

达斡尔族传统体育项目融入高校体育教学的研究

姚大为¹, 张强²

(1.东北师范大学 研究生院, 吉林 长春 130024; 2.东北师范大学 体育学院, 吉林 长春 130024)

摘 要: 采用定期组织学生观赏达斡尔族少数民族传统体育运动会, 建设达斡尔族传统体育训练基地, 发展、普及单项优势项目等手段和方法, 形成了使用部分达斡尔族语言教学, 运用现代教育技术, 将传统体育融入大学体育省级精品课程的高校特色教学模式。特色教学成果表明, 在现代社会背景下, 充分利用高校课堂等场所发展达斡尔族体育运动, 对保护与发展传统体育文化起到积极的作用。

关键词: 传统体育; 达斡尔族; 体育教学; 齐齐哈尔大学

中图分类号: G852.9 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)12-0059-04

Study of blending traditional Daurian sports events into college physical education teaching

YAO Da-wei¹, ZHANG Qiang²

(1.Graduate school, Northeast Normal University, Changchun130024, China;

2.School of Physical Education, Northeast Normal University, Changchun130024, China)

Abstract: By applying means and methods such as organizing students to enjoy traditional sports games of minority Daurian nationality, constructing traditional Daurian sports training bases, as well as developing and popularizing advantageous single events, the authors formed such a college features packed teaching mode as using Daurian language in some classes, applying modern education technology, blending traditional physical education into college physical education curriculum of provincial collection. Achievements made in featured teaching indicated that under the background of modern society, fully utilizing places such as college classrooms to develop Daurian sports plays an active role in protecting and developing sports culture.

Key words: traditional sport; Daur; physical education teaching; Qiqihar University

达斡尔族生活在北方寒冷地区, 主要分布在内蒙古自治区东北部及黑龙江省齐齐哈尔地区。达斡尔族使用达斡尔语, 无本民族文字。达斡尔族的历史, 可以追溯到公元 11~12 世纪, 其先民聚居在大兴安岭西北部。随着沙俄的武装入侵, 达斡尔族人开始大举南迁。在迁徙的过程中, 与周边各民族进行交流和融合, 形成了尚武强悍的民族风格。

少数民族传统体育项目是中华文明的绚烂瑰宝, 达斡尔族传统体育项目更是黑龙江省民间体育的一颗璀璨明珠。目前, 部分达斡尔族传统体育项目正在逐渐消失和被现代体育项目所取代, 射箭、放爬犁、寻棒、打皮阔、棒打兔等多项传统民族体育活动已经很

少开展, 致使民族传统体育文化在不断流失^[1]。因此, 流传在民间的体育活动内容经过搜集、整理、筛选、创编和实验, 改编成适合普通高校体育选项课课堂教学内容之一, 充实到现行教材中去, 构建具有地方特色的高校体育教学体系, 是当前高校体育教学改革的一项紧迫工作。通过对达斡尔族聚居区传统体育的开展情况进行实地调查, 获取达斡尔族传统体育项目第一手资料。然后在学校内通过群体抽样, 选择有兴趣的学生进行培训, 从点到面。逐步验证经过收集、整理的达斡尔族传统体育项目在高校体育教学中开展的可行性, 选取合适的达斡尔族传统体育项目进行课堂教学, 取得了较好效果。

收稿日期: 2009-10-12

基金项目: 齐齐哈尔大学教育教学研究资助重点项目(08052)。

作者简介: 姚大为 (1963-), 男, 教授, 博士研究生, 研究方向: 体育教育训练学。通讯作者: 张强。

1 达斡尔族传统体育内容及引入高校体育教学的意义

1.1 达斡尔族传统体育项目

达斡尔族传统体育项目主要有“贝阔”(类似于曲棍球)、摔跤、扳棍、颈力、包克棋、萨克(即“嘎拉哈”)、寻棒、放爬犁、冰面陀螺等等^[2]。

类似于现今曲棍球的项目在达斡尔语中称为“贝阔”，达斡尔族“贝阔”项目的球棍，是专门制作的头部弯曲、扁平的木棍，要用天然的头部弯曲的柞树根做成，长约1.5 m。球称为“扑列”，用兽毛团成的是毛球，这种球轻软而弹性好，球速慢，适合儿童和老年人使用；青年人和成年人一般使用木球，用柞树或柞树根制成，比较坚固耐用。夜晚比赛时一般都是使用火球，在木球上打一些孔，放进易燃物，或者将毛毡球浸上易燃物品，点燃后击打，随着双方队员的激烈拼搏，火球在夜空中穿梭往返，就像一颗流星在球场来回滑动，非常漂亮。原始的打法无射门之说，双方各划一界线，打过界线就算胜利了。正式比赛，需在相距50 m远的场地两端各设营门，球击入营门才算获胜^[3]。除正式比赛外，均不安排裁判员，所有参赛队员都自觉遵守比赛规则。球棍一律从右侧击出，防止互相击伤，不允许抛球棍，及绊人、打人等。除守门员外，任何人不可用手或脚触球。

