

武术在中小学教学中的现状及对策研究

丁夺 董宇思

农安县黄鱼圈乡中心小学 吉林 长春 130200

[摘要]从古至今,武术经历了漫长的历史发展阶段,形成了内容博大精深,体制趋于完备,具有鲜明浓厚的地域特色的我国特有的体育文化形态,它诠释着中国的传统文化,是传统文化的重要组成部分。通过武术的发展现状,延伸到武术在中小学的发展现状和受重视的程度,以及武术发展过程中出现的问题和发展武术的必要性三个大方面来论述武术在中小学体育教学中的实践与应用,并提出了一系列措施和方法。使得武术系统能够发展得更加完备,使之更加广泛的适用于中小学的教学之中,促进学生的全面发展。

[关键词] 武术; 中小学; 教学; 实践

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.1193

武术是无论中老年还是青少年都喜爱的运动项目,它所沿承的不仅仅是套路和技法,而是中华五千年发展到至今的历史成果,一方面起着锻炼身心的作用,另一方面又传播了中华民族的传统文化。随着武术的实践和研究,越来越多的专家经过反复的研究,渐渐将其发展方向倾向于中小学的教学中,虽然各地在教学上还存在不足,教学水平也参差不齐,一些相关方面的专家也针对武术在中小学的发展现状,研究出整改措施,发挥了武术的特长,使得武术在教学中的实践顺利地展开来。

1. 武术的发展现状

武术从远古时代到现阶段的发展历程,经历了岁月沧桑,留给人们宝贵的精神财富,随着时间的推移,武术的管理体制也在逐渐完善,武术无论是从规范化,社会化,还是全球化方面都取得了可喜的进步,特别是全球化体现的更为明显,它在国内广泛发展的同时,国人们又把它推向世界。在武术走进捷克斯洛伐克之后,相继又在许多的国家都广泛的开展起来,有数据表明,为了推动武术在国际间的交流和发展,还专门成立了国际武术联合会,2004年,在郑州举办了国际传统武术节,深化了武术“源于中国”的内涵。^[1]中国借助武术走出了国门,拉近了各国之间的亲密联系,为后期经济,政治,文化方面的交流奠定了坚实的基础。如何在国际交往中有尊严有特色地生存,也是工作中的重中之重。^[2]

伴随着武术理论的交往日益密切,武术的研究也日益深入发展,把武术付诸于中小学的要求也日益迫切,虽然武术在一些地方还处于不成熟的水平,比如技术落后,研究队伍相对年轻,武术的地位还没有提升到它所要到达的高度,在武术研究这方面的专家较少,等等。但是这些问题终会得到措施解决,这已然成“星星之火,可以燎原”之势。

2. 武术在现中小学发展现状

武术在中小学的受欢迎程度还没有人们心中的期望值那么高,尽管武术在中小学的实践有了一定的成效,由于各个学校的具体情况不同,在广大的中小学中,武术开展的情况还十分令人担忧,2005年有调研发现,全国居然有70%的中小学,没有开设武术课,即使是开了一些武术课程,由于武术在各个学校的受重视程度不同,效果还不太令人满意。导致这情况的原因有很多,例如没有建成的武术场馆,武术的器材和服饰不足,具有专业知识的老师匮乏,学生对武术的理

解不够,对武术的学习兴趣不够,还有重要的一点就是老师对武术教材的钻研不够,上课的效果不好等等……,^[3]因此在各个学校大力推广和普及武术教育,加大武术作用的宣传力度,以学校的需要和发展为中心进行武术教学改革,还需要一定程度的努力。

同时,由于各个地区发展的不均衡,各地政府对武术的重视程度还有待于考量,同时中国现在还是缺乏武术方面有造诣的作家,这与中国的现有国情有很大的联系。

3. 武术推广的重要性,迫切性

3.1 武术具有增强身体素质的作用

现在的人口增长方式是趋向老龄化,太极拳对于多种慢性性疾病,调节中老年人的体内环境平衡,有良好的医疗保健作用。(引用蔡仲林)^[4]但是作为“八九点钟的太阳”——青少年来说,体质上竟也呈下降趋势,这不得不引起大家的担忧,尤其是中小學生,他们是祖国的希望,但是沉重的课业压力和升学压力,使得他们根本没有时间进行体育锻炼和武术训练,于是他们的父母就在饮食上为他们大肆补充营养,由此引发了一系列疾病,例如肥胖症。它不同于一般的体育锻炼,讲求循序渐进原则,所以说正处于中小学时期的孩子正是学习武术,增强自身素质的最佳阶段。

3.2 武术具有培养高尚情操的作用

中小學生这个群体,正是认知处于具体运算阶段和形式运算阶段,他们对于事物的自觉力在不断的上升,武术课程的安排要根据学生的特点,^[5]习武以德为先,练习武术主要培养武者尊师重道,讲理守信,宽以待人,严于律己等良好的心理素质和高尚的道德情操,在此过程中,也培养了他们能吃苦,宽以待人,愿意分享,孜孜不倦的学习精神,有益于人的全面发展。

3.3 武术具有丰富文化生活的作用

武术运动形神兼备,观看武术表演,有一种美的享受。观看武术比拼,有一种精神上的激励,适当的进行一些武术方面的活动,不仅可以丰富学生的文化生活,还能使他们对武术不那么陌生,激发他们热爱武术,学习武术的兴趣。在课外小游戏中掺杂一些武术的套路,拉近武术与现实生活的联系,这样不仅可以丰富学生的文化世界,还可以充实他们的精神世界,一举两得。

