

河南古代体育资源应用于学校体育教学探讨

李淑芳

(河南大学 学生体质健康研究所,河南 开封 475001)

摘 要 河南是中华民族文明发展的摇篮,蕴涵了丰厚的古代体育资源。这些古代体育资源与现代体育活动相关的竞赛程序、器材制作、比赛规则等身体运动内容相应,具有活性、地域性、民俗性、群体性等特征。现代学校体育教育,应采用“扬长避短”的方法,根据学校条件与学生的学习和生活方式的特点,从中选用具有民族性、趣味性、竞技性的古代体育项目,使民族传统体育文化遗产得到保护与传承。

关键词 河南古代体育资源 现代体育活动 学校体育教学 相关内容 器材制作 比赛规则

中图分类号 G642.0

文献标识码 B

文章编号 1008-486X(2011)03-0084-04

0 引言

河南地处黄河中下游,是中华文明的重要发祥地之一,早在4000多年前的新石器时代,在河南这片土地上,就出现了“裴李岗文化”、“仰韶文化”和“龙山文化”。特殊的区位优势和社会历史文化背景,使河南蕴涵了丰厚的古代体育资源。在历史发展的各个时期,河南先民创造了风格迥异、各具特色的体育项目。本文试对如何挖掘河南古代体育资源,将其应用于现代学校体育教育,在学校体育教育中走继承和创新发展之路进行研究。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

对河南省郑州市、开封市、洛阳市、南阳市、商丘市的古代体育资源进行调查整理。主要调查了这些地区民俗体育内容资源,如节庆、婚庆、民间歌舞游艺等活动中蕴藏的具有体育形态的活动内容。

1.2 研究方法

1.2.1 文献法

通过对河南历史资料与相关书籍进行查阅,积累相关的文献资料,了解已有的研究成果,为课题的研究奠定基础。

1.2.2 调查法

(1)到民俗体育活动场所,实地观察人们进行民俗体育活动的情况;到民俗体育村进行实地调查,取得第一手材料。(2)专家访谈法。向民俗学家、历史学家、体育学家咨询,得到很多珍贵的资料。

(3)问卷调查法。通过城市晨练和高校课外体育活动,向市民、学生调查民俗体育文化资源的现状和开发情况。发放调查表960份,回收960份,回收率为100%。

2 河南古代体育项目的挖掘

2.1 爬竿

爬竿古称缘竿,是河南比较常见的一种杂技项目。表演时,将数丈长的杆子固定在地上的某一点,表演者缘杆而上,并在杆上表演各种优美惊险的动作。《梦粱录》载:“立起青云百尺盘,文身晓勇上鸡杆。高呼争得金蟠下,万姓均欢迎面看。”曹西士诗云:“又被锣鼓送上竿,这番难似旧时难。劝君着脚须站稳,多少旁人冷眼看。”^[1]

2.2 斗草

斗草又被称为斗百草,是用草茎或者是植物韧性较大的枝条相勾,以草茎或枝条不断为胜。《红楼梦》第六十二回对斗百草的情形描写到:“大家采了些花草来兜着,坐在花草堆中斗草。”现今在登封、新密一带还能看到小孩放牛时斗百草的情形^[1]。

2.3 赛远摸人

赛远摸人参赛者分成两队,在地上画一条线,第一个人于线后起跳(可以助跑),落地须单脚站稳(不能挪动,否则为失败),后面的人助跑起跳,借助前面站稳的人站稳。另一队于线后想办法摸着跳的人,如果不能把跳队的人都摸着,则跳队的人回来,继续开始跳两步,摸队的人跳一步,在后面摸人,如

收稿日期 2010-12-13

作者简介 李淑芳(1956-),女,河南巩义人,教授,主要从事高校体育教育与社会体育学研究工作。

果摸队的人把跳队的人全部都碰着了,则轮换,最后以跳的步数多的一个队为胜。

2.4 骑竹马

骑竹马是至今仍深受小学生喜爱的一项体育游戏,但它在宋代就十分流行了。赛法是:参赛者将一根细竹竿用手执定,跨于裆下,另一手执棍、刀、枪、剑、棒之类作鞭,然后骑着竹马,吆喝呼喊,就像将军临阵作战一般,指挥千军万马,很是威风。如果有一群孩子在一起玩,那就更加热闹了,如同战场厮杀,惊险刺激。

2.5 跳绳

跳绳古代叫跳百绳。明代的沈榜在《宛署杂记·民俗》中记载:“一绳长丈许,两儿对牵,飞摆不定,令难凝视,似乎百索,其实一也。”^[2]在农村,少年儿童用稻草捻成绳子,两人各抓一头摇绳,其他人在摇绳所形成的弧形中跳跃。当绳索临近身子时,人向上跳起,绳索从脚下穿过。跳绳者感觉累了,就迅速跑出绳索所及的弧线之外休息;看在绳索的弧线内跳跃时人碰着了绳索,则碰着绳索的人和摇绳的人进行交换^[1]。

