

民族传统体育在高校体育教学中的传承与改革策略

熊华宇 陈卓

(重庆文理学院 402160)

摘要：我国各民族传统体育资源十分丰富，是民族文化的重要表现形式，进行民族传统体育在高校体育教学中的现状和传承价值分析，提出了民族传统体育在高校体育教学中的传承与改革策略。

关键词：民族传统体育；高校；体育教学；传承；改革

我国各民族传统体育资源十分丰富，是民族文化的重要表现形式，隐藏着各民族人民数千年沿袭下来的生产、生活和民俗文化的元素，彰显出强烈的民族情节和民族特征。其延续数千年而留存下来的民族体育资源经历了长时间的优胜劣汰过程，是宝贵的民族文化精华延续的载体，从各个层面都承载着各民族生产劳动、精神文化生活和智慧的结晶，是古代人民强身健体的经验总结，是古代体育强国的思想的沿袭。民族传统体育运动仍旧是一类居民强身健体的重要娱乐运动形式之一，也是民族传统体育也是传承和保护传统文化的历史使命，是树立民族自信的物质基础。因此，将民族传统体育引入高校课程体系中切实可行，也很有必要，在我国高校开展课程体系建设过程中，增加民族体育内容，并赋予传统文化、德育和人文素质功能，焕发出民族体育的生机和活力，有利于大学生民族传统文化素质养成，提升大

学生的综合素质将发挥重要作用。

一、民族传统体育在高校体育教学中的现状和传承价值分析

(一) 民族体育能够满足高校大学生强身健体需要

我国民族传统体育在漫长的延续、发展和优化过程中，不仅能够满足各民族人民的日常生活的正常需求，也能满足各民族劳动人民对精神、文化、娱乐和生活的需要。随着社会不断发展和进步，我国各民族人民在劳动生活之余自然而然地参与各种各样的运动锻炼自身的健康，这就是民族传统体育的诞生的萌芽，古人类在后续漫长的发展过程中，不断创造出品种繁多运动项目如：武术类的包括太极拳、南拳、北腿、摔跤、抢人、跳绳等，田径类包括投石、赛马等，民俗类更加丰富包括舞黄狮、舞黑狮、飞镖、射箭、投镖枪等。上述民族体育项目有效地丰富了当地居民的健身保家卫国本领。分析我国民族传统体育的产生、发展、传承过程的整个线路，健身娱乐是本能驱使，将民族体育纳入高校体育课程体系，不仅可以拓展学生运动项目，而且，对民族传统体育的传承发展是一条最可靠的传承之路。由此可见，民族传统体育融进高校体育课程体系，是传承和发挥民族传统体育核心价值最有效地途径之一。当前整个世界处于高速发展时期，我国大学生面临的机遇和挑战并存，带给大学生空前巨大的工作和生活压力。同时也带给当代大学生更大的精神方面的压力。表现在学习、升学、就业、经济等负担越来越大。身心方面的超负荷运行和过度地付出，直接影响到大学生的身体健康，不少大学生因身心长时间都处于疲劳状态，缺乏足够的休息时间，已经出现了亚健康的问题，且呈现越来越严重的发展趋势。要解决大学生发生来健康问题唯一途径就是参加更多更丰富体育运动。因此，学校积极引导大学生参加一系列体育活动，将不少体育项目纳入进高校大学生的主干课程体系中，来有效地引导大学生参加到更多的体育运动中来。从大学生选课情况的项目占比可知，只有 17.6% 的大学生选择民族传统体育运动，而占绝大多数的大学生会选当代国内外流行的体育运动项目如：篮球、足球、乒乓球、跑步、游泳等项目。实践证明，选择上述体育运动项目的大学生，运动结果不足以彻底消除或解决大学生存在的亚健康问题，无法完全达到预期目标。因此，我国大学生选择运动项目转向民族传统体育运动领域，事实证明：大学生转而选择民族传统体育运动是明智之举，民族传统体育也是强身健体最有效的途径之一，也越来越受到

政府相关部门的重视，将民族传统运动纳入大学生选择和参加其他运动项目的预期目标，不少项目在中国范围内发挥着重要作用，时代在发展，民族传统体育品种多、形式也多，当然要给予发挥民族传统体育作用的效果。我国民族传统体育比较西方体育运动提升其优越性等事项更要强调使用效果。总之，民族传统体育在高校体育教学中推广，对大学生整体素质优化具有极大的裨益[1]。在分析研究民族传统体育生存状态时，不难发现，在少数民族中间传统体育项目，多数体现在民俗活动中，也是各种各类节庆活动中或祈盼风调雨顺的过程中创造出来的，拥有娱乐的元素，放在今天，民族传统体育对高校大学生仍存在营造足够的娱乐氛围，丰富大学生的课余生活。

