

以高职院校学生社团活动为载体的民俗体育的传承与推广

段国萍 酒泉职业技术学院

摘要: 本课题是针对民俗体育的传承现状而提出的,着重研究民俗体育在高职院校中的传承方式、创新办法;通过民俗体育社团活动的开展来传承和创新民俗体育活动开展方式,使民俗体育被学生所接受和喜爱。从2015年5月开始,通过1年的研究,初步达到预定的研究目标,构建民俗体育传承的新方式,于2017年获甘肃省体育局课题研究二等奖。

关键词: 民俗体育;传承;高职院校;课题

一、课题研究的缘起

许多民俗体育项目,不仅具有很强的健身价值,还有娱乐、教育功能。但是随着社会发展,导致许多优秀的民族民间文化濒临消失,保护和传承民俗体育文化成为当前我们面临的一个艰巨的任务。尤其把民俗体育引进高职院校来传承是一个严峻的考验,在高职院校中以社团活动为载体开展民俗体育活动不失为一个良策。

二、课题的提出

(一) 体育文化育人的需要

在学校开展民俗体育,丰富了学生课外体育活动内容,通过活动的开展让更多的学生了解中国传统体育文化演变。

(二) 社团活动的需要

有计划、有目的地将民俗体育项目引入学校体育,可以激发学生参与体育锻炼的积极性和主动性,民俗体育以社团活动为载体开展提高学生的综合素质,有利于职业核心能力的提高,并且填补了民俗体育课程资源和民俗体育社团的空白。

(三) 课程改革的需要

民俗体育社团化是开展体育教学和课程改革的重要途径,将民俗体育进行创编引入学校体育符合课程改革的时代需要。

三、课题研究的实施阶段

(一) 准备阶段:(2014年9月—2015年6月)

1. 成立课题工作组,明确分工及任务,进行开题论证,完成开题报告;
2. 确定民俗体育社团的成立。

(二) 实施阶段:(2015年7月—2016年6月)

1. 收集整理资料,做好前期准备;
2. 构建目标体系,设计内容,选择实施方法和途径,制定课题研究方案;
3. 全面实施课题方案;
4. 民俗体育活动的开展。

(三) 总结阶段:(2016年7月—2016年9月)

1. 撰写总结报告,申请结题;
2. 综合处理各种资料(论文、民俗体育活动策划、活动照片等),总结经验、教训。
3. 邀请专家组进行成果鉴定验收。

四、课题研究过程

组织本课题组成员学习民俗体育文化及其相关知识,通过调查、走访、挖掘、整理,对收集整理的资料加以创编改进,把民俗体育运动、民间民俗游艺活动和课间活动、课外活动、社团活动相结合,形成在高职院校中传承民俗体育项目的方法与策略,逐步建构相关理论基础,让社团活动的内容更丰富,传承民俗体育的方式更加多样化。

(一) 收集资料

1. 通过调查,采访等形式收集、筛选、拓展、整合民俗体育。
2. 了解民俗体育的类型、活动方法及民俗体育文化,并将民俗体育和学生社团活动结合。
3. 制定民俗体育在高职院校中传承方案,收集典型案例,将民俗体育融入校园文化,并形成可借鉴的成果。
4. 开展民俗体育竞赛,鼓励学生创编活动形式并进行评比,把学生创新项目收集、整理、应用、推广。

(二) 研究方法

1. 文献法。广泛收集资料,深入挖掘研讨,研究别人的实践经验和研究成果,总结归纳确定研究的依据和意义,了解国内外同类研究现状并不断调整自己的研究。
2. 调查法。通过深入调研,了解学生对民俗体育的认知程度、情感态度和行为方式,为研究提供参考依据。
3. 行动研究法。对照研究目标,在研究过程中不断发现问题,调整研究策略,改进研究教育方法及行为。
4. 经验总结法。总结积累成功经验,查找不足,调整研究思路及方案。

(三) 研究的基本策略

1. 活动的保障。
2. 教师配置。
3. 出台相应制度。
4. 建立组织机构。
5. 成立民俗体育活动项目研究小组。

(四) 课题研究过程分析

1. 研究思路

结合高职院校学生体育教学和发展实际,积极创新体育教学模式,并于民俗体育相结合,在高职院校弘扬和传承民俗体育,提高学生的人文素养。

2. 资料收集来源 前期通过随机访谈教师、学生了解民俗体育开展情况,通过成立民俗体育社团开展活动后,调查学生对民俗体育活动参与的积极性、参与度来调整活动方案。随后到民间收集传统的还在开展的民俗体育项目,保证民俗体育的流行性。

