

四川凉山民族地区学校开展少数民族传统体育的实验研究*

韩 勇, 罗志军, 王 莉, 刘志刚, 李兴华

(西昌学院 体育系, 四川 西昌 615022)

【摘 要】本研究采用文献资料、问卷调查法、对比分析法、实验法、数理统计法等研究方法,以大学一年级男生为研究对象,通过对三个实验班(分别选用30%、60%、90%的少数民族传统体育项目)和一个对照班(选用现代体育项目)进行对比实验教学研究,试图以此来探讨不同比例的少数民族传统体育项目教学对学生身体机能、素质和锻炼态度—行为的影响。

【关键词】四川凉山;民族地区;少数民族传统体育;学校体育;实验研究

【中图分类号】G812.771 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2006)03-0127-05

当前,人类正在步入知识经济时代,随着社会现代化的快速推进,现代文化与传统文化发生了激烈的冲撞。四川凉山少数民族传统文化也受到前所未有的剧烈冲击,一些民族歌谣、曲艺、传说开始失传,民间工艺失去市场,一些反映中华民族传统美德的礼仪与习俗日渐衰微。作为少数民族传统文化精粹之一的少数民族传统体育也在这场剧烈冲击中呈现衰退的局面。据“西部少数民族传统体育调查”课题组统计^[1],西部地区少数民族传统体育已有28.6%的项目失传,还有一部分项目正濒临失传的边缘。同样,信息社会也大大影响了人们对民族传统文化的看法。如何在快速发展的社会里继承和发扬我们的民族传统体育文化,使之得以延续,我们就必须找到更有力的传承途径。学校教育为这些具有典型优秀民族传统文化特质的运动项目搭建良好的平台。进入新世纪,我们迎来了“西部大开发”和新一轮的基础课程改革的大好时机,这为少数民族地区的发展带来了千载难逢的机遇,少数民族地区学校应该抓住机遇,在科学人本主义教育思想的指导下,切实加强学校体育工作,认真贯彻执行《国务院关于基础教育改革与发展的决定》和《新课标》中提出的“健康第一”和“促进学生德、智、体全面发展”的要求^[2,3]。因此,我们少数民族地区学校如何根据本地区的实际情况开发与利用少数民族传统

体育项目;如何利用这些项目对学生进行科学的体育教育并促进他们身心全面发展;如何提高民族地区学校体育的教学质量是摆在我们面前的一大课题。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象:随机在西昌学院05级公共体育课男生班中抽取4个班,并且随机确定3个男生班作为实验班,1个男生班作为对照班。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

根据研究需要,阅读了少数民族传统体育和体育教育相关的著作。同时还在凉山州图书馆、中国期刊网全文数据库等查阅了1992~2005年以来有关少数民族传统体育与学校体育教育相关的大量文献资料。

1.2.2 问卷调查法

通过发放《锻炼态度量表》^[4,5]调查问卷对研究对象进行调查,数据问卷采用当场发放并测试,当场回收的数据收集方式,并对数据进行整理与统计分析。发放调查问卷188套,回收问卷183套,回收率为96.8%,有效问卷179套,问卷有效率为94.1%。

1.2.3 实验法

在05级第一学期公共体育课中,按照教学计划

收稿日期:2006-09-03

*基金项目:西昌学院教学研究项目

作者简介:韩勇(1977-),男,河北沧州人,研究生,研究方向:学校体育教育和民族传统体育。

统一安排 20 个少数民族传统体育项目和 16 次课来进行教学实验。并对实验后的学生生理指标身体机能、素质和锻炼态度及行为等方面进行测试和作统计分析。

1.2.4 对比分析法

将对照班学生的测试数据分别和实验班(1)、实验班(2)、实验班(3)的学生测试数据进行两两比较,分析少数民族传统体育进入体育课堂对学生生理、心理影响的差异性。

1.2.5 统计法

采用统计软件 SPSS11.0 对数据进行整理,用 LSD 法进行均值多重比较分析 (Multiple Compar-

isons), 本研究结果数据分析表中均以 “*” 代表 $P < 0.05$, 表示达到了显著性差异, “**” 代表 $P < 0.01$, 表示有非常明显的显著性差异作为判定两两比较的显著性差异与否的标准。

