

Analysis on the Practical Dilemma and Optimization Path of Stilts Sports in Zhonglu Town, Lichuan City, Hubei Province, China

Qi Xiang¹ Junhui Xu^{2*}

1. School of Physical Education, Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650500, China

2. Zhuwentai Primary School, Yuxin Town, Tianmen City, Tianmen, Hubei, 431700, China

Abstract

“Walking on stilts” is one of the traditional national sports projects. “Walking on stilts” sports in Zhonglu Town, Lichuan City, China has the local sports culture characteristics. The paper studied some residents of Zhonglu Town and used questionnaire methods. It is concluded that the number of participants in the local stilt movement is insufficient and the gender distribution of men and women is uneven, and the local stilt sports training plan is relatively single. The form of the competition should be innovated and strengthen the participation of the competition. Therefore, we should further strengthen the attention to the local stilts movement, promote the healthy development of the stilts movement in Zhonglu Town, and make so that the stilts movement in Zhonglu Town can be protected and inherited.

Keywords

ethnic traditional sports; stilts sports; survey and analysis

中国湖北省利川市忠路镇踩高跷运动现实困境与优化路径探析

向齐¹ 徐峻辉^{2*}

1. 云南师范大学体育学院, 中国·云南昆明 650500

2. 天门市渔薪镇朱文台小学, 中国·湖北天门 431700

摘要

“踩高跷”是民族传统体育项目之一, 中国利川市忠路镇“踩高跷”运动具有当地体育文化特色。论文以忠路镇部分居民为研究对象, 采用问卷调查法等研究方法。得出结论: 当地高跷运动参与人数存在不足且男女性别分布不均, 当地高跷运动训练计划较为单一, 比赛开展形式需要创新同时也要加强比赛的参与度。因此, 应进一步加强对当地高跷运动的重视程度, 促进忠路镇高跷运动健康发展, 让忠路镇踩高跷运动得到保护和传承。

关键词

民族传统体育; 踩高跷运动; 调查与分析

1 引言

民族传统体育作为中国悠久体育历史发展的产物, 是世界宝贵体育文化遗产之一。它是中华民族文化的一个重要载体, 对弘扬民族文化, 增强民族凝聚力具有深远而不可或缺的作用。1998年教育部对全国高等院校的教学课程进行了新的调整, 体育学类增设了民族传统体育专业, 由

【作者简介】向齐(1996-), 男, 土家族, 中国湖北恩施人, 在读硕士, 从事体育教育训练学研究。

【通讯作者】徐峻辉(1995-), 男, 土家族, 中国湖北恩施人, 本科, 从事少数民族体育研究。

此可见中国对于民族传统体育项目的重视与保护。

踩高跷作为民族传统体育项目之一, 开始逐步得到重视, 忠路镇历史悠久, 源远流长, 几百年前就已有人在此居住, 由于地处少数民族聚居地, 当地居民多为土家族, 与苗族等其他民族形成犬牙交错的杂居现象, 又与后来移居过来的汉族共处, 历史背景较为特殊^[1]。忠路镇体育文化与当地少数民族文化相伴而生, 经过翻看县志得知, 忠路镇高跷运动最早可追溯到上世纪60年代, 高跷又被称为“高脚马”^[2], 这本是苗族、土家族在地面积水的雨季代步、涉水过浅河的工具。后来由于工业兴起, 胶鞋遍及各家, 高跷作为涉水工具的功能也逐步消失, 只是作为运动娱乐的消遣而存在^[3]。

2 参与人员基本情况分析

经过实地走访和发放一定数量的问卷发现,有参与踩高跷运动的当地居民约120位,其年龄性别和职业各不相同。41岁及以上的运作者占比在所以调查人数中最高,为39.3%,其次是31~40岁,为34.1%,最后是20~30岁,仅占26.6%,很大部分原因在于年轻人对高跷运动兴趣不足,而且对此项运动了解不够。