3. 研究过程

广泛寻找和收集民俗体育项目,各个文献资料显示目前保留的项目还有100多种,适合学校开展的项目有60多项,通过发放问卷调查选出学生喜欢和接受项目,通过调查研究结合这些项目成立民俗体育社团。在社团活动开展的过程中将好的项目穿插到体育教学中引起学生极大兴趣。并且不断积累这些好的项目的同时改编一些项目运动方法和游戏方法,还请来专家和民俗体育传承人指导修订,编写民俗体育集锦,我们遵循研究-实践-总结-再研究-再实践-再总结的方法,完成课题研究。

4. 研究结果

高职学生喜欢参与的民俗体育项目有踢毽子、拔河、打沙包、斗鸡、跳皮筋、打陀螺、跳绳等;而容易改编的民俗体育项目有跳皮筋、斗鸡、扔沙包等。而传承民俗体育的方式有(1)汇编成集锦和书;(2)体育课的教学内容;(3)通过表演的方式;(4)开展竞赛活动;(5)通过社团活动推广民俗体育;(6)拍录视频。由此得出来民俗体育进入学校体育还有很大的空间可以发展。

作者简介: 段国萍(1973-),女,甘肃酒泉人,学士学位,西北师范大学攻读在职研究生,获教育学硕士学位,高校副教授,主要从事体育和素质拓展课程教学及研究工作,研究方向:教学论。

五、课题研究的成果

(一) 理论成果

1. 出版教材一部, 2015年8月由上海交通大学出版社出版《大学体育与健康》, 已被征订30000多册。取得很好社会效益。2. 发表论文一篇, 2016年在《体育世界》发表了《以高职院校学生社团活动为载体的民俗体育的传承与推广》论文一篇。

(二) 实践成果

1. 组建民俗社团, 制定了社团规章制度, 购买民俗体育活动开展的器械。2. 开展民俗活动。民俗体育社团成立以后已开展三次活动。分别以《酒泉职业技术学院第一届民俗体育运动会》;《酒泉职业技术学院第二届民俗体育运动会》;《传承与发展民俗体育活动策划书》。3. 整理了民俗体育集锦三部。

六、课题的创新点和应用的效果

(一) 项目的创新点

1. 针对性地收集、整理、创编了适合高职学生开展的民俗体育运动项目。2. 基于民俗体育社团建设和品牌化活动平台, 实现了民俗体育训练和能力培养模式上创新。3. 把民俗体育项目进行系统设计, 创编技术动作和规范运动规则。4. 形成在高职院校中传承民俗体育项目的方法与策略, 逐步建构相关理论基础。

(二) 应用效果

1. 通过民俗体育活动的开展、加深

学生对民俗体育的理解、提高学生对民俗体育的兴趣, 培养学生传承民俗文化的责任心, 对学生的个人发展, 身心健康和人文素质的提高, 都起到非常积极的作用。2. 将民俗体育和趣味体育结合起来、梳理和创新出来的体育活动逐渐被学生们接受并喜爱。3. 以社团活动为载体的开展民俗体育运动, 理论研究和实践创新成效显著, 许多同学在家乡带领乡亲们开展民俗体育活动。

七、课题研究的结论和启示

(一) 研究结论

研究表明, 通过民俗体育社团活动的开展不仅营造优良的校园文化, 还能很好地培养学生学习习惯, 调动学生参加体育学习的积极性, 大大推动民俗体育的发展、提高学生职业核心能力。

(二) 研究启示

1. 在学院经费支持的同时通过社会和企业的赞助、有偿服务等方式筹措经费, 使民俗体育活动开展有足够的资金保障。2. 加强研究人员的理论研究水平和科研创新能力。3. 在今后的实践中更要关注民俗体育的可持续发展, 多与民间艺人相互进行交流、互动、学习。采用经验分享、座谈会、主题讨论、合作研究课题等活动方式, 拓展民俗体育的传播渠道。

