年良好体魄的锻炼,而且对于他们自身修养的加强也有着巨大的促进作用。所谓体育,是指“可以强身健体,远离疾病行动轻巧自如”。换句话说,就是能够实现人们体格的正常发育和身体素养的全面提升,并且能够增强人的忍耐力和肌肉力量,提高人们身体的平衡性、灵活性以及柔韧性,进一步增强各个内脏器官的功能,促使人们身体得以协调发展,并最终实现动作灵敏、反应迅速以及身体强壮,能够自如地完成自己所向往的身体活动。所谓胜负,即在比赛中懂得如何赢得胜利和保护自己,达到一种能攻能守的程度。当人们在面对人生中不同境遇的时候,都要像练习中国式摔跤一样,攻能胜,防能守,面对各种挫折都能充满自信,积极应对。中国式摔跤在近现代社会发展过程中,充分认识到了传统体育在现实社会中的社会价值,“精力善用,自他共荣”的理论倡导人们和谐相处,社会共同发展。

3. 南外仙林分校学生对参与中国式摔跤意愿的调查分析

在课程改革的大潮流中,学校课程的设置不仅仅要考虑学校硬件设施与师资力量,更加尊重学生的兴趣和爱好。因此对南外仙林分校学生进行了参加中国式摔跤运动的兴趣爱好的调查。

表5 南京市中学学生参与中国式摔跤意愿情况

	积极参加	参加	一般情况	不参加
统计数	45	39	33	36
比例	29%	25%	21%	23%

从表5所示,只有23%的学生对中国式摔跤项目不感兴趣,愿意参加的有25%,积极参加的同学达29%,而且从调查结果中还反映了一个很好的现象,有相当数量的女生对中国式摔跤运动这种高强度的竞技项目也表现出了极高的热情,从如此之高的受欢迎程度可以看出中国式摔跤在校园有着充分的学生基础。

(三) 中国式摔跤在南京市中学开展的制约因素分析

一项新兴事物的发展过程中,尤其是在起步阶段,总会有许多阻碍因素影响它的发展。为了进一步了解中国式摔跤运动在中学开展过程中的困难,为解决困难提前做好准备,对金陵中学进行了制约因素的调查。

表6 中国式摔跤在中学开展的制约因素调查

	学生兴趣不高	家长反对	安全因素	师资设备不足
统计数	31	13	21	88
比例	20%	8%	14%	58%

如表6所示,只有20%的学生对中国式摔跤兴趣不高,家长反对的有8%。因为安全因素占14%,因为师资设备的因素却高达58%,这说明中国式摔跤在中学开展之前总会遇到各种问题和担忧。学校的经费和师资问题是影响其发展的因素之一。安全问题和家长对孩子学习成绩下滑的担心对中国式摔跤的发展也有一定影响。

在中学开展中国式摔跤运动在目前来说还是一个很新颖的尝试,目前在山东省内已经有济南市槐荫区部分小学和二十六中已经把中国式摔跤作为正式的体育教育素材。他们在推广的过程中也曾遇到过各种困难,但是在领导、教师和家长的共同努力下使中国式摔跤得以顺利开展。通过训练学生的肌肉系统、骨骼系统、神经系统、心肺功能都得到长足的发展,身体素质有了很大的提高。同时中国式摔跤运动是一项非常注重礼仪的运动,它使学生的思想品德更加高尚,艰苦的训练也使学生的心理承受力和挫折承受能力变得更加坚韧。

三、结论与建议

(一) 结论

1. 超过半数的学生表示愿意参加或积极参加中国式摔跤并有相当女生对该项目表现出极高热情。

2. 师资设备不足是制约中国式摔跤在金陵中学的主要因素。

(二) 建议

1. 提高学校师资力量,同时学校还可以定期组织一部分体育教师去参加这方面的学习,提高体育教师的业务素质。

2. 积极申请经费支持,中国式摔跤运动只需要投入一块场地和运动者的服装,这些价格都是普通家庭可以接受的,而且这些都是投入可以长期使用的。

3. 认真做好安全保障工作,加强对学生的安全教育和自我保护的教育,教授学生处理运动损伤的基本方法,提高学生解决突发问题的能力。解决学生、家长的后顾之忧,推动摔跤运动的深入开展。

参考文献:

- [1] 刘海元. 深入推进阳光体育运动需要思考的几个问题[J]. 体育教学, 2008(5): 23-28.
- [2] 赵京华. 摔跤柔道训练能有效提高人体抗击打能力[J]. 体育与科学, 1998(2): 41-44.
- [3] 何胜. “阳光体育”拒绝“行为艺术”[J]. 中国学校体育, 2007(7): 29-31.
- [4] 罗振宇. 关于在学校中开展阳光体育运动的理性思考[J]. 体育科技, 2007(11): 19.
- [5] 江玲玲. 新时期中国式摔跤发展对策的研究[J]. 黄石理工学院体育部网络财富, 2009(11): 148.