男性参与高跷运动人数比女性参与高跷人数多,这与很多原因有关,首先男性运动天赋较之女性而言有先天优势,男性天性爱动,女性则喜静;其次是与生活习惯有一定关联,女性主内会将更多精力放在家庭上,而男性主外更注重社会交往。综上产生性别上不均衡。进行高跷运动参与人员职业分布中,退休人员占比最大,主要原因是由于退休后有更多空闲时间进行高跷运动;教育工作者以体育教师为主,在课余时间可进行高跷运动,公职人员由于忙于工作所占比例最少。

3 踩高跷运动训练计划制定情况

对踩高跷运动参与人进行运动时间调查,在踩高跷运动中,人们参与的时间不集中,且时间段差异较大,出现频率最高的是上午跟傍晚,占比也是最高;然后是早上,随季节变化而出现一定改变。另外,在参与人每日运动时间上也存在一定的差异,如表6所示的关于踩高跷运动参与人每日运动时间的调查。

在踩高跷运动参与人每日运动的时间上,上午有30人运动时间在1至1.5小时,下午有83人运动时间在1至2小时,傍晚有17人运动时间在1个小时左右,可知主要运动时间集中在下午。

运动频率是指运动者每个星期进行体育活动的次数。每周进行高跷运动的频率各不相同,且主要集中在5次以下,再是6至10次,比重最小的是10次以上。

4 踩高跷运动训练内容

训练内容是对运动训练的具体安排,应遵循简单至上、持续性和渐进性、频率数量以及强度等综合手段,才能保证在有效时间内提高运动效率,增加体验感和经验。

难度系数计算公式: $P=k/N$ (k 为参加运动的人数, N 为通过相应内容的人数);强度数据是由比较运动前后心率得出^[4]。其中,参与高跷运动的人全部都通过矮跷练习,难度系数最低;通过中跷练习的人有100人,难度系数适中;通过高跷练习的人有80人,难度系数较大;最后通过环绕操场行走的人只有50人,难度系数最大。

其次,因为体能是保障运动开展的前提。与大消耗运动相同,踩高跷运动对体能要求也较高,特别是平衡性和协调性。针对体能中重点的平衡性和协调性因遵循由易到难,循序渐进的原则。

难度系数计算方式: $P=k/N$ (k 为参加运动的人数, N 为通过相应内容的人数);强度由比较前后运动心率得出^[4]。另外,由表9所知,针对体能中平衡性和协调性有单腿姿势下蹲,单腿T型站立以及转向跳三种训练方式,强度由大到小。在训练期间注意结合休息,从而保证了效率^[6]。

通过实地观察,可将当地技术水平划分为三级,分别是初级(需要搀扶使用高跷),中级(能独立使用但走不远)以及高级(能独立使用且走得远)。发现当地踩高跷运动的水平存在一定差距,其中大部分水平较高的参与人年龄普遍较高,水平较低的参与人年龄较低。主要原因是年龄较大者经验丰富,年龄较小者经验不足^[5]。

5 踩高跷运动基本训练情况分析

通过实地考察,了解到当地训练以自发组织训练为主,缺少组织性,随意性很大,专人指导训练出现空白,而且训练方法落后;当地训练方法单一,且仅有自发组织训练、专人指导训练和看视频和相关教程三种,缺乏专业人才进行指导训练。进行踩高跷运动的场地大部分在自家门前空地,主要原因是方便、省时且地面相对平坦,受时间等因素影响较小,其次是在学校操场和体育馆里。

综上,人们选择运动场地首要考虑的是便捷性,这样更有利于对时间的利用;再是受地面平整度的影响,由于自家门前空地一般都有进行水泥填补,所以较为平坦。有利于踩高跷运动的开展。

忠路镇参加踩高跷运动的一般组织地为学校操场、社区活动中心、自家门前空地以及公园空地,其中自家门前空地占比最大,公园空地和社区活动中心占比相同,学校操场占比最小的原因在于受时间限制,只能在规定时间内进入,较之其他地点而言不方便。