摔跤是一项适应面很广的体育运动，大人小孩都可以参加。达斡尔族摔跤一般要在衣服外面扎一根腰带，把衣服都束在腰带里，双方准备好后，互相抓住腰带或肩头，比赛即可正式开始。摔跤比赛不仅比力量和耐力，更比人的技巧与灵活。达斡尔族摔跤有勾、绊、压、背、抬、旋等技巧，只有把各种技巧综合运用好了，奋力把对方摔倒，才能赢得比赛。比赛方式有个人淘汰赛和两队对抗赛两种方式，淘汰赛中胜者需要接受场下任一对手挑战，对抗赛中每队派一人参赛，胜者接受对方场下任一对手挑战，直到某一队队员被全部击败为止。

扳棍用的棍子长约一尺，直径5 cm左右，表面打磨光滑。比赛时，两个人伸直双腿坐在地上，脚底相对，双方双手交叉握住木棍。发令声响起后，双方用力往自己一方拉，目的是将对方拉起来，臀部离地的一方就算失败。多次分腿、侧倒或者中途突然防守的一方也算输^[4]。

颈力比赛也要求双方坐在地上，双脚相对，把一条布带两端分别套在双方的脖子上，比赛者的双手要按住各自的大腿。比赛开始后，各自用力后仰，力图把对方拉离地面，臀部离地、分腿或者侧倒一方就算输。

包克棋，又称为“围鹿棋”，是北方狩猎民族特有的传统体育之一。鹿棋的棋子为鹿2只，猎狗24只，是以狗围猎鹿展开角逐直至野鹿没有去路为止。

萨克，又称为“嘎拉哈”，意为狍子或羊的踝骨，是一种专门供儿童玩的天然的精美骨玩具。萨克有立、反立、背、坑4种面，这也是它成为玩具的重要因素。游戏方法很多，抓萨克、猜萨克、扔同面萨克和弹萨克等。

寻棒，参加者分成两队，先由1人将约1尺长、1寸粗的木棒朝参加者背面方向的草丛或雪地甩出，而后由参加者转身跑去寻找。找到后可不露声色，避免让对方发现。回到扔棒的大门或木桩处，敲响木棒，即为胜。对方若是发现，则上前阻拦，力图夺回木棒，双方经过一阵争抢、传递，最后以拿木棒回原处敲响的一方为胜。

放爬犁，在隆冬季节，选有积雪的坡地为活动场地，器材为一架4条腿的木爬犁，放坡时，前边一人掌舵，后可坐2~3人，当掌舵启动爬犁后，借着坡势冲向坡下。

冰面陀螺，用一根木棍绑上一根麻绳，做成鞭子。用一段很短的圆木头，把它的一头削成圆锥形，圆锥的顶端装一颗铁珠做成陀螺，然后拿绳子把陀螺绕几圈用力一甩，陀螺就会在冰面上转起来，然后用鞭子不停地抽打陀螺，陀螺就会不停地转动下去。

1.2 达斡尔族传统体育引入高校体育教学的价值

人类早期的教育，主要通过舞蹈和竞技的形式实施，体育作为人类教育的重要组成部分，源于漫长的原始社会，他们利用游戏、舞蹈、唱歌、记事符号等教育下一代，体育活动都有生动的思想教育因素^[5]。贝阔历史悠久，独具特色，达斡尔族先民契丹人建立辽国时即盛行，距今至少有1 000多年的历史，是达斡尔族人引以为荣、振奋精神的体育项目，表现了达斡尔族人的勇敢与机智。摔跤、扳棍、颈力等同“贝阔”一样表现出不畏强手、顽强拼搏、战斗到底的精神。寻棒可以作为大学体育课中的游戏项目，对于大学生集体荣誉感的培养具有一定价值。

达斡尔族传统体育项目大多数内容通过各种身体活动完成。曲棍球主要以跑和挥杆击打为主。在运动时需要弯腰快速前进或后退，有时还要急转或腾跃，对运动员的身体素质有很高的要求。技术动作主要包括屈膝、弯腰、跨步、弓步、跑跳步、挥臂、拦截等，运动过程具有有氧运动的特征，能改善人的心肺功能，减少脂肪，增强肌肉弹力，增强韧带柔韧性，提高人的协调能力，使参与者身心皆得到锻炼。摔跤、扳棍、颈力对发展肌肉力量有很大帮助。摔跤不仅比力量和