2. 研究结果与分析

2.1 进行少数民族传统体育教学实验与学生生理指标、动态机能指标之间的关系研究

2.1.1 实验后男生组间生理指标均值多重比较分析。结果见表 1。

表 1 实验后男生组间生理指标均值多重比较分析

变量 对比班	安静心率		最大心率		收 缩 压	
	均值	P	均值	P	均值	P
对照班—实验班(1)	0.5	0.749	-2.59	0.303	-1.917	0.93
对照班—实验班(2)	1.36	0.38	-14.70	0.000**	-3.893	0.01*
对照班—实验班(3)	1.91	0.213	-15.46	0.000**	-6.293	0.000**

(续上表 1)

变量 对比班	舒张压		肺重比	
	均值	P	均值	P
对照班—实验班(1)	-0.23	0.800	-0.502	0.677
对照班—实验班(2)	-0.13	0.885	-2.983	0.015*
对照班—实验班(3)	-0.51	0.577	-2.672	0.028*

血压是反映人体心血管系统功能的指标;肺重比是反映人体呼吸机能状况的指标。从表 1 统计数据结果来看,最大心率、收缩压和肺重比,随着少数民族传统体育教学时数和内容的增加,大学男生在这三个指标上均有不同程度的提高,其中实验班(3)在最大心率、收缩压差异都达显著和极显著水平,在肺重比指标上也达到了显著性差异,这说明

少数民族传统体育能增强大学男生心血管系统和呼吸系统的机能发展,促进这两项系统功能的提高。而在安静心率与舒张压均未达到显著性差异,这似乎与学生平时参加体育锻炼的频度有一定的关系。

2.1.2 实验后男生组间身体机能、素质的均值多重比较分析。结果见表 2。

表 2 实验后男生组间身体机能、素质的均值多重比较分析

变量 对比班	台阶实验		50 米 跑		立定跳远	
	均值	P	均值	P	均值	P
对照班—实验班(1)	1.155	0.181	-2.6647	0.800	-4.8478	0.79
对照班—实验班(2)	-1.997	0.022*	0.3391	0.002**	-0.1072	0.000**
对照班—实验班(3)	-3.377	0.000**	0.4678	0.000**	-0.1496	0.000**

台阶实验指数是反映人体心血管系统机能状况的重要指数,经常参加有氧代谢运动,可以提高心血

管系统的机能水平。从实验统计结果看,随着少数民族传统体育教学时数和项目的增加,台阶实验的

指标也表现出了不同程度的提高。在对照班与实验班之间的比较中,表现出施加量越大,效果越明显。说明随着少数民族传统体育项目教学时数和内容的增加对大学男生心血管系统有很好的锻炼作用,能提高大学生心血管系统的机能。

从50米跑和立定跳远来看,实验班(2)、实验班(3)与对照班的对比中,其成绩都有了明显的提高,差异达到了极显著水平。这说明通过实施少数民族

传统体育项目的教学,大学男生在神经过程的灵活性,身体协调性,关节和肌肉的柔韧性以及肌肉力量方面上都有了明显的提高,进一步说明进行民族传统体育项目的教学可以提高学生身体素质。

2.2 少数民族传统体育项目教学实验与学生锻炼态度—行为之间的关系研究

2.2.1 实验后大学男生态度—行为组间多重比较检验分析

表3 实验后大学男生态度—行为组间多重比较检验分析

变量 班 别	行为态度		目标态度		行为认知	
	均值	P	均值	P	均值	P
对照班—实验班(1)	-1.635	0.49	-1.519	0.207	0.757	0.244
对照班—实验班(2)	-4.269	0.000**	-5.923	0.000**	-3.596	0.000**
对照班—实验班(3)	-6.962	0.000**	-7.308	0.000**	-3.827	0.000**

(续表3)

变量 班 别	行为习惯		行为意向		情感体验	
	均值	P	均值	P	均值	P
对照班—实验班(1)	-1.885	0.121	-0.423	0.795	-2.538	1.006
对照班—实验班(2)	-6.077	0.000**	-2.692	0.001**	-4.423	0.000**
对照班—实验班(3)	-5.000	0.000**	-0.962	0.228	-4.635	0.000**

(续表3)

变量 班 别	行为控制感		主观标准	
	均值	P	均值	P
对照班—实验班(1)	-1.308	0.113	-1.231	0.084
对照班—实验班(2)	-4.615	0.000**	-2.558	0.000**
对照班—实验班(3)	-2.904	0.001**	-2.058	0.004**

