

中小学音乐教学中传承和弘扬民族音乐文化的策略研究

李军

(四川师范大学附属实验学校 四川 成都 610066)

【摘要】中国拥有着上下五千年的历史,在历史的长河中出现了众多优质的民族音乐,而这些也是如今我国民族音乐的重要组成部分,并成为我国文化历史的象征,成为民族文化的底蕴。并在我国各时期的发展中起到了至关重要的作用。随着我国发展的加速,我国教育也越来越关注对民族文化知识的教育与传承,因此这里就以中小学音乐教学中传承和弘扬民族音乐文化的策略做出相关研究分析,以此更好的推进我国社会高速发展。

【关键词】中小学;民族音乐;传承;策略

1 目前中小学民族音乐传承现状分析

1.1 对民族音乐不够重视

就目前来看,当前中小学音乐教学主要以适应时代发展为主,在民族音乐教学板块所含比重并不高,并不能有效体现民族音乐鲜明的特点。尤其是当前我国教育与世界接轨,中西方文化的交融,音乐教学也偏重西化,如典型的钢琴、小提琴等乐器教学。

1.2 片面化的教学内容

现代民族音乐在当前的中小学音乐教学中仍旧比较片面化。如内容无法与民族文化融合,音乐没有能够在现实场景或者活动中有所体现。这也导致学生对民族音乐文化缺乏系统性了解,难以深入。另外,对于较高层次的音乐教学而言,在教学课程安排,内容设计存在比较大的缺陷,学生难以在其中获得灵感。

1.3 音乐教育兼具传统文化传播的重要作用

就目前来看,我国大部分中小学音乐教育都以西式教学为主,并且对于我国传统性的民族音乐教学也相对减少,此外音乐教学模式、教学内容也更倾向于西化,这也给民族音乐教学的实施带来障碍。要想从根本上解决这些问题,仍旧应该从音乐教育体制着手,深化音乐教育体制改革,并努力提出民族音乐在我国文化传承中的重要地位,才能加速民族音乐教学在中小学教育中的发展。

2 如何在中小学音乐教学中弘扬并传承民族音乐文化的策略研究

2.1 确定良好的民族音乐教育理念

音乐教育不光是文化素质教育,也是精神文化层面的教育,在中小学音乐教育中,要不不断深化改革,确定民族音乐在中小学音乐教学中重要的地位,并有效摆正中西音乐教学的位置。从我国五千多年的历史发展来看,我国拥有着渊源的文化历史底蕴,并且音乐文化一直是我国历史发展的重要见证,其中蕴含了民族发展的精神,是民族精神的象征,而从历史文化角度来看,民族音乐元素体现了各民族的情感寄托,并与民族的历史文化紧密融合,以成为人们生活中不可或缺的一部分。因此在中小学音乐教学中,就需要深刻明白民族音乐在我国社会发展中的地位,将民族音乐教学纳入教学的重点,并与西式教学做有效区分。这样才可以有效的发扬中国的历史文化,帮助学生更好的理解中国的文化历史,喜欢民族音乐,帮助学生更好的全面发展。

此外,要想深入的学习民族音乐,就应当深刻认识民族音乐文化的特征,比如在教学中要突出“追溯根源”和“创新发展”得特点。而这里的“追溯根源”主要指民族文化的继承和传播,民族音乐教学不应该循规蹈矩,要做好创新,积极的去拓展学生的思维。所以在教学中提出需要努力去挖掘“创新发展”得因子,改变过去老套、俗劣的教学方法,并不断创新,为学生学习创造积极元素,两者做到相互补足,才能成为学生发展的重要力量。

2.2 营造健康活泼的文化环境,推进民族文化的发展

在中小学民族音乐教育中,需要牢牢突出民族音乐在音乐教育中的重要地位,所以在教育中需要注意以下几点:

(1) 在中小学音乐教学中需要有效区分西式音乐教育与中式的民族音乐教育,两者是相对独立关系,却存在平等和互补关系。但就目前而言,越来越多的中小

学将西式音乐教育作为主体,并呈现扩大的趋势。西式音乐不同于我国传统的民族音乐,它有着西方音乐完整的理论体系和教育体系,它在中国的传播也是体系性的,并且在全球性的推广中成为了音乐教学的标准。所以时至今日,大部分学生与家长更乐于西式音乐教育,因此在推进民族音乐教育中,要努力完善我国本身的民族音乐体系,并结合西方优质的理论进行科学化总结与归纳,让广大学生与家长认可并接受民族音乐,这样才能以更有效的推进音乐教学的发展。

