

对民族传统体育项目——板鞋运动在学校推广的思考 ——以南昌市洪都中学为例

戴丹

南昌市洪都中学

[摘要]板鞋运动是极具有民族特色的体育活动,为顺应时代的发展和不同人群的需要,板鞋运动形式更趋于多元化,它的内涵和外延也不断地变化、发展与充实,已具有全新的社会文化价值。板鞋运动融入学校体育教学是民族传统文化的传承,更是形成学校特色文化的体现。本文通过文献资料、实际操作等思考板鞋运动发展的现状以及在学校推广的意义,最后以南昌市洪都中学为例思考板鞋运动推广的可行性。

[关键词]民族传统体育;板鞋运动;推广

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.045

1. 前言

民族传统体育可概指某一个或几个特定的民族在一定范围内开展的,具有浓厚民族文化色彩和特征的传统体育活动,其中的“传统”是指历代因循沿传下来的根本性的模型、模式、准则的总和。^[1]板鞋竞速是我国少数民族——壮族中盛行的体育运动项目。经过漫长时代的变迁、传承和创新,衍生出形式多样的板鞋运动项目:如板鞋扭秧歌、板鞋板鞋扇舞、板鞋拳术、板鞋踩气球等,都是板鞋运动在实践中不断创新的结果。板鞋运动具有健身性、娱乐性、表演性等特征,它内容丰富、活动方式多样、又极具趣味性,同时还蕴涵深厚的民族文化内涵。如果在中学校园中开展这项运动,不仅能传承民族传统文化,还有利于形成独具学校特色的校园体育文化氛围,激发学生对参与体育运动的兴趣,满足学生体育健身的需求,而且在一定程度上也利于体育课堂教学质量的提高。蔡春华、周威认为在“阳光体育运动”观照下,板鞋运动进入学校是其运动本身的需求,也是学校体育改革和发展的必然。^[2]

2. 板鞋运动在学校推广的意义

2.1 传承、发展中华民族体育传统文化

一个年近花甲的壮族老人,为了祖国的安危、人民生产生活的稳定,不顾自己年迈体弱,从我国的西南广西带兵前往东南浙江沿海抗倭御敌,取得节节胜利,她不仅是壮族妇女的骄傲,更是中华民族妇女的骄傲,这一史实正是我们进行爱国主义教育的好教材。民族社会文化学家也曾指出:民族文化的一个主要功能就是产生和增强一个民族的社会凝聚力和自豪感,^[3]中国人民大学文学院博士黄涛教授曾尖锐的指出,民族自豪感的缺失是众多民族文化被严重破坏的原因。胡锦涛总书记提出“八荣八耻”中第一项就是“以热爱祖国为荣,以危害祖国为耻”,我们应教育年轻一代要自觉捍卫国家主权的民族尊严,反对民族分裂,维护国家统一和民族团结,把祖国的利益看着高于一切。板鞋运动是壮族社会文化、历史文化与体育文化三者和谐融合的产物,它帮助人们更清醒的认识到爱国、报国、兴国、强国、救国是历史赋予每个人的责任。所以板鞋运动项目的推广具有非常显著

的爱国主义现实教育意义,也是维系民族感情的纽带。传承和发展此项运动使古老传统的中国文化获得了现代生机,使得民族团结、坚韧、积极向上的优良品质得以彰显。在学校中开展板鞋运动,能够很好地激发当今学生的爱国热情、民族自信心和自豪感。^[4]

2.2 增强体质,达到健身价值

板鞋运动融入了现代竞技体育的内涵,表现形式有三人竞速、多人齐心协力、拳术等,要求多人配合步调一致、节奏感强、步伐大小频率快慢、身体晃动幅度严格一致,所以参与者要有较好的悟性,练习时才能又快、又准的把握相互配合的时机,达到默契取胜,使练习者的心智得到锻炼提高。由于双脚套上木板负重,在跑动中、向前大跨步和后蹲时,需要较大的下肢、腰腹部力量,双臂摆动及上体协调配合时的全身力量,完成整个动作能提高人体的爆发性力量、持续性力量、控制性力量。板鞋运动是一项技巧性强,运动负荷量大,锻炼身体部位较全面的运动,通过奔跑、跳跃、舞动等方式改善人体心脑血管和呼吸循环系统功能,从而达到增强学生体质的目的。

2.3 提高学生对体育课程内容的兴趣

传统体育课程内容普遍来说竞技性较强,技术性需求较高,对学生的身体素质和上课状态也提出了更高的要求,诸如此类原因,导致大部分学生上课的积极性不高,难以保证课堂教学效果,因此很难达到锻炼学生身体素质的目的。板鞋运动内容多样化、团体协作性、竞技与娱乐、趣味相结合,多样化的练习、比赛方式,更能激发学生学习的兴趣,有利于教师开展体育课堂教学。

2.4 促进学生团队意识的养成

相传明代倭寇侵扰我国沿海地带,河池地区的瓦氏夫人率兵赴沿海抗倭。瓦氏夫人为了让士兵步调一致,于是让士兵们进行三至五人同穿一副板鞋练习齐步跑。长期如此训练,士兵的作战素质大大提高了,斗志高涨,所向披靡,击败了倭寇。后来南丹那地州壮族人民模仿瓦氏夫人练兵方法,开展三人板鞋竞技活动自娱自乐,在当时板鞋运动不仅是一种军事训练手段,更是一种集娱乐、强体质、调教队

伍于一体的军事体育手段。将板鞋运动引入学校体育课堂和课外活动内容,在练习过程中学生们通过喊号子、口令等增强气势,团队步调的统一合作不仅能展现板鞋运动的集体魅力,更能培养参与者的意志品质和团队协作、集体荣誉感。

