

民族传统体育进校园对学生身心健康影响的研究

韦晓霞

(广西体育高等专科学校, 广西 南宁 530000)

【摘要】随着民族传统体育的不断发展,中华民族传统体育对学生身体和心理产生的影响逐渐受到关注。本研究围绕民族传统体育进校园对学生身体和心理的影响进行了全面分析,结果显示:在学校开展民族传统体育,能有效促进学生身心和谐发展。体现在:学生身体素质、心理素质均有明显改善,同时提升了学生的民族文化认同感和民族文化自信。本研究揭示了民族传统体育对学生身心健康的影响,并提出本领域未来研究的可能方向,对挖掘中华民族传统体育健身、健心价值和提升学生中华民族文化自信具有重要参考价值。

【关键词】民族传统体育;学生身心健康;文化自信

引言:

随着社会的发展和教育的进步,学生的身心健康已经成为教育领域关注的重点,民族传统体育作为学校体育的重要组成部分,对学生的身心发展具有独特的影响和价值。本研究旨在探讨民族传统体育进校园对学生身心健康的影响,挖掘中华民族传统体育对学生的健身、健心价值和提升学生中华民族文化自信。通过对相关文献的梳理和分析,结合实证研究的方法,深入探讨民族传统体育进校园对学生身心健康方面的促进作用及其机制。

一、民族传统体育与学校教育

(一) 民族传统体育的概念和特征

1. 民族传统体育的概念。民族传统体育指的是人们在漫长的生活和劳动实践中形成和流传下来的,以满足人们在身心发展所需的,独特的身体活动方式。中华民族传统体育,是指在中华民族发展历史上,在特定的种族内,经过长期生产生活实践和沉淀,去其糟粕和取其精华之后流传或继承的,富涵民族文化和民族信仰,运动方式独具特色,具有祛病、健身、养生、习武和娱乐等功能,又能表达中国人民对本民族的特殊情感的身体活动。

2. 民族传统体育的特征。民族传统体育运动具有鲜明的体育性、民族性和传统性。民族传统体育运动具有体育运动的特性为:人类有目的、有计划地按照一定的规则和方式对人体进行锻炼,使身体在力量、柔韧、灵敏、反应速度等方面得到平衡发展。民族传统体育运动的民族性体现在:来自特定的民族,反映了该民族的文化传统和民俗风情,为该民族广大民众所喜好,在当地有着深厚的民族群众基础。

民族传统体育运动中任何一个项目都是在特定的民族文化背景下,在一定历史阶段产生的,在漫长的历史中逐步发展成熟起来的,具有该民族的民族气息和民族风格,是民族传统文化的重要组成部分。

(二) 学校教育的目标与价值定位

1. 学校教育的目标。学校教育是培养学生全面发展的重要环节,其目标是为学生提供优质的教育资源和全面的成长环境,以培养德智体美劳全面发展的人才。学校教师作为知识和技能传播者,承担着向学生传授各种学科知识的责任。通过系统化的课程设置和科学的教学方法,学校教育致力于培养学生的学科素养和综合能力,为学生的成长打下坚实的基础。学校教育注重培养学生的综合能力和创新能力,以适应未来社会的发展需要。学校可通过民族传统体育教学培养学生强健体魄、思维能力、沟通能力、合作能力和创新能力,培养具有独立思考和问题解决能力的学生。

2. 学校教育的价值定位体现。学校教育的核心是传授知识、培养能力和塑造良好的价值观念。通过培养德智体美劳全面发展的人才,学校教育为社会提供人力资源支持,促进社会经济的繁荣和进步。通过学校教育的学习和训练,个体能够获得知识和能力,实现自我价值的提升和个人发展的目标。通过学校教育,学生能够接受优秀的文化传统和价值观念,传承民族传统文化,促进社会稳定和谐发展。学校教育承担着培养学生品德和价值观念的重要责任。

(三) 民族传统体育与学校教育的关系

1. 民族传统体育功能与学校教育共同发展。学校教育工作的要求是树立健康第一的教育理念,学生

的健康成长是学校教育的首要任务,民族传统体育具有锻炼身体、强健体魄的健身属性,满足学生的身体健康要求。学校作为教育的主要场所,为民族传统体育运动的开展和实施提供场地、器材、师资和从事运动的学生主体,为民族传统体育的继承和发展提供了平台。同时,民族传统体育除了体育运动的运动形式,还包含民族传统文化的内涵,师生在教习民族传统运动的同时,感受中华民族传统文化的博大精深,对民族文化产生了解,以致认同,加深民族情感,满足了学校教育和民族传统文化教育的需求。民族传统体育概论与学校教育需求互为共生关系,相互依存、共同发展。