(二) 高校推广民族体育能够有效提升大学生的向心力和整合力

我国民族体育，发源于古代各民族人民在生产生活实践过程中，在保家卫国的战争实际需要中。其凝炼出了古代各民族的信仰、娱乐、祭祀、文化、民俗和强身健体的民族体育，民族体育本身凝聚了古代民族精神和浓厚的民族气息，也充分地反映出民族凝聚力，对民族整体素质的不断提炼具有积极的意义。高校广泛提倡和推广民族体育运动，也是有效地提升大学生群体的向心和整合力的重要途径[2]。首先，我国古代发展起来的主体民族思想和文化烙下了鲜明的中庸的标签。民族传统体育在其漫长的创造、进化和演变过程中，必定会受到社会主流思想意识的影响。在古代举办民族体育运动时，运动本身不仅内含胜负因素，而且也含有人生的哲理。那么今天的民族传统体育在校推广，对缓解大学生的学习、就业、工作和生活压力具有比较好的效果。也能够有效地消除大学生心理和情感方面的负面情绪和影响因素，必须找到排泄渠道，平复不稳定的心情，养成健康向上，开心快乐良好的心理和人格。其次，探索民族传统体育生成的根源，大多数都与生产劳动、生活、节庆娱乐和保家卫国密切相关。例如：民俗习惯舞狮舞龙、赛龙舟等仪式都与早期居民祈求平安与丰收息息相关。据考证上述活动的起源跟百尤族龙图腾祭祀延至凭吊屈原的民俗活动有关，多数民俗体育活动项目的形成都与祭祀与礼仪相关，隐藏着民族文化的真实内涵，也是民族传统体育的原真性真实反映。民族传统体育在高校体育教学中传承和发展，其内容和形式与当代体育项目相比较，尽管存在区别比较大，但其体育精神一致，其共同点表现在群体合作、演练、竞争和表演大体上相一致，同样是情感交流和增进向心力和凝聚力的重要方式。

(三) 民族体育能提高大学生传承传统文化自觉性和使命感

值得关注的是浩瀚的民族传统文化是宝贵的资源必须得到有效传承和发展，是当前我国开展文化自信建设的物质基础，也是彰显民族精神的物质载体，更是各民族人民经历数千年沉淀的文化和精神财富的精华所在。因此，民族传统体育的传承本身就是完成传承传统文化多维度宝贵财富的历史使命[3]。我国拥有 56 个民族，各个民族之间存在地域、经济和文化都存在差异，有时还很明显。要区别对待更多经济欠发达的少数民族地区的实际情况，民族传统体育就是其文化、精神和价值传承的重要载体和途径。例如：江西省的非物质文化遗产黑舞就是在当地影响较大的舞种之一，融入了

本民族传统文化和习俗,是传承至今的欢庆文化娱乐项目,也是该民族文化的代表。因此,民族传统体育在大学体育教学实践过程中,能够有效地帮助大学生在最短的时间内摸清楚少数民族文化与生活的其来龙去脉,更快更好地理解其内涵,成为民族传统体育的可靠传承者,对民族传统体育文化的传承、保护和发展具有重要价值。当前,我国高度重视民族传统文化资源,民族传统体育就是其中的一项重要内容,是开展民族传统体育研究不可缺少的重点内容,也是国家全面推进民族和社会文化繁荣与发展的重要途径,是时代发展的必然。高校大学生要响应国家的号召,积极投身到传统体育文化的学习、传承和发展中去,增强大学生感受民族传统体育文化的厚重、使命感和责任感,为促进我国多维度文化的发展繁荣做出应有的贡献。

(四) 传承和发展民族传统体育履行国家文化安全的保护重任

国家文化安全是国家安全的重要组成部分,是国家实现健康发展过程中,一定要解决好问题。国家文化安全的概念是本国文化不受任何外来的影响和干预,能够实现自身的正常完善和可持续性发展并从中获益的过程。首先,国家文化安全离不开独立的、良好的生存环境,排除外来文化不利因素的影响。其次,高校大学生在接受民族传统体育的教育过程中,认同和支持民族传统体育文化自信并确保我国文化安全,这一点对国家建设工作至关重要[4]。要充分理解和认识文化安全的深刻含义,要准确把握民族传统体育内在文化底蕴,这是国家强盛和发展的基础,要提升大学生对民族文化的认同感和文化独立性地位的认同。首先,要深刻领会民族传统体育项目独特的价值、特色、意义和特征,其文化内涵具有本民族的独特的性质。其次,民族体育在经历数千年漫长的发展变化过程中,深度融入了本民族居民的生产、生活和习惯元素,存在着共同的记忆和民族印迹,具有强烈的民族认同情怀。大学生的求知欲望十分强烈,体育教学过程中安排民族传统体育内容,是紧紧围绕国家文化安全培养传承人的目标进行的,从而奠定国家文化安全和培养传承人的工作基础。