4. 改进措施

4.1 重视教材和教参的作用

教材是老师传授知识经验的一种媒介，更是查漏补缺的一种有效的方法，教师在进行武术教学的过程中，要根据武术教材的特点，根据学生的实际水平和作业条件等具体情况正确选择和灵活运用教学方法，特别是教参的作用，它是教师教学的重难点确立的基础，^[6]所以武术教学要把二者有机地结合在一起，根据武术的特点及教学规律，重视培养学生端正学习动机，苦练不辍的学风，发扬尊敬师长的传统习尚，培养遵纪守法，爱国主义教育意识。

长期以来，武术在教材和教法中存在难度大，竞技性不足，致使学生的学习兴趣低下，教师对教法的研究不深入等情况。所以教师必须重视起来，承担起自己应尽的义务和责任。有研究表明，80年代，学生对武术的兴趣达到了88%以上，90年代学生对武术的兴趣就有所减弱了，而现在的中小学生对武术的醒悟只有40%左右，^[7]这可以说是对本民族的一声强烈的警钟，现在有许多民族特色已经在不知不觉中要消亡，例如京剧，例如京东大鼓，我们必须重视起来，不能让这些悲剧再次发生。

4.2 加大政府的重视程度

在武术发展的历史长河中，政府具有不可忽视的调解和支配作用，由于各地教学水平和政府对武术发展的态度不同，以及应用型人才，专业性专家的匮乏，导致武术的发展参差不齐，这就要求当地的政府和教育部门能发挥好自己的职能，把本民族的民族特色传承下去，多多培养专业性人才和专家。但是武术政策的制定要有针对性，要体现民族特色，而且政策不能停滞不前，要与时俱进，以免政策落后，要明白：“落后就要挨打”，中国的发展绝不能再走以前的老路。

4.3 发展具有地域特色的中小学武术文化

武术发展了几千年来，形成了独具特色的地域文化，东夷，西戎，南蛮，北狄因为其地域文化的特色，也形成了别具一格的武术文化，我们常常在武侠小说作品中能看到“南拳北腿”，就是一个有力的证据。由于各地的文化，政治，经济，民族习俗各有不同，这样对中小学校的武术教育是具有一定的优势的，学校可以根据自己地方所擅长的套路或技法，重点培养学生的这一长处，一方面学生学习到了知识。另一方面，发扬了民族的特长，引导学生树立正确的人生观和价值观，增强他们的自豪感和热爱祖国意识。

另外，武术服饰也是一种文化，如果把武术和服饰文化结合起来，那么可以起到锦上添花的作用，服饰的图案要体现本民族的特点，可选用一些有代表性的意象，学生服饰的颜色也要仔细斟酌，因为处于中小学时期的学生，正是性格养成的过程，男孩的服饰要偏重于阳刚之气，服饰要选取鲜艳的颜色，例如鲜黄，图案可用松树；相对于女孩，要偏重于阴柔之美，服饰要选取清亮的颜色，例如米白，图案可用梅花等具有象征性的事物。^[8]

4.4 采用多种形式进行教学

到目前为止，王建军的《中小学武术教学现状的调查与分析》中表明，我国中小学武术课采用单一授课方式的主要

是武术学校占3.3%，武术的教学内容常常因为种种原因而得不到保证，学生的兴趣又很低，所以寻求一种适当的有效的教学方式是很有必要的。^[9]

由于现代科学技术的先进，为教师的教学工作提供了方便，这样教师就可以抓住这样一个有利的契机，通过各种技术录像或光盘进行直观教学，这种方式具有技术动作规范统一，可反复对照的特点，有条件的学校还可以用大屏幕电视现场进行对照，让接受能力快，表现好的学生上前面进行示范，不仅可以起到榜样示范作用，而且更加直观，增加了学生的兴趣。

另外，教师要关注时事，多观看武术比赛的视频，多搜集有关武术的材料，筛选出来一些比较好的，利用上课的时间给同学进行展示，这样学生自然就受到了情感的熏陶，自己积极主动的学习武术。在武术的教材中还有一些有关于武术的小游戏，小材料，可选取一些有利用价值的小游戏，带领同学们做一做，提高学生学习的积极性，以降低他们的枯燥性。

5. 结语

作为中国人，我们有责任有义务将自己的民族经典传承下去，随着人们的认识水平逐渐提高，中西方文化的新事物在青少年的心中占有着越来越重要的位置，而老一辈遗留下来的经典被人们无情的忽略，武术作为古老的传统体育项目，具有与众不同的教育价值，对青少年的身心发展有着积极地影响，为了使他们明确自己的民族文化和更加清醒的辨别西方文化，我们必须把武术作为体育教学的重中之重。^[10]

参考文献

[1] 蔡仲林, 周之华. 武术[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.7(1)

[2] 莫非. 地方文化政策与地域武术发展的研究[J]. 武魂, 2013.

[3] 黎桂华. 我国中小学武术教学现状的调查分析[J]. 湖北体育科技, 2009(2).

[4] 蔡仲林, 周之华. 武术[M]. 北京: 高等教育出版社, 2009.6(2).

[5] 化得元, 朱雪峰. 皮亚杰认知发展理论对课程安排和教学设计的启示[J]. 西北师大学报, 1992, 6.

[6] 戚欢欢. 我国中小学武术教材和教法研究现状分析[J]. 体育科技文献通报, 2007, 5.

[7] 李先长. 我国体育课武术教材教法研究[J]. 江西师范大学, 2003. 引用

[8] 苗丛丛, 李珊, 张丽萍. 武术服饰对武术运动传播的影响研究[J]. 武术科学, 2015, 2.

[9] 王建军, 李艳, 谭成刚. 中小学武术教学现状的调查与分析[J]. 考试周刊, 2009(21).

[10] 马艳. 论传统武术的教育价值[J]. 山东师范大学, 2008, 4