

# 高校舞龙舞狮运动队的发展现状与对策研究

## ——以广西师范大学为例

陈汉龙 宁小雪

广西师范大学体育与健康学院, 广西 桂林 541006

**[摘要]**本研究以广西师范大学为例, 对其舞龙舞狮队伍组建历史、组队模式、发展的制约因素等情况进行了系统的分析, 从学校层面出发, 就如何更好的发展进行探讨, 并提出解决相应问题的对策, 希望能为广大高校舞龙舞狮运动的发展提供理论参考。

**[关键词]**高校; 舞龙舞狮; 现状; 策略

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6496

中图分类号: G852

文献标识码: A

## Research on the Development Status and Countermeasures of Dragon and Lion Dance Teams in Colleges and Universities

### ——Taking Guangxi Normal University as an Example

CHEN Hanlong, NING Xiaoxue

College of Physical Education and Health, Guangxi Normal University, Guilin, Guangxi, 541006, China

**Abstract:** Taking Guangxi Normal University as an example, this study makes a systematic analysis of the history, team formation mode and development constraints of its dragon and lion dance team, discusses how to better develop from the school level, and puts forward countermeasures to solve the corresponding problems, hoping to provide theoretical reference for the development of dragon and lion dance in colleges and universities.

**Keywords:** universities; dragon and lion dance; current situation; strategy

## 引言

随着我国综合实力的不断提升, 国际影响力日渐增大的同时, 中国传统文化也逐渐向世界传播开来, 舞龙舞狮文化作为中国传统文化的优秀代表之一, 近年来逐渐步入人们的视野, 受到人们的欢迎及追捧, 高校作为舞龙舞狮运动发展的重要环节, 已经逐渐形成一定规模<sup>[1]</sup>。广西师范大学作为广西壮族自治区直属重点高校, 依托学校优质的教育资源, 率先在舞龙舞狮项目开展进行了有效尝试, 在队伍建设、训练模式、竞赛模式、人才培养等方面均有所建树, 已取得较为丰硕的成果, 与国内其他高校相比较其在舞龙舞狮发展领域已达到国内一流水平, 舞龙舞狮已经成为该校的重点品牌项目, 具有较高的研究价值。

### 1 队伍发展状况

#### 1.1 队伍组建历史及竞赛成绩

广西师范大学舞龙舞狮运动队始建于2010年, 通过访谈了解到, 该校舞龙舞狮运动队的前身为校内热爱舞龙舞狮运动的大学生自发组成的社团组织, 起初是为了丰富校园课余生活, 弘扬舞龙舞狮文化。随着国家逐渐重视民族传统体育运动的发展<sup>[2]</sup>, 舞龙舞狮这项运动也得到进一步推广, 影响力不断增强的同时, 龙狮社团也逐渐被学校重视起来, 在此背景下学校聘请专业舞龙舞狮教师, 结合

龙狮社团正式成立了广西师范大学舞龙舞狮运动队, 随后在该校舞龙舞狮教师的指导下, 对舞龙舞狮运动队进行了系统的整训包括对选拔模式、管理模式、训练模式的优化等等; 使得该校舞龙舞狮运动队迅速在广西壮族自治区脱颖而出, 成为区内外舞龙舞狮运动开展的翘楚队伍, 队伍自成立以来严守“尊师重道, 敬业乐群”的校训, 秉承“团结、奋进、刻苦”的优良作风和海纳百川的师大精神。组队以来不断参与校内外各种庆典和公益表演, 广受社会各界好评。随着舞龙舞狮竞赛的发展需要, 舞龙舞狮运动队2011年在原有队伍的基础上强化竞技舞龙舞狮训练, 开始频频参与国内外舞龙舞狮竞赛并获佳绩; 据调查, 截至2022年该校舞龙舞狮运动队已取得国际赛事第三名1项、第四名2项、全国冠军11项、全区冠军15项、其他名次10余项的优异成绩。

#### 1.2 组队模式及教练情况

广西师范大学舞龙舞狮运动队作为广西师范大学特色品牌项目, 其组队模式主要是由学校委派一位专业舞龙舞狮教师作为其运动队总教练, 另聘请两位研究生助教组成领导班子, 负责运动队的日常事务管理; 队员招新方面于每学年新生开学之际面向全校体育专业类新生选拔新一届的舞龙舞狮运动队队员, 以确保运动队新鲜血液的注

入；目前舞龙舞狮运动队队员涵盖大一至大四本科生以及部分舞龙舞狮专业研究生；其新队员的选拔主要通过对力量、速度、耐力，灵敏性、柔韧度等身体素质测试，依据选拔者测试成绩排名择优录用，而后教练员按照队员的身体素质特点分配相适合的项目或把位。

