

我国中小学国家武术操实施的意义与策略研究

Study on the Significance and Strategies of Implementing National Wushu Aerobic Exercise

张长思

ZHANG Chang-si

摘 要: 文章界定了国家武术操的概念、内容与特点,结合逻辑分析法剖析了国家武术实施的战略意义与优势,通过实地考察法发现当前中小学国家武术操实施的问题与困难,并提出对应策略。研究认为,领导对国家武术操认识不足重视不够,专业武术师资、训练场地与设施匮乏以及学校武术文化建设滞后等问题正严重阻碍着武术操推广实施的步伐。因此,应加大组织、舆论、师资、课程、经费、动力、环境、形式、活动的保证等方面的实施力度,扫除影响国家武术操顺利实施和推进的障碍。

关键词: 国家武术操; 实施意义; 实施策略

中图分类号: G807 文献标识码: A 文章编号: 1008-2808(2014)01-0042-05

Abstract: Defined the National Wushu Aerobic Exercise (NWAE) as well as its content and features; analyzed the significances and advantages of the implementation of NWAE; pointed out the problems and difficulties of the current implementation of NWAE by fieldwork, this article finally offered corresponding measures. Results show that leaders' lack of knowledge of the NWAE, along with their inadequate attention to NWAE, lack of qualified teachers and equipments and facilities, weak construction of Wushu culture, etc. are seriously hindering the steps of implementation and promotion of NWAE. Therefore, the organization of promoting work, propaganda of NWAE, investment in qualified teacher and equipments and facilities, regularizing Wushu curriculum, motivating the leaders, teachers and students, standardizing the dressing and classroom behaviors, enriching the competing activities are needed to be paid more attention, in order to eliminate the obstacles of implementing NWAE.

Key words: National Wushu Aerobic Exercise; Implementing significance; Implementing strategy

武术是中国民族传统体育和中华文化的典型代表,与各种体育运动项目及传统文化形式相比,在促进青少年的全面发展方面,中国武术都具有得天独厚的特点和优势。2010年,教育部、国家体育总局联合编创了《全国中小学生系列武术健身操》并发文,要求在全国普通中小学校(含特殊教育学

校)、中等职业学校普及推广,旨在丰富学生大课间体育活动内容、增强中小学生体质,更重要的是让社会主义现代化建设事业的“未来和希望”——中小学生们继承、弘扬中华民族传统文化,培养文化自觉和文化自信,为国家文化软实力的提升做重要准备。然而,由于西方体育长期占据学校体育空

收稿日期: 2013-11-03; 修回日期: 2013-12-11

基金项目: 国家体育总局社会科学研究项目(项目编号: 1723SS12116)。

作者简介: 张长思(1982-),男,中级,在读博士研究生,研究方向为武术理论与文化。

作者单位: 福建师范大学 体育科学学院 福建 福州 350007

间,再加上教育部门、教师、学生及其家长对武术操认识的不足,尽管有教育部和国家体育总局齐下文件,武术操在中小学的推广还是不如人意。因此,在当前国际竞争日益激烈,国家文化安全日受威胁的国际环境中,在青少年素质教育已成关系国家民族未来命运的形势下,深入探讨武术操在中小学开展的特殊意义,研究开展武术操的具体实施策略,已不是简单的中小学武术、体育活动的开展问题,而已成为事关当前我国青少年素质教育乃至文化大发展大繁荣战略能否深远实施的一个刻不容缓的严肃课题。

1 国家武术操创编背景

2007年5月7日,中共中央国务院颁发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》,要求全党全社会行动起来,共同关心和支持青少年的健康成长,全面实行大课间体育活动制度。为彻底贯彻落实文件精神,切实加强学校武术教育工作,教育部体育卫生与艺术教育司和国家体育总局武术研究院联合创编了《全国中小学生系列武术健身操》(文章界定为“国家武术操”),以丰富和充实中小学大课间的锻炼内容。国家武术操是新中国成立以来第一套由政府组织创编的民族形式的健身操,它以武术这项广大青少年自己熟悉的、中国人有民族情节文化形式为主要素材创编而成,因此,很好地解决了民族化的问题。它不仅能够很好地反映出武术的文化内涵和技术特征,有较强的健身性、教育性和科学性,而且动作结构合理,形式新颖,易学好记,音乐和健身操能够较好地融合,有较强的民族性和艺术表现力,是一种极具民族特色的锻炼方式。