八、存在的问题和今后设想

(一) 存在的问题

(四) 准确的运动负荷把控

竞技性武术散打的训练模式并不适用于大学生, 由于普通高校大学生的体质健康状况较为复杂, 特别是当中存在着有一部分肥胖或是体质较弱的问题, 考虑到种种因素, 在实际教学中运动量应以长时间的, 有氧运动为主, 这种运动方式不仅能增强体质健康, 也有利于学生减重。随着学生体质的不断改善, 可以根据实际情况逐渐增加运动量, 使学生体质在准确的运动量把控中逐渐增强。只有让学生对散打保持兴趣和积极性才能真正达到增强学生体质的效果, 这就需要课程内容足够丰富以及对于整堂课运动量的把控。

五、结论与建议

当代大学生体质健康依然存在着问题, 这与不规律的生活方式和一些其他因素相关, 因为肥胖等问题引发的心理疾病较为严重。将武术散打在高校中进行推广和普及, 以促进大学生体质健康的增强。武术散打是我国的传统体育项目,

1. 研究经费短缺; 2. 缺少与民间艺人的联系与传承; 3. 缺乏与社区、乡镇、文化局之间的合作; 4. 课题组成员研究意识有待进一步提高, 数据整理还不够系统全面; 5. 缺乏专家指导, 目前研究还比较肤浅。

(二) 设想

1. 把学生带出校园去学习, 让学生通过社团和社会实践参加民俗体育活动、并引进新的民俗项目; 2. 编辑一部民俗体育校本教材, 开发适合高职学生使用、传承和推广的民俗体育活动; 3. 在现有基础上, 对本课题进行更加深入、系统的研究, 探索出更多更好的形式和途径传承和推广民俗体育文化。

九、结语

《以高职院校学生社团活动为载体的民俗体育的传承与推广》研究项目的开展激发了学生对民俗体育活动的热情和兴趣, 提高了学生的体育技能, 切实增强了学生的身体综合素质, 因此我们一定将课题研究活动持续下去, 继续研究更深层次的问题, 将研究成果向兄弟院校推广, 将我们中华民族文化的精华和民族情结一代一代的传承下去。

参考文献:

- [1] 苏龙晓. 民俗体育推广之探析 [D]. 河北: 河北师范大学, 2016.
- [2] 李瑜. 徐明魁. 民族传统体育运动教材化初探 [J]. 吉林体育学院学报, 2005(1).

上接(第101页)

腿失去重心或是踢不上去; 摔法应是以接腿别摔为主, 摔法技术较为复杂, 对于刚刚接触散打的练习者着来说, 摔法技术不应过多练习。

在武术散打教学中, 使大学生上、中、下三个部位都能够得到有效的运动, 让学生对散打技术有深一步的了解, 同时也锻炼了学生自身的素质和协调能力。

(三) 适合高校的教学方法

在高校开展散打教学不仅要有针对性的教学内容, 还要有适合高校的教学方法。出于教学目的的不同, 在高校开展散打课是应注重与学生之间的互动, 在教授学生散打技能的同时, 作为教师也应尽量参与到课堂中, 很多学生的参与感并不是很强, 教师参与到实际课堂当中不仅能够很好地带动课堂气氛完成整节课的内容, 而且还能促进学生的积极性以及对散打产生浓厚的兴趣, 这种教学方法能够培养学生的心态朝着积极的方向发展, 也是学生在课堂中作为主体重要体现。

希望能够得到相关部门的有力支持, 在高校中开设散打课程。

建议在高校开展武术散打课程应注重学生体质以及情绪的变化, 采用合理的教学内容, 以增强学生体质, 培养学生兴趣和积极的心态。发挥武术散打的项目优势, 配备拳套和沙包, 让大学生的情绪得以宣泄, 这有利于大学生的心理健康。

参考文献:

- [1] 孙进军. 校园网络一体化对大学生体质健康的促进作用研究 [J]. 当代体育科技, 2015, 5(25): 11+13.
- [2] 林永. 从大学生体质健康问题论武术散打 [J]. 搏击(武术科学), 2015, 12(04): 48-49+52.
- [3] 许耀增. 运用运动世界校园数据平台提高学生体质健康水平的实践研究 [J]. 当代体育科技, 2019, 9(10): 127-129.
- [4] 聂芳芳. 新媒体时代“运动世界校园APP”的使用对大学生体质健康影响的研究 [J]. 黑龙江纺织, 2019(02): 43-44.