### 1.3 运动员情况

舞龙舞狮运动队是学校层面组建的体育运动队伍，代表学校出征国家级、省区级重大体育赛事，展现着一个学校的精神面貌和最高的竞技水平。运动队的建设与发展离不开运动员、教练员的共同努力，其中运动员是运动队建设的灵魂和核心代表着学校的精神风貌、竞技成绩等等；对整个学校的对外形象有着举足轻重的影响，因此舞龙舞狮运动队在运动员的选拔制度上尤为严格；经调查发现，舞龙舞狮运动员来源方向主要为以体育教育、社会体育管理与指导、民族传统武术三个专业为主；该校以体育类学生为主的招新措施，确保了历届舞龙舞狮运动员体能素质始终处于一个较高的水平，利于快速开展专项训练。据历年人数比例调查，每届舞龙舞狮运动员招新数量控制在30人；男子舞龙11人、女子舞龙11人、南狮8人，男女比例为2:1，报名录取比例稳定在42%。据调查，舞龙舞狮运动员的选拔除了对运动员的身体素质等硬性要求之外，还对运动员全年文化成绩、有无违纪处分等情况进行多方面综合考量，以此约束运动员养成严于律己的良好习惯，杜绝违法乱纪的现象发生；据调查发现，舞龙舞狮运动队队员年度文化成绩平均居于该年级专业前37%、运动队内个人获得学校荣誉平均数为26%，对运动员的高要求确保了舞龙舞狮运动队整体纪律作风始终处于高水准，确保队伍能以较好的纪律及精神面貌参训参赛。

### 1.4 训练及场地器材情况

训练情况上，作为该校9个常设性代表队之一的舞龙舞狮运动队，目前教练员根据《学校体育运动队管理规定》的相关要求开展训练工作，依据全年的竞赛安排及项目的设置，对运动队的成员进行调整，在新队员的培养和选拔中严格把关。教练团队对全年的训练计划做科学、合理、有效的部署，整个舞龙舞狮运动队训练情况井然有序的同时，保持较高的训练量；据调查得知，舞龙舞狮运动队规定队员训练时间每周不少于四次集体训练、单次训练时间不少于150分钟；临赛状态每周训练次数不少于五次集体训练，单次训练时间不少于180分钟，以确保舞龙舞狮运动队竞技水平的保持与提升。根据不同年级运动队情况分层制定训练任务与年度目标，其主要分工为大一至大二运动队，主要任务目标为稳扎稳打、积极参训，提高其自身身体素质及训练队整体配合的水平；大二至大三运动队，其主要任务目标为精益求精抓细节，提高运动队整体的竞技水平，备战省区级至国家级舞龙舞狮竞赛。大四至研究生队伍在日常训练队中，负责技术指导、以老带新、组织

队员训练或充当临时队员角色。总教练统筹全局，助教协调运动队带领训练，整体采取循序渐进、由易到难、由会到精的阶梯式训练模式。训练器材情况上，据笔者调查了解到，舞龙舞狮运动队每年都会不定期购置舞龙舞狮相关训练器材，以确保训练器材的正常供应满足运动员训练需求；据调查，截至2022年该校舞龙舞狮训练器材设备情况如下：舞龙舞狮室内训练基地一块（1000m<sup>2</sup>）、舞龙舞狮后勤仓库两个、标准南狮高桩阵一套、训练龙的数量为16条，其中12条为九把龙、4条为五把龙；训练狮的数量为22头、其中北狮2头，南狮20头，器材维修保养配套设施齐全、后勤维护工具若干，以上为笔者实际调查得出该校舞龙舞狮运动队器材设施情况，训练器材的正常供应，确保了舞龙舞狮运动队正常训练的开展为成绩的提升打下坚实的基础。

## 2 制约因素

### 2.1 经费限制

舞龙舞狮运动队经费方面虽然每学年该校都会有专项拨款，但由于龙狮队伍的不断壮大、各类竞技比赛和公益表演需求愈渐增多，以及维护龙狮队伍日常开销等等，对经费的需求程度也是不断增加。一方面由于龙狮队伍因经费的不足或缺乏，限制了许多优秀队员参加各式各样的比赛及表演，久而久之，训练队队员内心对舞龙舞狮的训练激情有所减弱，渐渐萌生退队的想法给队伍的建制维护及人才培养造成了一定困难。另一方面，经费缺乏的同时也会对训练器材、运动场地的建设及维护造成影响，这样一来不仅运动员奖金及宣传方面得不到有效保障，而且会影响队伍的长期建设及发展，因此可以说，经费不足是制约舞龙舞狮运动队建设及发展的重要因素之一<sup>[3]</sup>。