2 国家武术操的概念、内容与特点

由于此前很多学校已经自行编创了不同内容与形式的武术操,为避免混淆,本研究将教育部和国家体育总局联合创编与推广的《全国中小学生系列武术健身操》界定为“国家武术操”。这样除了便于区分外,既能很清晰地表明武术操健身操的特性——国家最高教育、体育部门实施的行为主体特征和推广范围的全国性,又能引人注目,有利于人们认识到对其实施推广的重要意义。国家武术操是“以中国武术为主要内容,以广播操为基本表现形式,以传承武术和中国传统文化,弘扬和培育民族精神为指导思想,从而达到丰富中小学生大课间操内容、增强我国儿童和青少年身心健康为目的

的体育锻炼形式。”^[1]国家武术操共有四套,分别为适合小学生选练的《旭日东升》和《雏鹰展翅》和适合中学生选练的《英雄少年》和《功夫青春》。每套操均分为9节,每节4×8拍。各套操的动作既有统一“表形”名称,亦分别配有“表意”的名称,充分体现了中国传统文化特色和武术的项目特点。如《旭日东升》的9节动作的表形名称为:起势、抻拉运动、开合运动、踢腿运动、侧展运动、拧转运动、俯仰运动、跳跃运动、收势。与其相应的表意名称为:虎顾鹰盼、手领征袍、虎啸生威、猛虎登山、攒撞金钟、鹞子抓肩、鲲鹏亮翅、百鸟蹬枝、抖袖掸尘。与中小学生广播体操相比,国家武术操具有显著的特点:(1)动作形态多样、妙趣横生,且具有攻防作用;(2)既能单练,还能通过喂招、拆招的形式进行配对交手对练;(3)不仅具有与广播操相同的健身价值,还有自卫防身的实用价值,以及传承民族文化、弘扬民族精神的社会价值。^[1]

3 在中小学实施国家武术操的意义

3.1 全面提高中小学生的身体素质

国家武术操的创编不仅考虑到了中小学生的运动特点,同时也考虑到了少年儿童的身心发展规律和年龄特征,其动作结构合理,负荷强度适中,具有显著的健身效果。相关实验研究发现,国家武术操练习属于“中等偏大强度体力活动”,对“初中学生的身体形态和身体素质均有影响”,主要表现为“力量素质提升明显,下肢围度明显提高”,以及“平衡能力、柔韧素质和反应速度均有提升。”^[3]此外,国家武术操练习还能够对儿少神经系统方面产生良好影响。生理学理论认为,儿童少年的神经过程兴奋和抑制的发展不均衡,表现为活泼好动,注意力不集中。^[4]而“武术操的练习过程中的各种攻防技巧以及套路中的循环动作都能有效地促进中枢神经系统灵活、协调、有效地支配动作,进而可以提高学生的注意力及神经系统的兴奋性,使练习者能够心情舒畅、忘我怡神。”^[5]国家武术操是“从符合中小学生的生理、心理特点出发”而创编的,因此在心理健康影响方面,亦具有积极意义。研究表明,武术操的锻炼“不仅能够调节人体紧张,使疲劳的身心得到缓解,有助于安眠及消除读书带来的压力,同时还可以陶冶情操,保持健康良好的心态,充分发挥自己的积极性和创造性,从而提高自信心和价值观,使自己在社会中和谐健康的发展。”^[5]因此,可以看出,长期系统的武术操练习能够有效提高中小学生的各项身体素质,促进其身心和谐、

健康发展。

3.2 提高中小学生学习武术的兴趣

由于学校武术教学长期存在着诸多问题,如教材内容陈旧、动作难度大、缺乏专业教师等,使得武术课在其它体育课中黯然失色,不能引起学生的兴趣。国家武术操遵循了运动生理学针对儿童少年神经系统的特点所提出的“体育活动中项目要注意生动、有趣”^[4]这一原则,在创编时选取了动作简单、形态多样、妙趣横生的武术动作。例如小学的两套操“动作相对简单,步型较高,有虎形、鹰形、蛇形等象形动作,而且伴有发声,”因此能够“激发小学生的练习兴趣。”在为中学创编的《功夫青春》中,“还采用了同一套动作即可集体单练,也能集体对练的编排结构,”这不仅“有助于提高中学生的练习兴趣,又充分体现了武术的攻防特色。”^[1]教学实践也能够表明,“中小学学生很大一部分是能接受武术健身操的,大部分学生都比较喜欢形式新颖、富有时代特点和青春气息的运动项目”^[6]可见,这一运动形式能够得到广大中小学生的认可,并能激发他们对武术的好奇及学习武术的浓厚兴趣。