2.6 斗鸡游戏

斗鸡是简便易行的一种体育性娱乐活动,遍及乡村、城镇。特别是在冬春之季,天气寒冷,少年儿童为了御寒多从事之,使此种活动随处可见。其斗法是:一腿站地,一腿盘膝,双手扳脚踝而立。单腿跳跃,以盘膝之膝盖互力劳动相斗撞,击倒对方,或迫使对方双手离开、双脚踩地为胜。方式有两人单挑,也有一人跳跃、连斗数人者,但是最为流行的还是组织队伍、两队互斗。两队互斗时“战场”一片混乱,你来我往,一派杀气腾腾、热闹壮观的景象。

2.7 掰手腕

掰手腕是民间青少年经常进行的一项体育活动。由于它简便易行、对抗性强,深受青少年的喜爱。饭后茶余,青少年都乐于比一比谁的力气大,并能自觉遵守公平较量的原则,不在较量中投机取巧,都是实实在在、竭尽全力的去扳倒对手。旁观者不偏不倚地为双方加油助威,气氛友好和谐。胜利者成为大家心目中的“大力士”。

2.8 踢毽子

踢毽子是一项古老的体育活动。毽子由毽陀和毽羽组成,毽陀一般用一个铜钱或圆形的金属片外表布或皮而成,毽羽则多用翎毛。人们用脚的内外侧、膝盖或者脚尖磕击毽子,使它不断上扬,称为踢毽子。

2.9 捉迷藏

捉迷藏是一种中小學生玩的游戏活动,又称藏

猫儿。唐朝诗人元稹在诗中就曾提到捉迷藏的游戏,诗曰:“寒青叶浅绕回廊,不辨花丛暗辨香。忆得双文笼月下,小楼前后捉迷藏。”^[3]现在捉迷藏通常在一定的场地内进行,一人蒙目,另一人或者是众人躲藏,蒙目者伸出双手,四处抓躲藏的人。若躲藏的人被抓住,蒙目者即获胜,可除去蒙在眼睛上的布,加入躲藏者的行列,而被抓者则被罚做蒙目者^[1]。

2.10 爬树

生活在丘陵山区的人们与树林结下了不解之缘,往往喜欢爬树运动。爬树摘果子、折取干枯的树枝,或者戏耍。在运动中,比试谁爬得快、摘得果子多。

2.11 扭秧歌

扭秧歌是一种按照一定的节拍扭动身体的运动形式,通常是通过腰臀的左扭右摆,带动脚步作有节奏的移动,进一步、退半步,充分展示身体的律动。今天,在河南的郑州、洛阳、焦作、开封等地的节庆活动中,还有秧歌表演。

2.12 跑旱船

跑旱船是一种在陆地上模仿水中划船的表演活动。它以竹、木或秸秆扎成船的形状,在外面蒙上布,在布上画上各种图案,或写上吉祥的语句。进行跑旱船表演时,表演者站在船的中央,用带子把旱船捆在自己的腰间,随着表演者的移动,旱船便在陆地上移动起来。

2.13 抽陀螺

抽陀螺是河南嵩山山区域流行的体育娱乐活动项目。陀螺用硬木制作而成,顶部平整,主体呈圆柱形,底部削成圆锥形,底部有时还用铁钉钉上,顶部涂上颜色,以增强观赏性。青少年玩陀螺时主要是一个人玩一个,有时一个人也玩两个或三个,乃至更多,还有几个人聚在一起玩陀螺。最具魅力的当属玩陀螺比赛了,其赛法是:两个人先分别放出陀螺,使其旋转起来,相距一定的距离再使陀螺互相撞击,击中后陀螺仍然旋转不倒者为胜^[2]。

2.14 蹴鞠

蹴鞠产生之初,与习武练兵有关。南宋诗人陆游在《剑南诗稿》中写到宋代民间的踢球活动:“蹴鞠墙东一市哗,秋千楼外两旗抖。”^[4]蹴鞠在宋代获得了极大的发展。施耐庵的《水浒全传》中,写了一个由踢球发迹、当了太尉的人高俅。高俅球技高超,因陪侍宋徽宗踢球,被提拔当了殿前都指挥使,这要算是最早的著名球星之一了。宋代女子蹴鞠更注重技巧与花样的“白打”,“脚头十万踢,解数百千般”^[5],可以体现女性的灵巧与柔美。“白玉搓成,香

