



民族传统体育与阳光体育运动的开展

江苏淮海工学院体育教研部 胡建昌、张爱玲



1 阳光体育运动

2007年4月29日,李长春在北京宣布“全国亿万青少年学生阳光体育运动”全面启动。我国启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”,是新时期加强青少年体育、增强青少年体质的战略举措。

加强民族体育,强身健体,是实现中华民族伟大复兴的重要基础。青少年的健康是国家的财富,是国家复兴希望所在。“少年强则国强、少年智则国智”,树立“健康第一”理念。我们要把青春体育运动的阳光洒遍校园,把“运动丰富人生”的理念植根

于每一位学生心中。把规范学校体育工作当作落实科学发展观推进素质教育的重要工作抓实抓好。开齐开足体育课程,普及眼保健操、广播操和课外活动,加强学校体育工作的管理和监督,以科学的管理制度保证学生得到充足的锻炼,增强他们体育健身的意识,提高体育健身的技能。

为全面推进素质教育,认真落实“健康第一”的要求,进一步提高学生体质健康水平。利用快乐体育园地、大课间活动、传统体育项目训练等,开展学生喜闻乐见、特色鲜明的体育竞赛和群体活动,形成生

动活泼的校园体育文化氛围。学校应积极响应号召，全面启动“阳光体育运动”，把活动组织好、落实好。要求体育教师创新体育活动形式。同时，要加大宣传力度，让每一位教师、学生和家長，让全社会都来关注学生的体质健康。班主任和任课教师要认真动员学生参加课外体育活动，让学生能在课间走出教室，走到操场上来，走到阳光中去，呼吸清新的空气，沐浴和煦的春光，踊跃参加丰富多彩的体育活动，在运动中领略体育的魅力，感受体育的美丽，体会运动的快乐。

2 民族传统体育

不同民族的传统体育活动及其所形成的价值观念、审美情趣，很大程度上是在地理环境差异作用下形成的。所以必然反映出浓郁的地域特色。如北方游牧民族的骑马、射箭等活动，就充分展示出北方各民族纯朴粗犷、热情豪放的性格；而南方水乡各族的跳竹竿、抛绣球等活动，则充分展示出水乡各民族的细腻、活泼的性格特征。

各民族具有自己的制度、风俗、思维方式和行为模式。然而民族传统体育，其文化内涵既与民族思维方式有关，又与特定的文化氛围相联系。如武术，是我国多民族共有的传统体育项目。在武术产生、发展的过程中，受到中国传统文化的影响。中国文化的基本思想体系为：“刚健有为、和与中、崇德利用、天人协调”，而“刚健有为”在武术对抗性和套路练习之中，成为中华武术魂。还有许多民族传统体育项目如骑马，就蕴含“刚健有为”精神，中华民族正是在这种精神的推动下不断发展。

中国各民族在漫长的历史发展中，都会有一些可歌可泣的民族英雄人物出现，人们为表达对他们由衷的敬仰和热爱，往往自发创造出某些体育活动以表纪念之情，如中国汉族的赛龙舟活动，最初就是为纪念战国时期的诗人屈原而创造的。再如摔跤，据说，在中国古代神话里，由黄帝与蛋尤角抵的故事而产生的角抵戏，就是摔跤的萌芽。

民族传统娱乐体育活动，一直是各民族最基本的体育活动形式。从外形看极接近自然，或就是劳动动

作的再现或是动作技术的升华，而且大多数活动自由随意、很少有规则约束，且许多活动形式、器材简单，不受场地、人数限制。正是由于这些民族传统体育活动更贴近生产、生活、自由随意，所以具有很广泛的群众基础，适应性普及性极强。

文化的传承需要一定模式和载体不断地去强化。





民族体育本身就蕴含着传统文化的精髓和一定模式。在体育课程中引入民族传统体育,通过开展与学生身体素质、心理感受、民族情感相吻合的活动,使学生在活动中感悟到同一种源源流传的思想、意识、精神,潜意识中的民族认同感和归属感不断得到加强,民族意识和民族精神从而得以传承,同时也对推广民族传统体育项目起到积极的作用。

随着教学观念的更新,开展民族传统体育,也将成为中国体育发展战略的思想。将群众喜闻乐见的民族传统体育活动诸如抖空竹、跳竹竿舞、长拳、太极拳、初级剑等引入校园,让学生陶醉于民族传统体育活动之中,重温与父辈曾经玩过的“把戏”,少了些规矩,多了些想象,少了些束缚,多了些自由,使学校正规教育与民族传统体育项目进行有机的结合,教学结构进一步优化。

3 阳光运动——民族传统

据有关资料显示,我国的民族传统体育项目种类多达977种,每一种都具有鲜明的民族地方特色。由于

与他们的生活、生产密切联系,符合本民族的活动规则与方式,也就越能被各族人民所接受。丰富的内容,人们可以根据年龄、身体状况和兴趣、爱好,选择适合自己的项目进行锻炼,从而逐步实现“人人参与”阳光体育运动。

踢毽子、跳房子、抓羊拐、斗鸡、打弹弓、推铁环、弹球、抖空竹、跳皮筋、投沙包、抽陀螺、踩高跷、丢手绢、找朋友、捉迷藏、拍洋画、拔河等民族传统体育项目与现代竞技体育相比简单易行,却能带给我们心灵上的放松和身体上的健康。

总之,民族传统体育是中华民族的文化遗产,是几千年来中华民族自强不息,屹立于世界民族之林的重要根基。正如美国有篮球,日本有空手道,中国人应当为有这样多功能的传统体育而引以为自豪。在广泛开展“全国亿万学生阳光体育运动”,鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下;形成体育锻炼的热潮,根据学生的年龄、性别和体质状况,探索适应其阳光体育运动的形式,对民族传统体育的继承和发展提供了有利的空间。