耐力，更比人的技巧与灵活，是力与美的集中体现，扳棍与颈力的动作虽然不太复杂，但通过肌肉持续静力收缩比较力量的同时，可发展局部肌肉力量，比赛中运动员身着达斡尔族服装，动作优美，气氛十分热烈。

1.3 达斡尔族传统体育作为体育课程资源的意义

民间体育活动是劳动人民在生活、生产劳动中创造的并广为流传的体育游戏项目，它既具有一定的民族性、娱乐性、地域性，又具有教育性、技艺性和健身性，是民族传统体育的重要组成部分。达斡尔族历来是热爱体育的民族，民间流传的体育活动项目多种多样。这些体育项目锻炼了人们的体魄、意志，培养了人们勇于进取和团结合作的良好品质，深受达斡尔人的喜爱。每年一次的“库木勒”节和5年一次的“敖包会”，主要以达斡尔族的贝阔、摔跤等为主要竞赛项目，以扳棍、颈力、赛马、包克棋等为娱乐项目。这些显示祖先同大自然作斗争的活动，常令参与者感到振奋。这种原生态的活动形式，不是简单的说教，而是用生动的方式教育后人。如果认真考察这些项目，充分发掘出适合高校体育教学开展的内容，则可以改革高校体育教学现状，拓展教学内容的广度和深度，满足不同层次学生的需求，使学校、学生、教师多方受益。例如，可以在达斡尔族聚居地的高校之间发展我国曲棍球和摔跤运动，可以运用扳棍和颈力的传统体育项目进行相应的力量练习，放爬犁和冰面陀螺可以促进学生平衡及协调能力的发展，也可以运用包克棋等娱乐手段开展高校保健班学生的体育锻炼等。这样能够进一步地推动达斡尔族传统体育的普及；能够丰富教学内容，全面增进学生身心健康；促进学生综合素质的提高^[6]。

2 达斡尔族传统体育教学的具体运作

2.1 定期观赏达斡尔族传统体育运动会

积极组织学生参与、采访、观赏达斡尔族传统体育运动赛事——齐齐哈尔市梅里斯区每年5月举办的“库木勒”节。该节日自1987年创办至今，规模和水平逐步得到扩大和提高，体育活动作为节日的一部分包括拔河、摔跤、扳棍、颈力、贝阔等项目。近年来，齐齐哈尔大学体育学院组织部分学生已参与4届“库木勒”节。随着参与热情的提高和研究的深入，今后还将组织学生参与学习其他地区的各项赛事及5年一次的“敖包会”，以达到在校园内弘扬和传承达斡尔族传统体育文化的目的。

2.2 课上开展达斡尔族传统体育小型比赛

在观赏、学习的过程中，将达斡尔族传统体育项

目融入校园，是以体育系学生为龙头，将曲棍球、踢毽、拔河等富有民族特色的体育活动作为齐齐哈尔大学阳光体育内容，将踢毽和拔河作为学校运动会和新生运动会的竞赛项目，将放爬犁、打陀螺作为冬季冰上课和冰上运动会体育活动和竞赛项目。进一步丰富了齐齐哈尔大学课外体育活动，深受学生的喜爱和欢迎。另外，积极开展少数民族学生，尤其是达斡尔族学生的民族体育器材的手工制作和民族民间体育游戏活动的搜集等活动，使学生在直接参与的过程中充分感受了达斡尔族体育文化的独特魅力，极大激发了少数民族学生的民族自豪感，焕发了学生热爱民族文化的激情。齐齐哈尔大学体育学院正在积极筹划、准备开展达斡尔族传统体育运动会。运动会将设置“贝阔”、踢毽、寻棒、放爬犁、打陀螺、扳棍、颈力等竞赛项目和表演项目，活动的形式包括单人项目、集体项目，既可以表演，又结合竞技，将为拓展地区少数民族传统体育运动开展的范围打下基础^[7]。

2.3 建设达斡尔族传统体育训练基地

在齐齐哈尔大学体育学院的学生实习定点学校，建设达斡尔族传统体育运动训练基地，发挥辐射带动和示范作用。几年来，先后在多所中学开展曲棍球、拔河、踢毽等达斡尔族传统体育运动项目训练，将学生所学达斡尔族传统体育知识传授给实习学校学生。近年来，随着体育学院实习基地的不断增多，达斡尔族传统体育项目也不断被开发。在齐齐哈尔市冬季运动项目管理中心各级冰球队的示范带动下，利用“贝阔”与曲棍球项目的相似性，体育学院正在建设曲棍球项目的训练基地，利用冰球与曲棍球之间技术、战术的相似点进行模拟诱导练习，部分学生技战术能力显著提高^[8]。