罗捻就,为谁特地团团。美司花神女,有此清闲。疑是弓靴蹴鞠,刚一踢,误挂花间。方信道,茶靡失色,玉蕊无颜。”^[6] 中国历史博物馆内藏有刻着男女对鞠的北宋铜镜。

2.15 水秋千

“水秋千”是北宋东京最为重要的娱乐活动项目之一,主要出现于北宋中后期。水上秋千是水上杂戏的重要内容,北宋汴京金明池的水上秋千活动,是在陆地秋千运动基础上形成的,不同的是,秋千架在船头,打“水秋千”的人,先在秋千上悠荡,借着荡起的高度飞离秋千、跃入水中。技艺高超的表演者还能在跃离秋千的瞬间连翻筋斗,然后入水。他们善习水性并敢于在高空中跳水,把秋千和跳水结合起来,精彩异常,深受当时人们的喜爱^[6]。

2.16 击鞠

击鞠是一项骑在马上挥杖击球的运动,也就是中国古代的马球运动。它在唐代已相当盛行,尤其在军队中相当普遍,唐太宗对其有首创之功。击鞠运动对提高骑术、增强军队战斗力具有显著效用。宋朝统治者对马球的热衷也是基于这种考虑,北宋的“击鞠”,本是军中游戏。太宗命有司详定其仪。每次比赛时,皇帝必须亲自开球并参加,近臣、宗室、文武官员均要分队竞技。君主和大臣除了亲身参与外,还直接促成以娱乐表演为主的宫廷女子马球队的成立。徽宗经常是一下朝,就令大臣观看宫女打球。由于马球比较激烈,为适合女子打球,女子常以驴代马(由于驴性较马温顺、运动速度较慢,一般多为女子击鞠打球所用)。有时连男子也有骑驴或骑骡打球的。如北宋初年,左金吾卫上将军郭从义曾在皇宫为宋太祖表演球技,他“易衣跨驴,驰骋殿庭,周旋击拂,曲尽其妙”。北宋所谓的大打、小打,即是指骑马、骑驴之分^[6]。

2.17 打秋千

打秋千主要通过利用绳索的惯性和前后摆动,来荡出各种姿势。“秋千,北方山戎之戏,以习轻矫。齐桓公伐山戎时,将之带回中原,很快得以流行,到唐宋时已十分普及,妇女尤其喜爱这项运动。打秋千之所以盛行,一方面是该项目形式简单、运动量小、无时间限制,可以消解闺闷,非常适合妇女体质。唐玄宗呼之为“半仙之戏”,恰道出女子打秋千时能给人美好的感受^[6]。

2.18 投壶

投壶是我国古礼的一项内容,它起源较早,《邵氏闻见录》载:“康竹先生赴河南尹李君锡会投壶,君锡末箭中一耳。君锡曰偶尔中耳,康节应声曰:几

乎败壶,坐客以为的对。”^[7] 又“司马温公既居洛,每对客赋诗谈文,或投壶以娱宾。”^[8] 可见,司马光将投壶看做招待宾客一项主要的娱乐活动。他还专门写有《投壶新格》一卷,极力称赞投壶的作用,曰“投壶可以治心,可以修身,可以为国,可以观人”^[9]。

3 河南古代体育应用于学校体育教育的思路

在学校中开展的古代体育项目,应当朝多元化方向发展。就每所学校而言,都应该富有个性。如何挖掘古代体育项目的特色优势,走继承创新之路,是摆在我们面前极有价值的研究课题。

3.1 古代体育项目特色的选择

关于古代体育项目在学校体育中的应用,各学校应采用“扬长避短”的方法,根据学校条件和学生的学习、生活方式,以及心理方面的特点,去选择具有多种功能和价值的项目,使其不仅具有较强的健身功能,而且还具有较高的艺术性和娱乐、教育功能,并且具有民族性、趣味性、竞技性等特点,同时还符合大学生活泼好动、积极进取的心理特征。一般而言,宜选择太极拳、太极剑、八段锦、五禽戏、秧歌、跳绳、拔河、毽球、跳竹竿等运动项目。各校可有所侧重、因地制宜,逐步形成自己的特色,体现出独特风格和风貌,使古代体育与现代竞技体育各显其长^[9]。

3.2 开发古代体育资源的思路

3.2.1 重视学科建设,确立指导思想

高校应重视民族传统体育,积极拓展教学内容,编写新颖教材,改革传统教法,制订适合实际的考核标准。“以人为本,健康第一”是现代体育教育的指导思想。基于这一指导思想,应遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,有针对性地根据学生身体发展的个性差异,对其体育能力进行培养,指导他们运用多种方法、利用各种环境和条件进行体育锻炼,达到运动健身、终身受益的目的。