2. 民族传统体育能够丰富学校教育的内容和形式。民族传统体育活动形式多样,与现代体育相比,民族传统体育的运动方式、器材特点、服装特色等具有很强的民族性和趣味性,容易引起学生的好奇和涉猎,形式多样的民族体育融入学校教育活动,丰富和充实了学校教育内容。学校教育需要注重培养学生的文化素养和民族认同感,民族传统体育文化正是这方面的重要资源,通过学习和体验民族传统体育文化,学生能够更好地了解 and 传承民族文化,培养对民族传统文化的热爱和自豪感。

综上,民族传统体育对学校教育以及学生身体和心理健康发展具有积极的作用。在学校教育中,重视民族传统体育的健身健心作用,注重民族传统体育文化的传承与挖掘,将其融入到教育教学、课外活动比赛等多种形式的活动中,有效促进学生的身心健康和全面发展。

二、民族传统体育进校园对学生的身心影响

(一) 民族传统体育对学生身体健康的影响

1. 饮食习惯。澄迈县、巴马县、丰顺县等长寿乡均是民族地区,民族地区人民之所以长寿,与他们注重良好的饮食习惯息息相关,且民族地区地方特色食物富含对身体有益的营养物质,如澄迈县的金江糍卷,主要成分是米、麦、杂粮、萝卜等,营养高、热量低;巴马县的火麻,含有多种维生素和氨基酸,珍珠黄玉米煮成的粥被冠以“长寿粥”的美誉;丰顺县的薯粉豆干是以黄豆、薯粉为原料,含有丰富的蛋白质、淀粉等。许多民族传统体育运动强调饮食的营养均衡和阴阳平衡,学生参与民族传统体育运动,学习民族特色文化,会受到民族饮食文化的影响而注重饮食健康,有利于学生的身体健康。

2. 体育运动。民族传统体育运动包含跑、翻滚、

跳、舞蹈、投掷、腾跃、走等多种身体运动,可以全面锻炼学生的力量性、灵敏性、反应能力、协调性、柔韧性等身体素质。如摔跤、拔河、赛马等运动,可以锻炼学生的力量、耐力素质;角力、踩高跷等运动可以锻炼学生的力量、协调性、平衡能力和反应能力;射箭、射弩、抛绣球、丢沙包等运动可以锻炼学生的力量控制能力和精准度;配合打击、吹奏的民族体育运动,如舞龙、舞狮,民族舞蹈,民族健身操等,除了可以锻炼学生的协调性、柔韧性还能锻炼学生的节奏感和音乐感觉。

3. 自然淳朴环境的影响。民族地区居住环境和生活方式多存在于自然本源,如傣族人民住的竹楼、吃的竹筒饭;土家族依山而建的吊脚楼;广西壮族地区保持着青山绿水的美好环境等。强调淳朴、归真,与自然和谐相处、和谐共生的民族传统文化。学生通过学习民族体育运动,了解民族文化,向往民族自然淳朴的环境,平时生活中也会注重选择更加贴近自然本源的方式,远离“科技与生活”,对学生身体健康大有裨益。

4. 生活习惯。太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经、八部长寿功等民族传统体育运动,强调天人合一,注重良好的生活习惯和养生意识,如早睡早起、适度劳动、谦和待人、戒嗔戒躁、善待自我等生活习惯和观念,有利于学生养成良好的作息习惯和形成良好的生活态度,有利于学生身体健康发展。

(二) 民族传统体育进校园对学生心理健康的影响

1. 身份认同和归属感。民族传统体育文化是一个民族活动或者几个相近民族之间特有的生活习惯、理想观念、民族信仰等,在民族传统体育运动教育的过程中,教师除了向学生传授民族传统体育运动技能,还有意识地潜移默化地传授民族传统文化。学生通过学习可以帮助他们建立自己的文化身份认同,增强对自己所属群体的归属感,这种身份认同和归属感可以帮助学生更好地理解 and 接受自己的文化背景,增强民族自信心和自豪感。

2. 情感和社交能力。民族传统体育活动过程中,许多内容是通过相互合作完成的,有些项目内容则是对抗性运动,在此过程中,参与活动的学生均需要与其他同学产生眼神、语言或者肢体的交流,在合作运动中的合作探究,在对抗运动中的对抗策略,都要求学生学会控制情感,不冲动办事,同时培养学生的思考和沟通能力,这些均可以帮助学生培养情感