3.3 为深入学习武术和开展武术教学打下良好的基础

国家武术操的内容包括了武术的基本手型、步型、手法、步法、腿法、眼法和平衡等动作,且每套操的动作都包括武术的“打”、“踢”、“拿”、“靠”、“摔”5种基本技术元素,因此,掌握了这些技术动作并坚持这套武术操,学生就具备了一定的武术基本功和基本专项素质,从而可为“进一步学习武术的基本技术打下坚实的基础。”^[7]学生有了一定的武术基础,武术课才能成为有源之水,才能更好地得到落实和开展。

3.4 传承与弘扬民族精神和民族文化,培养与加强文化自觉和文化自信

武术不仅是一种体育现象,更是一种文化现象,武术文化是中国传统文化的产物,渗透着中国传统文化的色彩。武术文化所涵盖的极富民族性的精神内涵,对武术文化的走向又有着很强的归向和聚合作用。武术文化面临着全面性激活与深层次振兴。国家武术操作为武术文化象征性的符号,在中小学推广,可构筑一种中华儿女英姿勃发、气宇轩昂、神韵逼人、自强不息的民族精神。同时,国家武术操的推广可以很好地继承和发扬武术精神,将传统文化潜移默化地灌输到学生的思维中,增进其对民族文化的更加直观和深入的了解,激发起强

烈的民族自豪感和自信心。

4 国家武术操实施过程中存在的问题

4.1 重视程度不足,宣传力度不够

长期以来由于武术在我国现行的《体育教学大纲》中不占重要位置且又非达标体育项目,不为领导所关注,致使基层教育部门和学校领导未能深刻认识到武术所特有的健身和教育价值以及武术操在校园文化建设、学生德育中具备的独特功能,更未意识到开展武术操教学在民族文化遗产中的战略意义。对于国家武术操在中小学的开展有些领导甚至认为是“可有可无”的事,理由是“现在的学生学校的时间有限,而且学校的压力大,如果学校还要安排时间练习武术健身操,学生就没有足够的时间进行文化课程的学习。”^[6]没有领导的足够重视,国家武术操在学校的宣传推广也就得不到全面落实和有力支持。宣传教育的不足严重影响了学生对武术健身操的认识,很多学生根本区分不开武术操和广播体操,“认为自己学的还是广播体操,只是操的名称上的区别而已。”^[9]由此可见,对国家武术操的宣传还不够全面和深入,如此,国家武术操是难以有效实施和持久开展的。

4.2 专业师资缺乏

师资力量是教学的重要因素,专业武术教师队伍的缺乏严重影响着武术操教学的顺利开展。有研究直接指出“师资力量的匮乏是武术操在大庆市中学没有得以推广普及的重要原因。”^[8]当前,中小学武术操教学任务主要由体育教师来承担。“甚至在有些不发达地区,体育教师是由其他学科老师兼任,根本不懂武术,武术精神更不用提。”^[10]由于这些老师没有受过专业系统武术训练,仅仅是参加了短时间的武术操教学培训,虽然初步掌握了技术动作,却无法将武术的特点和韵味充分表达出来,加之其对武术缺乏足够的热情,因此,在教学中既不能保证教学效率,亦不能有效激发学生的学习兴趣。在教学方法上,这些老师由于没有武术基础,因此,他们大多怯于在学生面前做攻防演示,而只能囿于广播操式的教学,即根据教授广播操的教学经验,强调动作整齐度、动作规格、动作节奏以及动作与音乐的合拍等。长此以往,这种教学方式不仅会使学生逐渐丧失学习武术的兴趣,而且会使武术操教学丧失意义。

4.3 缺乏适宜的训练场地与设施

良好武术训练场馆与设施是武术操教学得重要保证。当前,很多学校由于没有武术场馆,甚至

没有体育场馆,而不得不“占用田径场、篮球场、足球场或者排球场等等来进行武术健身操的推广教学。”^[6]嘈杂的室外环境中不仅会分散学生的注意力从而影响教学,同时也存在诸多安全隐患。这一问题很大程度上制约了国家武术操的教学活动组织与开展。

