

## 实验与调查

doi:10.3969/j.issn.1674-151x.2014.11.031

## 利用京剧提高体育课堂效率

王 宇

(江苏科技大学附属小学, 江苏 镇江 212003)

**摘要:** 京剧主要的表演形式是唱、念、做、打, 挖掘京剧表演中的动作元素, 针对体育课中发展学生的柔韧、协调、速度、耐力和力量等身体素质, 二者的结合不仅能锻炼学生各项身体素质, 丰富原有的传统体育训练项目和内容, 让学生在锻炼身体的同时不再练习得那么机械枯燥, 使体育课堂变得更生动更有趣, 更能使学生学习、掌握更多的京剧艺术和知识。

**关键词:** 京剧; 动作元素; 体育课堂

中图分类号: G80-05

文献标识码: A

文章编号: 1674-151X (2014) 11-067-02

京剧, 中国的“国粹”、国剧, 已有200年历史, 享誉海内外。镇江市京口区实验小学是一所有着20多年京剧艺术传统教育的省级实验小学, 本着发扬国粹的精神在20世纪90年代初, 学校就成立了“少儿京剧”兴趣小组。学校将“少儿京剧”作为切入点, 各项校园文化活动开展得有声有色, 特别是注意引领学生了解京剧、亲近京剧、品位京剧, 让孩子们在京剧文化的熏陶中, 真正成为民族传统文化的继承者和弘扬者。京剧表演艺术中主要以“唱”“念”“做”“打”4种艺术手法呈现, 也是京剧表演的4项基本功。“唱”指演唱, “念”指具有音乐性的念白, 二者相辅相成, 构成歌舞化的京剧表演艺术2大要素之一的“歌”; “做”指舞蹈化的形体动作, “打”指武打和翻跌的技艺, 二者结合构成歌舞化京剧表演艺术2大要素之一的“舞”。学校已将京剧艺术融入各学科中, 开发了语文校本课程、品德与社会校本课程、音乐校本课程、体育校本课程等。

体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段、以增进中小学生体质健康为主要目的的必修课程, 是学校课程体系的重要组成部分, 是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径。如何在体育课中将京剧中的动作元素即身段表演和武功融入教学, 不仅成为新

的锻炼学生体质健康的一种练习手段, 也是学校特色教育方面进行研究的一个新课题, 同时可以让更多的孩子学习、了解我国的国粹, 从中得到锻炼学习, 更进一步培养他们的意志品质和审美观念, 这种新的教学方法是符合国家《新课程标准》提出的要求的。体育课程中主要针对学生的柔韧性、协调性、速度、耐力和力量等素质进行的身体锻炼。下面针对其中几类, 在体育教学中如何将京剧动作元素融入体育课堂教学, 全面发展学生的身体素质, 谈谈笔者的构想和做法。

## 1 柔韧性练习方面

柔韧性是指人体关节活动幅度以及关节韧带、肌腱、肌肉、皮肤和其他组织的弹性和伸展能力, 即关节和关节系统的活动范围。青少年是发展柔韧性的重要时期, 尤其5~13岁是发展敏感期, 练习效果最佳。提高柔韧性练习的方法很多, 而且简便易学。传统的体育课中主要采用了坐位体前屈、横叉竖叉等练习形式, 笔者在和京剧教师的交流和学习中, 了解到京剧表演中也有下叉的练习, 于是笔者在体育课中学习的基础上变静止为动态, 增加了一定的难度, 对学生练习柔韧性有了更高的要求, 并在这项练习中配上音乐节奏, 使本身枯燥的学习变得更有趣、更有

神。例如, 下肢的柔韧性练习, 平时体育课中已经掌握了压叉的本领, 再让学生去单调地练习, 学生没有兴趣, 这时在这基础上增加些难度, 学习《将相和》一剧中几个小将跳起劈叉的姿势, 再配上节奏, 学生立马来了精神, 也对原下肢柔韧素质有了一个提高。通过3~5课时这样的练习, 绝大部分的学生下肢的柔韧性就发展的很好了。在掌握了低年级学习动作的基础上, 高年级的学生还可以采用搬腿等动作练习, 不仅练习了柔韧, 更加提高了平衡能力。孩子们在练习中有了互相竞争的意识, 可为一举三得。