(2) 学校音乐教学体系应当建立在完整的中国音乐理论体系的基础上。总体而言,在教学中需要明确课程的教学体系,完善内容设置,加强民族音乐课程建设,重新设置民族音乐课程体系,调整中西方音乐学习的比重,既要做到符合学生的发展,同样也要满足我国当前的教育要求,形成符合中国国情和民族音乐特征的教学体系,构建民族音乐文化传承根基。

2.3 提高教育教学资源

教材将成为学生学习民族音乐的重要来源,同样也是学生获取知识,了解音乐文化的主要载体。所以在教材安排上,要做到满足科学性、合理性、系统性等选择,积极将民族音乐元素融入课本,帮助学生更好的吸收知识。除了这些以外,在音乐教学课程设置方面,应尽量增加民族音乐教学课程,增设民族音乐理论和音乐学基础课程,还应增设中国艺术美学和乐理课程等等。进而不断强化民族音乐的教育体系,并构成完善的音乐教育体系,帮助学生更好的融入学习环境。

2.4 注重文化实践

文化实践是民族音乐传承的重要载体。因此民族音乐教学需要摆脱传统教育观念的束缚。在进行民族音乐教学时,就需要将文化实践科学有效的融入其中,既可以提高教学的积极性,同时也可以让学生更加深入的了解民族文化内容,对民族音乐也将有更深层次的了解。如学校开展民族音乐教学时,可鼓励学生参与到民间音乐社团的表演中去,让学生得到民族音乐的滋养。民族音乐是劳动人民在生活中产生的一种音乐,内含民族的情感,是我国文化传承的重要基石。民间的民族音乐仍旧保留着大量优秀的民族音乐文化,是理解各民族文化的重要途径。随着时代发展,很多优质的民族音乐已经赋予歌曲不同内涵,而这正是民族发展的精神财富,是民族文化延续的象征。所以,学校音乐教育中应当突出当地特色,拉近学生与当地民族音乐文化的距离,激发学生对民族音乐的学习兴趣,促进民族音乐文化的传播。学校音乐教育应当根植于地方文化,突出当地民族音乐特点,使学生感受当地民族音乐,体会当地民族音乐文化,感受当地文化。

结束语

民族音乐教育既是培养学生良好的民族观念,也能够提高学生的综合性音乐素养。在学生的未来发展,学生也将兼具爱国之心,对民族文化有着更深的认同感,并更好的融入学习,帮助其快高速发展。

参考文献

[1]黄紫薇,何程远.民族音乐文化在中小学音乐教育传承中的新思路[J].黄河之声,2019(11):88.

[2]周颖.论民族音乐文化传承与中小学音乐教育[J].戏剧之家,2019(16):175.

浅谈中长跑运动员力量训练的重要性

黄春云

(云南省怒江州兰坪县教育体育局 云南 怒江 671400)

【摘要】快速提高专项速度和耐力成为了提高中长跑成绩的重要因素,人们也不断加强加深了对专项力量训练的认识,并且充分认识了提高了中长跑的能力的重要因素。文章对力量形成的生理学、中长跑运动员专项力量训练等各方面的分析和研究,以此来了解中长跑运动员力量训练的重要作用。

【关键词】中长跑运动员;力量训练;措施

引言

中长跑是一项典型的结合了阶段性速度、强度和技术的体育运动项目。其最为明显的特点是“速度”连续跑的专项速度、力量和耐力水平,要求运动员应该具有良好的专项力量素质。在各种运动项目中,力量素质是其中的基础,在今天的中长跑运动比赛中,运动员想要获得优异的成绩,就必须用有较好的专项技术外,还需要有同等水平的力量素质。

1. 现代中长跑运动训练的特点

现代体育训练极为关注运动员负荷和强度的合理分配,特别注重负荷的量化和定向,在训练总量中增加相应的强度。负荷强度和负荷量与机体的生理刺激和机体的适应反应之间具有极为复杂的联系。正确对载荷量的量以及强度对机体的响应进行分析和理解,是在训练中极为重要的基础课程。在所有运动中,速度是最为关键

的因素,同样也是不可缺少的条件,在运动成绩中最为重要的影响因素还是速度,速度主要是指运动员为特定的准备活动而调动身体的程度,也是反映训练手段效果的一个特点。

运动员不仅要有高水平的耐力,还要有较快的速度,只有这样才能获得世界级跑步水平。因此,在训练安排上,强化训练,重视提升速度和耐力,并且获得了显著效果。如今,在世界田径锦标赛中,优秀的运动员在比赛结束时可以良好保持赛前的速度,并利用较快的速度进行撞线。对世界级的男子5000米和10000米选手来说,跑完最后400米需要不到56秒的时间,这需要无氧动力和速度,其主要来自于力量,在以往的几年间,人们一直在思考力量训练对于中长跑成绩的影响,而系统专项力量的训练并没有得到充分的关注,并且一些国家还否认了力量训练对中长跑运动员的主要作用。