4.4 学校武术文化建设滞后

学校武术教育内容不只是课堂武术教学和训练队训练教学,在进行技术训练的同时,对武术所承载的武术文化及传统文化也要高度重视和积极传播。如果学生“不能很好的认识和理解武术文化”,他们就会觉得练习武术操“是在浪费时间和生命”,^[6]其积极性必然会受到限制。然而,当前大多数学校的武术教育只停留在片面的技术教学,对武术文化教育以及武术文化建设关注太少。他们没有意识到武术文化对学生的积极影响作用,而只是孤立地进行武术技术教育,没有体现出我国武术的博大精神,也没有把武术文化建设与整个学校文化建设有机地统一起来。

5 贯彻落实国家武术操的策略

5.1 组织保障:各级部门重视,促进政策落实

《国家武术操》能够满足不同地区中小学生的健身锻炼需求,是中小学校贯彻、落实中宣部、教育部颁发的《中小学开展弘扬和培育民族精神教育实施纲要》的有效载体。各地教育、体育行政部门和学校要充分认识实施《国家武术操》的重要意义,加强各级领导的管理责任,认真做好《国家武术操》的宣传、培训、推广教学等实施工作,以促进武术教育工作和阳光体育运动的深入和持久开展。

5.2 舆论保障:加大宣传,提高认识

国家武术操推广的过程中,要加大宣传其所具有得科学性健身作用,让学校领导老师、学生家长、学生理解从事武术健身操活动不仅不会影响到学习成绩,反而可以增进学生体质,使学生思维敏捷,锻炼学生心理素质,有助于提高学习成绩。就国家武术操的健身科学性来说,它在全国推广之前已经得到了生理学和社会学方面相关试验和调查研究的验证。^[1]另外,武术在校园文化建设和提高学生道德水平和传承传统文化和民族精神方面具有不可替代的作用。

5.3 师资保障:武术教师加强自身武术学习

首先,武术教师应细心钻研国家武术操,在了解国家武术操创编背景和推广意义的基础上,对照武术操教学参考书、教学光盘和教学挂图,认真学

习并强化动作规格。教学实践表明,规范整洁的动作示范不仅利于学生学习和掌握技术动作,而且还能进一步激发学生学习武术的兴趣。其次,武术教师还应拓展武术学习。也就是说,武术教师在教研武术操之外还应进一步学习其它武术内容,还应有更高的武术追求,否则,武术操教学必然随着教师和学生的倦怠而不能持久。此外,武术教师在工作之余还应加强武术理论与文化的学习以加深对武术的理解;多参加武术学术交流活动,撰写武术教学相关的学术论文以引起教育行政部门、武术学界、家长和社会的广泛关注与支持。

5.4 课程保障:开发特色武术课程与业余武术培训

武术课程教学常规化是武术操教学的有力保障。学校要充分利用本地区教学资源优势,全力打造适合自身特点的特色武术校本课程。在课程设置上采取2+1的教学模式,即两节体育课加一节武术课,以保障武术教学的持久性与系统性。此外,还可成立武术队或兴趣班,利用课余时间开展更为专业的武术训练,通过“以专带普,以普养专”的策略促进校园武术的良性发展。

5.5 经费保障:开辟武术场馆,购置武术器材

高质量的武术教学与训练对场地设施有着特殊的要求,需要铺有地毯场馆以及练习柔韧性的肋木等。当前,很多学校由于没有武术场馆,甚至没有体育场馆,而不得不在操上课,这样学生注意力难以集中,既不能保证学生身体安全,也不能保证教学效果。在场馆中上武术课不仅可以解决学生注意力不集中的问题,还可通过让学生照镜子调整自己动作姿势来提高教学效率和效果;另外,还可通过悬挂国旗,装饰武术标志、标语,摆设兵器架等激发学生对武术学习的兴趣与热情,培养学生对武术文化的崇敬与热爱。

5.6 动力保障:实施效果纳入开学考核体系

采取多种形式对武术教师的专业水平和教学能力定期进行考核,对学生的学习效果和技能水平进行评价。比如,举办教师武术基本功比赛、武术优质课与示范课评比活动,以及举办各类中小学生武术操比赛。对取得优异成绩的教师和学生给予相应的奖励,武术操实施效果纳入教育行政人员、教师绩效考核体系,武术操比赛成绩作为该届学生升学本项加分依据,以调动全体师生参与武术学习和训练的积极性。对工作成绩突出的学校和体育教师要进行表彰奖励,并大力宣传他们的先进经验和事迹,还可结合具体实施效果评选出武术操优