## 2 协调性练习方面

协调性指身体作用肌群之时机正确、动作方向及速度恰当, 平衡稳定且有韵律性谓。在各项体能中, 协调性训练可说最困难, 因影响协调性除了遗传、运动员心理个性外, 尚有肌力与肌耐力、技术动作纯熟度、速度与速耐力关系、身体重心平衡(关系肌力与肌耐力)、动作韵律性(技术动作要纯熟方可)、肌肉放松与收缩, 甚至还有柔软度等。在平时的体育课上我们只有对学习的动作一遍又一遍的重复来使得动作变得协调, 学生会在这重复练习中产生厌恶学习的情绪, 然而使练习质量下降。例如, 在练习投掷时, 需要下

投稿日期: 2014-09-21

作者简介: 王宇(1980~), 小教一级, 本科。研究方向: 体育教育。

肢与上肢的动作协调、用力协调,一遍又一遍的讲与练并不能很好地提高一部分的困难学生的学习质量,这就可以利用京剧中的毯子功里的鲤鱼打挺和前手翻来练习。男生练习鲤鱼打挺,即使他做不起来也能体会到腰、腿的协调用力;女生学习前手翻,在练习过程中感受手、腰、脚的配合用力。还可以练习盘旋腿发展上下肢的协调能力,同时手臂力量也可以得到锻炼,男女生皆可练习。通过花样练习,绝大部分学生的协调性有所增强,练习兴趣也非常浓厚。

### 3 速度练习方面

速度表示物体运动的快慢程度。体

育课中主要表现为跑的速度,在投掷和技巧方面也讲究速度,如投掷时出手的速度会影响到成绩的远近,滚翻时的速度会影响到动作的完成情况。跑步的快慢主要由2个方面决定,一是步幅,二是步频,针对这2点笔者觉得也可以利用京剧中的动作来辅助练习。例如,练习频率可以用走圆场来练,配合音乐由快到慢,也可变成游戏形式,只是在以往的传统追逐游戏的基础上变换一下练习的内容,让学生体会频率的作用。投掷中挥臂的速度除了可以采用甩惯炮、掷纸飞机等传统练习模式还可以学习甩水袖的动作来锻炼,学生既觉得有趣又能得到提高。滚翻练习中也可以采用盘腿滚动的动作来进行锻炼等。

### 4 力量练习方面

短跑中腿部爆发力的大小决定跑的速度;投掷中手臂力量大小决定投掷的远近度;跳远中两腿蹬地的力量决定成绩的好坏等,都是力量大小的体现。在体育课中经常要练到手臂和腿部力量的素质练习,如立卧撑、高姿俯卧撑、蹲起蹲跳等。在京剧中的动作里也有可以挖掘利用的动作,如矮步走、跳都可以很好的发展腿部力量,之前提到的盘旋腿不仅可以锻炼上下肢的协调性也可以锻炼手臂力量等。

笔者以学校二(1)班、二(2)班的学生为例,二(1)班为实验班,二(2)班为对照班,通过1个学期的京剧动作辅助练习,看一看这2个班级的学生身体素质方面的变化情况。柔韧性以坐位体前屈为例,协调性以评价完整的投掷动作情况为例,速度以50m跑为例,力量以立定跳远为例。

由表1、表2可知,二(1)班原有的身体素质相较于二(2)班弱些,经过1学期的尝试练习,最后检测的情况却有明显提高,各项的优秀率、良好率、及格率均比二(2)班高,并且达到全班百分百的合格率。由此可见,体育课堂上利用京剧动作元素进行辅助练习能够提高学生的身体素质,并且效果显著。

### 5 结语

京剧中的动作元素还有很多可以发掘利用到体育课程中,通过实验对比发现,在不违背《新课程标准》的基础上不仅提高了学生各项身体素质,丰富了原有的传统体育训练项目和内容,让学生在锻炼身体的同时更能使学生学习掌握更多的京剧艺术和知识,达到学校创建京剧艺术特色的宗旨,将京剧艺术从娃娃抓起,培养更多的京剧人才。调查中还发现,学生更加喜爱现在这种形式多样的练习模式,体育课堂变得更积极向上,更有活力,深受学生的喜爱,可谓一举多得。

表1 实验班 二(1)班 n=48

时间	等级	柔韧性	协调性	速度	力量
练习前	优秀	9	6	5	5
	良好	14	8	22	17
	及格	21	25	13	17
	不及格	4	9	8	9
练习后	优秀	23	16	25	24
	良好	17	24	22	22
	及格	8	8	1	2
	不及格	/	/	/	/

表2 对照班 二(2)班 n=48

时间	等级	柔韧性	协调性	速度	力量
练习前	优秀	11	9	8	11
	良好	16	13	22	19
	及格	19	21	10	14
	不及格	2	5	8	4
练习后	优秀	20	15	14	17
	良好	15	19	27	20
	及格	12	12	15	10
	不及格	1	2	2	1