### 2.2 学训矛盾

学训矛盾是任何一支高校运动队都普遍存在的建设性问题，舞龙舞狮运动队也是如此。“学”与“训”的矛盾性，究其原因的根本在于运动员的文化理论学习和运动训练都需要时间进行，二者的矛盾呈相对立性普遍存在。夹杂在学训矛盾之间的学生运动员，如何能够合理地安排训练时间与学习时间的关系上，就成了大部分运动队员的难题。由于备战比赛或进行演出的缘故许多队员或多或少都存在着理论课少上的问题，导致了所学知识面的不太完整。从微观方面而言，可能影响到该部分学生的学习成绩；从宏观方面来说，由于这部分缺乏这方面的知识，导致所学知识面的不完整间接影响到队员未来就业的问题。因此舞龙舞狮运动队员学习时间和训练时间的合理安排，就成了必须要妥善处理的问题。

### 2.3 运动损伤

研究发现，随着舞龙舞狮训练的开展，运动员通过严格训练提高自身竞技能力的同时，也会不可避免的产生不同程度的运动损伤<sup>[4]</sup>。运动损伤的出现，不仅会影响运动

员正常的生活与学习,也同时会影响到队伍的训练质量和运动员竞技能力及表现。据调查了解到,不同训练时间的舞龙舞狮运动员,运动损伤的发生率及发生部位会有较大的差异。具体表现为:训练时间短的运动员(训练时间不足365天)比训练时间较长的运动员(训练时间365天以上)出现运动损伤的概率会高一些;究其原因分为以下三点:一是训练周期时间短的舞龙舞狮运动员在身体素质及其接受专项运动能力方面较之训练时间长的舞龙舞狮运动员普遍有所差距,缺乏从事舞龙舞狮运动的相关经验。在舞龙舞狮技能形成的泛化、分化阶段容易出现错误动作,因而导致训练时间短的运动员运动损伤,比训练周期长的运动员出现运动损伤频率相对较高。二是运动员本身对准备活动的意识缺乏所导致,轻视准备活动,特别是专项热身准备运动,大大增加了运动损伤的发生率。另一方面运动员缺乏必备的保护措施及自身保护意识不足,也是导致运动损伤高发的主要原因之一。三是竞技类舞龙舞狮训练本身就具有一定的危险性,特别高桩舞狮、站肩舞龙等高难度动作容易引起运动员的心理变化,产生紧张及恐惧性心理增加训练负担,因而更容易导致训练时间短的运动员比训练时间长的运动员出现运动损伤的几率增高;

### 3 对策

#### 3.1 学校政策给予大的支持力度

从舞龙舞狮运动队组织管理调查来看,高校舞龙舞狮队伍的发展壮大离不开财政经费及相关政策的支持<sup>[5]</sup>。近些年舞龙舞狮等运动队支持力度不如其他老牌体育队伍(游泳、篮球)的原因,究其缘由是因为部分院校领导,与迅速发展的新时代体育理念不相适应。尤其是思想等观念的落后,普遍认为舞龙舞狮运动在高校大力开展费钱费力不讨好<sup>[6]</sup>。在体教融合背景之下,应该摒弃落后观念,将民族传统体育项目舞龙舞狮融入高校体育大发展的序列之中,学校层面应当加大政策方面的支持。例如队员们通过长时间的艰苦训练,一旦有各类比赛演出机会来临,就往往需要牺牲自身的理论课程为代价而进行比赛或备战,这也是出现学训矛盾的根本;长此以往就造成了校队队员与其他学生学习成绩上的一定差异,而学校对此类情况的弥补措施并没有多大的政策扶持。在一定程度上影响了龙狮队队员的竞赛积极性,阻碍了舞龙舞狮队伍的进一步发展。另一方面,在政策及经费有限的前提下,部分长久训练的优秀队员因经费、政策等问题长时间无法代表学校参赛萌生退意,一定程度上造成了人才的流失。鉴于此类情况,学校应在多方面考量下给予舞龙舞狮队伍在政策、经费方面的支持,以期促进舞龙舞狮运动在高校的进一步发展。