和社交能力。这些能力可以帮助他们更好地适应社会和生活,对学生的成长和发展至关重要。

3. 心理调适和压力管理。民族传统体育具有较强的趣味性,学生在进行民族传统体育活动时比从事其他体育活动分泌更多的多巴胺,往往能够更加清晰、更多地体验愉悦感。民族传统体育中还有一些通过体式、呼吸调节心理、稳定心神、养身养心的内容,如:八段锦、太极拳等。民族传统体育体现了其独特的心理调适和压力管理方法,提高学生的心理韧性和应对压力、排解压力的能力。

民族传统体育对学生心理的影响是多方面的,它可以帮助学生建立正确的价值观和道德观念,增强身份认同和归属感,培养学习和创新精神,提高情感和社交能力,以及进行心理调适和压力管理。因此,重视民族传统文化的传承和发展,利于学生身心发展的同时也利于他们更好地了解和传承民族传统体育文化。

综上所述,民族传统体育文化可以通过饮食习惯、体育运动、自然环境和生活习惯等多个方面影响学生的身体健康和心理健康。因此,学生参与民族传统体育运动,了解民族传统体育文化,形成良好的健身观念,对学生身体健康发展有益。

三、通过民族传统体育活动影响学生身心发展的途径

(一) 开设多种民族传统体育课程,满足学生身体锻炼需求

学校通过开设民族传统体育公开课、民族传统体育校本课程、课外体育活动、民族传统体育选修课程等多种课型,让学生有更多的机会接触和参与民族传统体育运动;学生根据自己感兴趣的内容,自主选择某一项或者两项民族传统体育运动进行练习。课程内容选择多样性和学习内容选择自主性可激发学生参与学习的兴趣和主动性;学生参与多种课程更能保障他们运动的时长,满足身体锻炼的需求,进而达到锻炼身体、增强体质、习得运动技能等健身目的。

(二) 组织民族传统体育活动,锻炼学生心理素质

学校可以定期组织民族传统体育活动,如开展民族传统体育运动会、节庆民族传统体育比赛等,在热闹氛围的作用下,学生更乐于参与活动。学生在体验民族传统体育运动乐趣的同时,也在这些活动中培养面对困难需要解决问题的思考能力,面对

合作需要培养的沟通能力,面对挫折需要不怕失败的勇气,面对疲惫需要顽强的坚持不懈的毅力等,通过这些活动磨炼学生的心智,增强学生的抗挫折能力,培养他们的集体荣誉感,团队协作能力和社会适应能力,进而达到对学生健心培养的目的。

(三) 渗透民族传统体育文化,增强民族文化自信

学校利用体育课、主题班会、课外体育活动、文化艺术节、体育节等契机,和举办民族体育文开展、征文比赛、书画展、朗诵比赛等多种形式的比赛活动,吸引学生积极主动参与民族传统体育文化的探源、学习和传播,通过一系列的活动使他们更深刻地了解民族传统体育的历史、发展和特点,更深层地理解民族传统体育文化的内涵,进而培养他们的民族情感,增强他们民族文化自信和民族自豪感。

参考文献:

- [1] 王雷,史洪波.中国传统体育文化在学校体育的价值与现实路径研究[J].体育文化导刊,2019,(06):45-49.
- [2] 张凌燕,潘欣欣.民族传统体育进校园对中小小学生身心健康的影响研究[J].首都体育学院学报,2017,29(02):54-58.
- [3] 吴艳红,李秀娟.民族传统体育进校园对学生健康素质影响的实证研究——以甘肃省为例[J].甘肃体育科技,2016,(04):16-19.
- [4] 杨剑,任桂兰,鲁明.中国民族传统体育进校园的必要性与策略研究[J].南京体育学院学报(社科版),2021,35(02):78-86.
- [5] 徐志忠,胡长玲,朱贵明.传统体育文化资源在学校体育中的开发利用研究[J].河南体育科技,2020,32(01):42-46.
- [6] 张朋,郑小凤,万宇等.民族传统体育项目进校园路径分析[J].体育文化导刊.2017,(4).
- [7] 何涛.新时代民族传统体育文化的精神价值在学校教育中的融合研究[D].西北师范大学,2019.
- [8] 马鸣霄,张治远,曹林铎等.“双减”政策下民族传统体育与中小学体育教学融合发展研究[C].中国会议,2021.

基金项目:防城港市2023年度教育科学规划课题(FJ2023B009)。