2.4 发展、普及单项优势项目

曲棍球项目教学早已被开展，并被纳入齐齐哈尔大学体育学院的黑龙省精品课程——《大学体育》的教学计划中。作为体育学院的优势项目，通过持续开展的曲棍球项目教学，使学生掌握曲棍球的基本知识、基本理论、基本技术。重点传授、发展曲棍球的传球、运球、发球及防守技术。同时，选拔部分学生组成球队，体育学院教师负责进行训练，准备参加“库木勒”节和其他周边地区的达斡尔族传统体育运动会。充分发挥地域优势和民族特色，大力发展和普及曲棍球项目^[9]。

放爬犁作为另一项单项优势项目是由于得天独厚的气候和地理优势而形成的。放爬犁的内容为达斡尔族传统体育项目与冬季运动项目相结合，利用北方冬季的寒冷气候及齐齐哈尔大学周边劳动湖水系冬季天

然冰场的便利条件得以开展。年均万余名学生进行为期6周的冰上课学习和锻炼。目前,齐齐哈尔大学已举办了8届冬季冰上运动会,近两年放爬犁作为传统体育项目也被添加到冰上运动会之中,吸引了众多同学的热情参与,充分体现了冰上运动会的群体性。

3 达斡尔族特色体育教学效果

经过几年的探索和实践,齐齐哈尔大学体育学院创建并形成了“以放爬犁和冰面陀螺为特色,扳棍、颈力为基础,曲棍球为支撑”的体育教学新格局,收到明显教学效果。

1)深受广大学生的欢迎。通过达斡尔族传统体育课与大学体育省级精品课程的有机结合,逐步将传统体育项目补充到大学体育省级精品课程中。目前,曲棍球项目已经被列为大学体育省级精品课程的选项课教学内容,使学生通过传统体育项目教学,既掌握了运动技术,又提高了达斡尔族的相关知识。每年在众多的体育选项课中,选择达斡尔族传统体育选项课的学生占上课总人数的20%左右。绝大多数学生认为达斡尔族传统体育教学具备地方特色和锻炼效果,对此具有浓厚的学习兴趣。运用部分达斡尔族语言和现代教育技术教学,结合放爬犁和冰面陀螺等冰上传统体育项目教学,进一步提高了学生学习、参与的积极性^[10]。

2)学生体质测试成绩得到提高。开设达斡尔族传统体育教学3年多以来,达斡尔族传统体育选项课学生体质测试成绩均有不同程度的提高,主要表现在握力、肺活量、立定跳远和台阶试验指标上。说明学生进行达斡尔族传统体育项目练习,如曲棍球、扳棍、颈力等,对速度、耐力、力量素质的提高具有一定积极意义。

3)解决体育保健班学生的实际困难。参加体育保健班学习的都是身体有先天不足或后天损伤等原因,

造成不能参加正常公共体育课学习的学生,他们同样希望获得体育带来的身心愉悦。包克棋等达斡尔族传统体育项目以娱乐为主,运动强度和运动量较小,在没有任何危险的情况,使这部分学生的身体素质得以提高,取得了良好的教学效果。

参考文献:

- [1] 张良祥. 达斡尔族区少数民族传统体育文化在体育全球化背景下发展研究[J]. 齐齐哈尔大学学报: 哲学社会科学版, 2008(3): 192-194.
- [2] 毅松. 达斡尔族传统体育及其特点[J]. 黑龙江民族丛刊, 1997, 12(1): 78-82.
- [3] 祁惠君, 丛静. 传统与现代: 达斡尔族农民的生活[M]. 北京: 中央民族大学出版社, 2006: 205-208.
- [4] 毛艳, 毅松. 达斡尔族——内蒙古莫力达瓦旗哈利村调查[M]. 昆明: 云南大学出版社, 2004: 227.
- [5] 邓彩兰, 肖焕禹. 青海土族纳顿节体育文化探骊[J]. 体育文化导刊, 2008(12): 113.
- [6] 丁春琴. 民族传统体育发展与高校体育教学[J]. 黑龙江高教研究, 2009(8): 180-182.
- [7] 钟学思. 广西地级市少数民族体育旅游竞争力分析[J]. 体育学刊, 2008, 15(11): 39-43.
- [8] 白晋湘. 少数民族传统体育项目及其文化编目的价值研究[J]. 体育学刊, 2008, 15(9): 97-100.
- [9] 胡小明. 体育美学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2009: 85.
- [10] 何亮, 杨世如. 传统文化视野下的全国少数民族传统体育运动会价值观的构建[J]. 体育学刊, 2008, 15(9): 105-108.

[编辑: 谭广鑫]