#### 3.2 加强队伍伤病预防,提升队员治疗条件

树立“健康第一,预防为主”的指导思想,运动员的运动损伤一旦发生,轻则打乱队伍整体训练计划,影响运

动员正常的训练与生活,重则可能会断送运动员职业生涯,给运动员竞技水平的提高带来阻碍,给运动队整体发展和个人利益产生不利影响。舞龙舞狮运动损伤的发生,究其原因是舞龙舞狮运动的参与者、组织者、指导者对运动损伤的危害性认识不到位和思想上轻视运动损伤的观念有关。因此教练员要充分发挥主导作用,加强运动员对预防运动损伤的防范意识,明确运动损伤与运动训练的利害关系。树立“健康第一,预防为主”的指导思想,将预防为主训练方针贯穿在队伍日常训练和比赛的始终。舞龙舞狮运动是团体类竞技项目不同于其他个人的体育竞技,需要强调队伍的整体配合及统一性,由于舞龙舞狮运动特有的技术性要求。对部分身体素质肌能要求较高,长期训练若不注重队员伤病的预防可能造成运动员身体机能的过度劳损,出现运动损伤,直接导致队伍的整体水平下降。尤其是腰部、膝部、腕部的运动损伤,众所周知,这些关节性运动损伤是所有体育运动损伤中最难治愈的情况之一,稍有不注意就可能为以后的身体落下病根。因此要格外重视运动员的伤病情况,必要时为运动员提供治疗的条件,强化舞龙舞狮运动队伍伤病的预防机制,提升队员治疗条件就显得尤为必要;如此才能让运动员全心全意投入到训练及比赛中,使整体竞技水平持续提升为舞龙舞狮运动的发展培养更多优秀人才。

#### 3.3 拓宽经费渠道,尝试体教企合作

经费是任何一支高校运动队发展的必要条件之一,舞龙舞狮队伍亦是如此,就目前而言,无论国内或是区域高校舞龙舞狮运动队其经费的来源都较为单一,基本上是由学校自行进行专项拨款建设,专项资金有限,无形中也给己方学校造成了一定的压力。因此一些具有社会效益的特殊项目运动队,例如舞龙舞狮队伍可以尝试体教企三方合作的模式,走社会化、体育经济化的道路,将舞龙舞狮运动推向市场,拓宽经费渠道,形成体教企三方面合作共同发展的体育运营模式,从根本上缓解队伍建设经费的压力,取得长足发展。并合理安排“学训计划”,对于舞龙舞狮专业学生而言,其大学实习期可通过舞龙舞狮项目“体教企”渠道活动实习机会。一方面使学生获得社会实践锻炼的同时,也缓解了队伍建设经费的压力。另一方面,舞龙舞狮运动步入体育经济化的道路,无形中也助力舞龙舞狮运动的发展,增强舞龙舞狮运动的普及程度,进一步提高舞龙舞狮的影响力<sup>[7]</sup>。

### 4 结束语

新时代以来,随着国家对民族传统体育的日益重视<sup>[8]</sup>。舞龙舞狮作为民族传统体育的优秀代表之一,近年来随着时代浪潮的发展也在中国体育界取得进一步的发展。但我国舞龙舞狮在高校的发展仍然任重而道远。舞龙舞狮科学、健康、持久地发展是一个漫长的过程。针对我国舞龙舞狮在高校发展中所面临的问题,应在科学的引导下与时俱进,

在不断的实践中探求适合我国高校舞龙舞狮发展的途径,为高校舞龙舞狮的发展提供理论支撑。广西师范大学作为国内舞龙舞狮领域发展的老牌高校,在队伍建设、训练模式、人才培养方面颇有造诣。综合而言,在舞龙舞狮发展过程中,该校已经走在了国内舞龙舞狮发展领域的前列,对推动我国舞龙舞狮运动在高校的发展,具有较高的研究价值及现实意义。通过研究该校舞龙舞狮发展优势及策略,以期为广大高校舞龙舞狮运动的发展提供理论参考,促进舞龙舞狮运动在高校的普及,进一步助推舞龙舞狮运动的发展。

#### [参考文献]

- [1]曾志强.舞龙运动在高校的推广研究[D].江西:江西师范大学,2014.
- [2]闵文轩.《关于进一步加强少数民族传统体育工作的指导意见》印发[J].中国民族,2018(2):10.
- [3]孟帅,吕琦,刁学慧,魏汝领.浅析高校舞龙舞狮课程的

优化对策[J].科教导刊(上旬刊),2016(13):71-72.

[4]刘期努,谢云辉.普通高校龙狮运动损伤的特点研究[J].邵阳学院学报(自然科学版),2008(1):117-120.

[5]董超.开封市区舞龙舞狮运动开展现状及发展对策研究[D].河南:河南大学,2014.

[6]何金,刘永凤.江苏省高校舞龙舞狮运动的现状分析及发展对策研究[J].吉林体育学院学报,2008(5):139-140.

[7]陈兆鹏,杜志娟.临沂大学舞龙舞狮运动发展现状的调查研究[J].运动,2018(3):70-71.

[8]韩剑云.中华民族传统体育跨文化传播研究[J].佳木斯职业学院学报,2019(6):182-183.

作者简介:陈汉龙(2000-)男,汉族,广西钦州,本科在读,广西师范大学,研究方向:民族传统体育;宁小雪(1998-)女,汉族,湖南邵阳,硕士研究生在读,广西师范大学,研究方向:民族传统体育。