二、民族传统体育在高校体育教学中的传承与改革策略

(一) 营造浓厚的民族传统体育文化学习氛围

高校要创造条件,营造健康向上的浓厚的学习氛围,让大学生有更多的机会参与到民族传统体育项目中来,尤其要注意民族传统体育项目在体育课堂教学中内容占比情况和良好的条件[5]。要积极宣传民族传统体育在体育教学中的重要性和必要性,尽可能开发利用周边地区民族传统体育项目,利用各种媒体对其特色文化、价值、功能进行宣传,来增强和激发大学生学习民族传统体育兴趣和热情。还可以通过学校的社团组织吸收喜欢民族传统体育的大学生组建民族传统体育学习兴趣小组,从而达到以点面的宣传效果,扩大其在校园内的影响力。

(二) 创建完善的民族传统体育校本课程体系

民族传统体育要实现其价值最大化目标,将民族传统体育校本课程建设提出重要地位,要不断地打造出富具特色的课程体系,来支撑高校体育课堂教学实践过程。首先,必须精选民族传统体育项目,重点考核范围必须达到趣味性强、特色明显、知识性强等标准,要删除不健康和不符合当代社会实际需要的内容。其次,在课程建设过程中,必须严格控制内容进入门槛,这就需要对民族传统体育项目进行筛选过滤和优化过程,底线是要确保特色和文化内涵,并彻底融入高校体育教学课程体系建设和教学实践中。但涉及到个别少数民族传统体育项目融入高校体育课堂教学中,需要在规则上和规范上作修改和优化,也需要改造运动场地和器材环境条件,以满足大学生在参与该项运动过程中的需要,并排除存在的不安全隐患,

从而奠定校本课程建设顺利推进基础。第三,具体开发建设校本课程时,要注意将受当地人普遍欢迎的项目作为课程建设的重要内容,要注意整合各方力量开发质量高的校本课程体系。

(三) 民族传统体育教学资源建设要投入足够的资金

民族传统体育在高校体育教学中要得到有效传承和发展,必须建设有良好的物质基础和完备的教学设施。因此,在建设民族传统体育在高校体育教学基础过程中,必须投入足够的资金来满足实际需要。鉴于资金来源问题,要开源节流,更要体现投入的教学资金价值实现最大化的目标,可以遵循谁投入谁收益的原则,最终建成的教学设施和环境条件不但能满足在校大学生的实际需要,而且能满足当地群众健身运动的需要,对民族传统体育的传承和发展将发挥十分重要的作用。

(四) 完善民族传统体育项目在高校体育教学中的评价体系

民族传统体育项目在高校体育教学体系中,将涉及到教学目标、内容和模式等项目的详细调整过程,需要优化和改进相关考核体系和考核办法,科学地创建合理的教学评价体系。首先,要精选项目,弱化功能,放弃单一的教师评价方式,彰显学生的主体地位,实行学生自评和学生互评制度,从而激发学生自主学习的积极性和主动性。其次,要挖掘民族传统体育项目的娱乐性、健身性和文化性特征,设置更多学生参与的评价体系,让学生享受更多的参与感、体验感和快乐感。进一步增强学习和自信心,积极评价教师教学的综合能力,深度体现育人功能。

(五) 加大民族传统体育在高校体育教学中的师资培养力度

民族传统体育在高校体育教学中的目的,就是要更好地将其项目传承和发展。因此,必须加强师资力量建设的工作,在课堂教学中学生处于主体地位,而教师则处于主导地位。问题是当前高校体育教师中,熟悉民族传统体育并具备良好综合素质的教师十分缺乏,严重地制约了民族传统体育项目在高校的传承与发展进程。因此,首先,高校要制定外聘教师的政策措施将该领域的专家教授请到学校来给学生上课。其次,就地取材,学校要有针对性地在现有专业教师中培养民族传统体育师资,要强化理论、技术和教学方法的培训力度,树立终身为民族传统体育教学的意识,不断提升教学综合能力。

三、结语

我国民族传统体育是我国古代文化宝库中,非常具有代表性,隐含着厚重的民族特色和文化内涵,高校肩负着民族传承和发展的重任。但是,受世界文明和西方文化双重冲击下,民族传统体育在高校体育教学中困难重重,也很难得到有效传承和发展。因此,高校教学主管部门必须高度重视,创造条件,让民族传统体育在高校体育教学过程中得到有效传承和发展。

参考文献:

- [1]曾秀霞,吴焱军,许剑.民族传统体育在高校体育教学中的引入与传承研究[J].当代科技,2022,12(09):132-135.
 - [2]陈红梅,张修昌.文化自信视阈下民族传统体育文化的传承与发展战略研究[J].武术研究,2022,7(09):80-82.
 - [3]宾冬松,张树滑.文化传承背景下高校民族传统体育教学模式探析[J].教育教学论坛,2022,(21):133-136.
 - [4]吴宝章.民族传统体育在现代高校体育教学中的运用价值[J].吕梁教育学院学报,2020,37(3):123-124.
- 熊华宇 1983.9月女。汉族。重庆永川,讲师。硕士研究生
陈卓,1984.1。男。汉族。重庆,助教,本科,学士,运动训练。