6 踩高跷运动比赛开展现状分析

以2020年12月“第17届恩施州少数民族传统体育运动会”为例,每2年举办一次,举办地由州体育局选定恩施州内八个县市之一,由举办地进行场地以及后勤等工作安排;忠路镇选派运动员参加比赛,但比赛成绩不尽人意,总体来说忠路镇高跷比赛开展情况一般。

通过调查,忠路镇高跷比赛开展形式有以下两种:①传统体育运动会:以2020年12月“第17届恩施州少数民族传统体育运动会”为例,忠路镇选派运动员参加比赛,但成绩一般;②过年时游街表演:通常会选定一块比赛场地,采取现场报名方式,提供器材进行比赛。但比赛内容大致相同,缺乏新意,导致参与的群众越来越少。

忠路镇高跷比赛形式单一,以传统体育运动会和过年游街比赛为主,传统体育运动会参与人数少的原因是对高跷运动技术水平要求高。游街表演时的比赛对无技术水平要求,参与度较参与传统体育运动会的比赛参与度大。说明参加游街表演的高跷运动门槛低,更能吸引群众参与其中。

另外,根据调查忠路镇参加往届少数民族传统体育运动会踩高跷项目的人数得出相应数据,忠路镇每年选派运动员参加比赛人数不断增加,2020年人数最多,说明当地正逐步重视高跷运动,也为恩施州高脚比赛培养了更多的后备人才。

7 结语

参与人员较少,性别分布不均衡,主要以中老年男性为主,当地参与踩高跷运动的人数较少,性别分布以中老年男性参与者为主,女性参与者相对较少。踩高跷运动训练计划内容相对单一,运动时间集中在下午,难度较为偏高,技术水平以中级为主训练内容相对单一,时间较为集中以下午为主,难度分布较偏高,技术水平分布较为均衡。训练方式以自发组织训练为主,运动场地较少训练方式和可供选择的场地少,学校操场及其他场地受时间限制较多。比赛形式以游街表演为主,形式比较单一,参加民族运动会人数呈上升趋势比赛开展形式较为单一,参加民族运动会人数总量为上升趋势。

加强踩高跷运动宣传力度,提高女性参与兴趣增加参与踩高跷运动渠道,加大组织力度。调动女性参与高跷运动的兴趣,形成良好高跷运动氛围。调整训练计划内容,将难度适当降低制定科学训练计划内容,加强学习,有的放矢地

改善原有训练计划,适当降低训练难度,鼓励高水平人员积极帮助较低水平参与人员。

拓宽高跷运动训练方式,开放运动场地加强学习,拓展踩高跷运动训练方法同时对体育场、学校等地适当放宽时限,增加踩高跷运动训练场地。积极创新比赛参与形式,继续加强对参加民族运动会的人才培养加强对外交流,吸纳新颖比赛模式。同时加大相关体育赛事参加力度,为当地高跷运动提供人才保障。

参考文献

- [1] 李运龙.渭南潼关体育民俗“踩高跷”的生存空间探析[C]//第一届陕西省体育科学论文报告会优秀论文集,2021.
- [2] 李晓玉.踩高跷类民族体育游戏在体育教学中的应用[J].新课程,2020(1):110-111.
- [3] 孟凡翠.安徽亳州民间舞蹈“踩高跷”的形态与审美特征[J].湖北第二师范学院学报,2017,34(7):65-68.
- [4] 巢小芬.例析幼儿园民间体育游戏踩高跷的教学指导策略[J].天天爱科学,2016(18):76.
- [5] 王韵博.浅谈东北踩高跷体育项目的起源与发展[J].文体用品与科技,2014(24):32-33.
- [6] 岳慧洁.文化空间视野下晋中社火踩高跷的文化价值及传承研究[D].济南:山东体育学院,2017.
- [7] 于琼芳.河南浚县庙会中“踩高跷”的调查与研究[D].新乡:河南师范大学,2013.