从表3的统计结果情况看,在进行组间多重比较后,在对照班与三个实验班的比较中,对照班与实验班(1)除了行为认知差异达到了极显著性水平外,其余7个变量都未达到显著性差异。在对照班与实验班(2)的比较中,8个变量都达到了非常明显的显著性差异。在对照班与实验班(3)的比较中除了行为意向未达到显著性差异外,其余7个变量都达到了非常明显的显著性差异。从该结果可以看出实验班(2)的教学实验结果最好,差异均达到了极显著水平。

在总体水平上,四个班的学生对自己参加体育锻炼持肯定态度,愿意主动、积极地投入到锻炼中去,认为参与体育锻炼不仅强健身体,还能调节情

绪、增强人的意志;并认为参与锻炼的行为是受到周围环境的影响。结果说明大学一年级男生已经形成了锻炼身体的习惯。当然,造成这样的结果也有可能是由于大学生经过中、小学阶段的体育教育就养成了锻炼的习惯;也有可能是因为男生本身就活泼、好动,喜爱体育运动的原因,还有可能就是学生对调查的敷衍。但我们认为学生经过长期的体育教育和社会环境的影响,学生对体育锻炼的态度和行为会向积极的方向发展。

3 结论

通过对大学男生体育课实施少数民族传统体育

的教学实验研究,实验结果非常明显告诉我们:与采用现代体育项目教学法相比,采用少数民族传统体育与现代体育项目相结合的教学方法使大学一年级男生在身体机能、素质和锻炼态度及行为等方面有了明显的提高。

3.1 进行少数民族传统体育与现代体育混合教学能全面发展学生身体

从统计数据结果来看,随着少数民族传统体育教学时数和内容的增加,大学一年级男生在身体机能和素质上均有不同程度的提高。在对照班与实验班之间的比较中,随着少数民族传统体育项目教学时数和内容的增加,其效果越明显,显著性越高。这说明实验班学生的心血管系统和呼吸系统的机能得到了发展;并且在神经过程的灵活性,身体协调性,关节和肌肉的柔韧性以及肌肉力量方面上都有了明显的提高。我们通过开展少数民族传统体育的教学实验研究,发现实施少数民族传统体育与现代体育项目相结合的教学方法对发展学生身体素质、增强体质提高身体机能水平有显著效果,在学校体育课中实施少数民族传统体育是可行的。学校体育要实现由运动教育向健身教育的转轨,开展少数民族传统体育项目不失为一种可行而有效的途径。

3.2 进行少数民族传统体育与现代体育混合教学能改变学生的体育锻炼态度

经过一学期的对比教学实验后,在三个实验班与对照班比较中,随着少数民族传统体育项目施加量的增加,锻炼态度和行为的8个变量指标表现出了非常明显的显著性差异,特别是实验班(2)的效果特别明显,这说明参加少数民族传统体育活动能提高学生对参加体育锻炼的兴趣,提高参加锻炼积极性,改变他们对体育锻炼的认识,改变他们对参与体育锻炼的态度。

3.3 学校体育为少数民族传统体育提供了传承和发展的平台

学校是传承和发展少数民族传统体育的中介,是少数民族原始体育形态走向规范化、科学化、普及化的必由之路。将少数民族传统体育在学校体育教育中进行合理的开发,构建一个科学的,具有可行性的少数民族传统体育的传承体系,会对学校教育改革及少数民族传统体育的系统传承都会起到很好的双向促进作用。

3.4 通过少数民族传统体育教学实践,有利于学生开阔眼界,活跃思想,陶冶情操,使少数民族地方的

学校体育教育向多元化方向发展。

4 建议

4.1 教育规划 在制定少数民族地区体育教育规划时,要在通观长远和全局的基础上,认真分析我们的教育目标、现状和发展过程中的制约因素及各种变化,制定出正确的战略和策略,不能过分依赖良好的愿望和长期工作中形成的经验。要在学校教育系统应建立宏观、系统的操作机制,将少数民族传统体育项目科学地纳入学校体育课程。