3. 板鞋运动在洪都中学推广具备的条件

3.1 政策支持

新中国成立后,一些民族体育项目被列入全国和地方体育教材,如武术、五禽戏、八段锦等列入《九年义务教育体育教学大纲》。^[5]1995年,国家体委提出的《全民健身计划纲要》中提出要积极发展民族传统体育,挖掘和整理民族传统体育宝贵遗产,把民族传统体育作为贯彻全民健身计划的重要形式,从政策上肯定了少数民族传统体育在全民健身中的作用,也为少数民族体育的发展指明了方向。^[6]从2001年—2010年中国体育发展改革与发展纲要中强调:“进一步发挥民族地区的优势、开发民族体育资源,做好民族体育项目的挖掘、整理和推广工作”。

南昌市洪都中学是江西省重点中学,学校始终坚持正确的办学方向,面向全体学生,注重素质教育与特色办学,办学条件日益改善,办学实力不断增强。办学七十年以来,学校先后被评为“全国群众体育活动先进单位”、“第一批全国体育工作示范校”、全国青少年校园足球特色学校、江西省体育传统项目学校。近年来在省、市中学生高水平体育竞赛活动中一直拥有领头优势,为省、市体育运动后备人才的培养及向更高学府输送优秀的体育特长生做出了突出贡献。强劲的学校体育底蕴、浓厚的校园体育文化氛围以及有利的政策支持,都为板鞋运动在我校的推广提供了先决条件。

胡小明认为民族体育项目进校园已成为现代教育的组成部分,标志着原始的体育形态已成为人类社会的一个自成体系的独立分支,民族体育走上现代体育曾经走过的路是必然的趋势。^[7]《体育教学》主编李鸿江认为民族体育在学校体育中,具有传统体育共同的特征,即体现积极进取、奋发向上、团结合作等传统文化精神,又可提高青少年的运动能力,培养学生对民族体育文化的情感,增强对民族文化的理解,从而进一步继承和弘扬民族体育文化,并为提高民族体育的现代健身、娱乐身心等作用奠定良好的认知基础。

3.2 板鞋运动自身优势

板鞋运动有独具民族风格的文化魅力,作为全运会正式比赛项目的三人板鞋竞速,三人齐心协力,身体合三为一融为一体的竞赛形式可以让团队作战体现的淋漓尽致。另外,具有娱乐性质的多人板鞋舞、板鞋拳术等,竞技性和趣味性的凸显,可以满足中学生对于体育项目娱乐性的不同需求。通过多样化的练习和比赛方式,能更好的带动学生参与板鞋运动,经过系统化和科学化的教学,无任何基础的学生即学即用,将板鞋运动这一传统体育项目的优势发挥的淋漓尽致。

3.3 师资力量年轻化,学习能力强

学校现有专职体育教师17人,其中正高级职称1人,副高级职称5人,一级职称7人,研究生学历3人,其他教师均为本科学历。一半以上教师掌握1-2项民族传统体育项目,教师队伍整体趋于年轻化。板鞋运动通过学习或培训可短时间内掌握,青年教师体能、精力旺盛,学习能力强,团队协作好。

3.4 场地器械完备

学校拥有250M的跑道,共六道、田径场一片。板鞋运动主要在田径场地上进行,场地线宽5cm,跑道分道宽244—250cm。比赛板鞋的长、宽、厚度分别为:100cm、9cm、3cm的木料制成(以三人板鞋为例)。每只板鞋设有三条5cm的护足皮条,固定在板鞋的规定位置,护皮的松紧度以紧鞋面为宜。第一条护皮前沿距离板鞋前端7cm,第二条护皮在第一、三护皮中间部位,第三条护皮的后沿距离板鞋末端15cm。板鞋竞速是由多名队员将足一起套在同一双板鞋上,在田径场上进行比赛,以同等的距离所用时间的多少来决定名次。

板鞋运动的器械尽量以轻便护具为佳,既要保护运动员的安全又不影响比赛的成绩及其进度。学校板鞋运动教学团队将创新和增加的轻便护具,切实保证运动员头部、腰部及各大关节,有效预防和减小运动损伤,同时也为板鞋竞速的顺利发展提供有效的保障。

近年来,通过国家有关部门和广西壮族自治区相关学校的不断挖掘和总结,板鞋竞速运动已发展为颇具民族特色的体育竞赛项目。吸纳民族传统体育进入校园,使学生了解和喜欢板鞋竞速运动,通过板鞋竞速竞赛,对培养学生百折不挠,力求上进的意志品质,以及提高心理素质,从容面对困难和压力具有重要的作用,对传承我国民族传统意图项目也有着更深远的意义。

参考文献

- [1]倪依克.论中华民族传统体育的发展[D].广东:华南师范大学,2004
- [2]蔡春华 周威.板鞋运动的开展现状和开发推广模式探讨[J].广州体育学院学报,2008,3
- [3]王铁新 王岗.民族传统体育发展的文化审视[M].北京:体育大学出版社,2005.1
- [4]王海虎.学校体育引进和推广板鞋竞速运动的可行性研究[J].教育教学探索,2012.
- [5]张选惠.民族传统体育概论[M].北京:人民体育出版社,2005.
- [6]韦晓康.壮民族传统体育文化研究[M].北京:中央民族大学出版社,2004,5
- [7]胡小明.民族体育[M].桂林:广西师范大学出版社,2000.

作者:戴丹 南昌市洪都中学 中小学一级教师 研究生学历