秀示范学校。

5.7 环境保障: 创设优良武术操教学环境

浓厚的武术文化气息和传统文化氛围可有效激发和强化学生对武术的兴趣。学校武术文化建设内容包括设计和装饰校园文化墙, 武术练习场周围悬挂弘扬武术文化和精神的标语, 在体育场馆和教室装饰武术标识、图案以及武术名人、民族英雄的宣传画和人物介绍; 还包括向学生宣讲民族英雄以武爱国的故事并配合放映武打影视片, 以此来实施武德教育, 增进学生对武术的认识和对武术文化的理解, 培养其尚武精神和爱国情结, 提高其德育水平。 “真正把中小学武术教学变为民族文化熏陶教育学生的过程, 让学生懂武术、会武术、热爱武术, 不断丰富学生对武术文化内涵的认同感和自豪感。”^[11]

5.8 形式保障: 明确各项标准和要求

国家武术操的教学过程中, 除原有的技术动作、音乐等必须统一外, 还要统一服装、统一仪式等, 比如, 进行教学训练、考评或比赛中演练武术操时, 要求必须穿指定的武术服装和武术鞋。这样不仅“能更好地激发学生的学习动力, 也有利于提升学生的“精”“气”“神”。”^[12]还可以以此来保持武术特点和民族特色, 防止武术操单纯向广播操方向发展并最终仅流于肢体运动形式, 失去武术文化内涵。在礼仪方面, 也要统一要求, 如对学生的稍息、立正姿势、坐姿、蹲姿, 抱拳礼的规格以及语言、用具、集合、师生问好、练习等课堂行为规范作出严格和明确地规定。这样师生才能够认真地对待武术教学, 并通过长期的坚持形成良好习惯, 提升武德修养和对武术文化的深刻理解。

5.9 活动保障: 丰富各类武术操活动

开展各类武术操竞赛活动, 激发学生学习武术的兴趣, 提高学习的积极性。竞赛内容可分规定武术操和自选武术操, 竞赛项目可设单人、对练、团体等多种形式。此外, 还可考虑将“武术操”考评作为“武术段位”考评的参考因素, 使学生有机会参加武术段位考试并获得段位证书, 这样会更有利于培养学生的习武兴趣, 引导和鼓励长期从事武术运动。定期组织科研报告会, 探讨和交流武术操教学中的成功经验和问题, 提出可行的解决方案和措施, 为武术操的推广提供有力的理论支持。

6 结 语

在当前文化大繁荣大发展的背景下, 《国家武

术操》的普及和推广对于贯彻、执行国家相关政策, 对于武术的发展, 对于提高中学生身体素质、增进体制健康, 对于传承民族精神、弘扬民族文化, 培养文化自觉和文化自信都具有很重要的现实意义和不可替代的作用。我们要清醒地认识到武术操在现阶段开展过程中所存在的诸多问题正严重阻碍着武术操推广实施的步伐。有的放矢地加大推广力度, 扫除影响国家武术操顺利实施和持续推进的障碍。

参考文献:

- [1] 教育部, 国家体育总局. 全国中小学生系列武术健身操教师参考书[M]. 北京: 高等教育出版社, 2010.
- [2] 胡锦涛. 在中国共产党第十七次全国代表大会上的报告[Z]. 2007-10-15.
- [3] 路知遥. 武术操练习的能量消耗测定及12周练习对初中生体质的影响[D]. 上海体育学院硕士学位论文, 2011.
- [4] 邓树勋, 王健, 等. 运动生理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005: 441.
- [5] 刘俊. 武术操在中小学开展的实证研究[J]. 搏击(武术科学), 2011(7): 57-58; 68.
- [6] 王冬慧. 阳光体育背景下中小学武术健身操开展现状的调查与分析[D]. 陕西师范大学硕士学位论文, 2012.
- [7] 杨永辉, 陈士龙. 武术操新编[J]. 上海体育学院学报, 1988(1): 81-86.
- [8] 李微. 大庆市中学武术操推广现状调查[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2013(8): 61-62.
- [9] 熊希. 行政干预下湖北省中小学武术健身操推广实施的调查研究[D]. 湖北大学硕士学位论文, 2012.
- [10] 詹莹莹. 论新编武术操在中学课间操推广的影响因素及发展研究[J]. 搏击(武术科学), 2013(5): 88-90.
- [11] 姜玉泽, 尹海立, 邓永明. 山东省中小学武术教学现状与对策研究[J]. 山东体育学院学报, 2005(5): 115-118.
- [12] 许之星. 中小学武术教学内容的主要缺失及改进思路[J]. 成都体育学院学报, 2009(10): 92-94.