4.2 教学大纲 将少数民族传统体育项目列入民族地区的体育教学大纲,在原有的现代体育教学内容上,依据本地区地理、经济、人文环境等客观情况,按照教育学、心理学和体育学原理,有针对性地去筛选符合学校客观情况,符合学生身心发展特点和水平的简单、安全、易普及的大众喜闻乐见的少数民族传统体育项目进入学校体育教育,使之成为构建少数民族地区学校体育文化的重要组成部分。

4.3 教学方法 在对少数民族传统体育项目进行教学时,要与科学的运动健身方法相结合,使学生在我国优秀的民族文化知识的同时,还掌握科学的健身方法,达到健身的目的,使其终身受益。

4.4 提高活动质量 在进行体育教学,促进学生积极锻炼态度和行为形成的过程中,既要加强体育理论知识的教学,提高他们对体育的全面了解,强化对体育的理性认识;同时,在体育活动过程中,还要注意设法提高活动的趣味性、游戏性、娱乐性,降低竞技运动项目的活动难度和评价标准,减少挫折感。

4.5 教材制定 以本地区主要的少数民族传统体育项目为主,组织有关专家对每个项目的名称、特点、学习目标、动作要点、技术分析、教法及相关竞赛规则等进行深入的研究,写出操作性较强的教材,使教材突出民族性、趣味性、实用性和科学性,即要有富有民族特色,又要具备现代体育的特点,并建立起富有本校特色的校本课程。

4.6 宣传推广 将课内教学与课外活动有机结合,在民族节日、庆典和运动会上举办少数民族传统体育竞赛,做好少数民族传统体育的宣传、推广和普及工作。

4.7 提高教师素质 提高教师的业务水平,重视少数民族传统体育的科研工作。通过组织各种短训班、学习班、研讨会和民族体育活动,广泛交流学习,提高现有体育教师的专业技术水平和理论水平。

参考文献:

- [1] 刘万斌. 西部少数民族体育与西部学校体育课程互动式发展研究[J]. 西南民族大学学报(人文社科版)2003. (10).
- [2] 中共中央国务院关于基础教育改革与发展的决定[Z]. 2001, 5, 29.
- [3] 教育部. 体育与健康课程标准[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2001.
- [4] 毛志雄. 体育科学常用心理量表评定手册[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2004. 10: 95-98.
- [5] 毛荣建. 青少年学生锻炼态度—行为九因素模型的建立与检验[D]. 北京体育大学硕士论文, 2003.
- [6] 刘一民. 我国大学生体育态度和体育行为的调查研究[J]. 中国体育报. 2001. 1.
- [7] 季浏主编. 体育与健康课程与教学论[M]. 杭州:浙江教育出版社, 2003. 8: 193-195.
- [8] 姜钊等. 民族传统体育与现代体育教学比较研究[J]. 广西民族学院学报(哲学社会科学版), 1999. 5.

An Experimental Study of Sichuan Liangshan National Minority Area School Development Nation Tradition Sports

HAN Yong, LOU Zhi - jun, WANG Li, LIU Zhi - gang, LI Xing - hua

(Institute of PE, Xichang College, Xichang Sichuan 615000)

Abstract: The paper, a questionnaire survey and comparative analysis, experimental and mathematical statistics and other research methods college freshman boys studied through three experiments (choice of 30%, 60%, 90% of traditional ethnic sports) and a control classes (to use modern sports), teaching and research experiments, trying to explore the range of traditional ethnic sports teaching to bodily functions, quality and tepered attitude - behavior.

Key words: Sichuan liangshan; Minority area; Traditional ethnic sports; School sports; Experimental study

(责任编辑:张荣萍)

(上接 126 页)

- [8] 杨玉伟, 丁艺. 对我校大学生体质健康现状检测分析与体育教学改革对策研究[J]. 沈阳大学学报, 2005 (4): 107 - 110.

The Survey and Analysis on Status of Undergraduates' Physical Health in Xichang College

LIU Zhi - Gang, LI Dai - yong, HAN Yong

(Physical Education Department of Xichang College, Xichang Sichuan 615022)

Abstract: According to the stipulation on the standard of undergraduates' physical health, the general norm of standard is obtained through the measuring of the undergraduates' physical health from 2004 and 2005 grade of Xichang College. On the basis of this work, we can adjust and develop the physical edcation teaching and bring up the the suggestions for improvement correspondly.

Key words: College students; Physical health condition; Physical education; Suggestions

(责任编辑:张荣萍)