3.2.2 注重理论传授,创编特色教材

创编的民族传统体育特色教材不仅需要具有科学性和先进性,而且还应体现可读性、实用性和创新性,使学生能看得懂、读得明,百学而不厌。编写内容应当做到针对性强,有循序渐进的民族传统体育技术技能和理论知识,并且从内容的可行性、趣味性、创造性出发,使学生既能掌握技术动作,又能深入吸取理论知识,还能培养锻炼兴趣,养成终生爱好。总之,使学生从实践到理论、源与流、古与今、传统与科学、体育与养生、手段与方法等方面能够真正弄明白,从而自觉地抵御唯心主义的伪科学

的侵蚀,树立终身从事体育锻炼的思想。

3.2.3 择优选取教学内容,组织形式多样

在教学内容的选择上,既要结合民族传统体育的特点,又要考虑到学生的兴趣和爱好,培养学生对民族传统体育教学内容的广泛兴趣、爱好。组织教学应灵活多样、因材施教,根据不同层次学生所需,如技术水准、接受能力、身体条件的差异,组织实施分层个性化教学,提高学生对项目的兴趣,使之体验到学好民族传统体育课程内容能够终生受益。应做到课内外一体化,即课内传授理论知识和技术方法,课外培养学生自练、自评、互教的能力,充分发挥学生的创造性和自主性,使学生在课堂上产生的学习兴趣能在课外继续延伸和发展^[10]。

此外,还可结合“阳光体育”活动,组织成立武术协会、健身功法运动队,引导学生积极投身体育锻炼、运动训练中去,提高民族传统体育运动水平。

3.2.4 运用现代手段,采用各类教法

应做到继承优良的传统教法和应用现代教法相结合。应充分利用学校的电化教学条件,自摄或引进部分优秀传统体育、保健与养生技术音像教材,制作多媒体网络教学课件。运用现代音像教法手段,形象生动地将技术理论内容展现在学生面前,激发学生学习体育的兴趣。

4 结语

河南古代体育资源是经过漫长的历史积淀下来的宝贵教育资源,充分体现了中华民族共有的文化价值观念,与中华民族的社会特征、经济生活、宗教仪式、风俗习惯、历史文化息息相关,所反映的与体育活动相关的竞赛程序、器材制作、比赛规则等

身体运动内容,完全可以在学校体育教育中应用。在具体运用中,应根据学校条件与学生的学习和生活方式,以及心理方面的特点,采用“扬长避短”的方法,去选择具有多种功能和价值的项目,并使之持续发展。

参考文献:

- [1] 邓凤莲. 河南省民俗体育旅游资源的优势与开发对策研究[J]. 山西师大体育学院学报, 2008(1): 59-61.
- [2] 佚名. 跳百索: 游艺 [DB/OL]. [2011-05-30]. <http://www.esgweb.net/Article/Class58/Class94/Class443/200909/88947.htm>
- [3] 元稹. 杂忆诗五首 [DB/OL]. [2011-05-30]. http://blog.sina.com.cn/s/blog_511314430100c7vf.html
- [4] 刘秉果. 古代女子钟爱的民间游戏[DB/OL]. [2011-05-30]. http://news.idoican.com.cn/zgwenhuab/html/2009-08/16/content_40219353.htm
- [5] 合作编辑者. 百度百科: 蹴鞠[DB/OL]. [2011-05-30]. <http://baike.baidu.com/view/17514.htm>
- [6] 侯彦喜. 宋代开封体育文化研究[J]. 开封大学学报, 2008(1): 21-24.
- [7] 郭彧. 邵伯温《邵氏闻见录》节选[DB/OL]. [2011-05-30]. <http://tieba.baidu.com/f?kz=126407242>
- [8] (宋)王辟之. 澠水燕谈录 [DB/OL]. [2011-05-30]. <http://www.booksforest.com/thread-177078-2-1.html>
- [9] 马乃欣. 隋唐体育研究[J]. 体育文化导刊, 2009(9): 120-124.
- [10] 张云龙. 探索高校民族传统体育拓展的新思路[J]. 广州体育学院学报, 2007(3): 29-32.

[责任编辑 张振元]

澳大利亚布里斯本学院国际部负责人洪丕柱访问黄河水院

黄河水院国际合作办学伙伴澳大利亚布里斯本科技学院(BNIT)国际部高级执行官洪丕柱先生, 2011年5月18日代表BNIT访问黄河水院, 对合作项目的执行情况进行调研、检查。双方先后召开了项目教师、学生代表座谈会, 参观指导了“动漫文化节”(项目学生实训教学成果), 考察了会展实训室、国家投资在建的酒店实训室。黄河水院副院长刘紫婷, 科研外事处处长张春满、副处长陈琳, 外语系副主任王爱琴、党支部书记樊建科等热情接待了客人。洪丕柱先生听取了合作办学情况汇报, 充分肯定了酒店管理、文秘(会展策划与管理)专业的办学成绩, 希望双方继续努力, 克服困难, 扩大生源规模, 把合作办学事业做大做强。(道富)