

民族传统体育发展现状与健康促进的路径研究

●纪函玎 齐磊 邓安



[摘要] 本研究在调研的基础上运用问卷、文献资料和逻辑分析相结合的方式,对我国民族传统体育文化进行了整理分析,针对面临的问题提出了相应的解决方案,探索其解决方法及发展路径。同时结合我国传统体育所涉及的内容,参照了世界卫生组织的健康促进理论,从我国传统体育的地位、作用和发展现状出发,研究以民族传统体育开展健康促进的途径,阐述民族传统体育在健康促进方面的价值倾向,希望对促进民族传统体育运动进一步服务于全民健身活动提供借鉴意义。

[关键词] 民族传统体育;健康促进;路径研究

我国传统民族体育文化发展历史悠久,如何发扬壮大及加快传播传统体育文化成为当下迫在眉睫的工作。随着体育运动在社会上的地位与日俱增,传统体育文化已逐渐得到更好的传承与发扬。诸多研究表明体育不仅在社会生活中具有至关重要的作用,同时也对人的全面发展和生命价值的体现具有重要意义。

民族传统体育文化研究现存问题

(一)区域分布不均、研究创新不足

在我国,民俗体育学研究在各省区都有涉及,其中以湖南、新疆、云南、四川、广西、福建省为主要地区,存在空间差异问题的产生主要是由地区差异导致,是由于不同民族的地区划分所致。国内各民族大多集中生活在西南、西北以及省级行政区等地,便于研究者的深度调研。驻扎在这些地区的研究小组能够更为高效地获取信息资源等;相反,那些远离中心地区的研究小组可能会面临长期调研的一些障碍。因此,高热点地区的研究项目就会增加,继而研究聚集、人员聚集、研究数据及参考文献剧增。针对那些被忽视的少数民族地区——如华东和华北等地,学者们应该更多地关注他们的独特文化和传统体育领域,当前在该领域的相关研究和资料明显短缺,仍有许多待发掘和发展的机会与潜力。

(二)实证匮乏、理论薄弱

当前,民族传统体育文化的保护与发展面临较多挑战。问题主要源于我们对于这一领域所进行的学术探究不够深入广泛、缺乏针对性验证的研究手段。具体表现:第一,基础理论、研究薄弱。在推进多元化与交叉学科研究的进程

中,应更加关注自身专业领域的深耕细作,不断提升对该领域知识的认知和掌握度,以此作为开垦不同领域之间连接的新视角和新方法的必要前提条件。第二,实证研究缺乏。因各民族区域遍布广泛且具有特殊性,故对实际调查以探究本族群传统运动文化的验证研究中,常会遭遇一些障碍,例如多团队同时对民族传统体育文化在某个民族特色中进行研究,有地域优势的便于实证研究的开展,而其他团队如果想深入走访、调查就没那么方便,因此相比前者的实证研究就会显得明显不足。

(三)视角局促、剖析浅薄

研究中分析对于某项不同民族的传统体育文化的了解程度和角度比较有限,这一点通过对其深入探讨可以识别出来存在不足之处。一是在研究当今不同的民族传统运动项目时,必须要牢记研究者不仅要关注该项目的形成过程,需要从该族的产生和演变历程入手,分析其不同阶段的内涵和发展特点;采用全面和多角度的研究方法,为保护与发扬这一优秀文化遗产提供建设性的建议。二是选题具有局限性。在针对民族民间运动习俗的题目选择时不应局限在民族体育活动研究上,应该着眼于探索其中的内在理念、作用、能力以及当下的状态等方面。这有助于为保护并推进民族传统教育、提出实际性方案及前瞻性思路,同时给出切实可行的政策建议。

民族传统体育和现代健康促进理念

民族传统体育指生活在一定地域的一个或多个民族所独有的,在大众中广泛传承的、具有修身养性、健身技击、休闲养生、竞技表演、民俗音乐歌舞交融特色的体育活动形式

式,通常包括传统导引、养生、健身、保健、医疗体育和民间、传统体育等。随着时间推移和不断发展进步,许多种类的运动项目现在都跟其他行业进行紧密融合与合作,能够让它们发挥出自己本来的作用。许多专门研究表明民族传统运动活动可以为人们提供多种功能服务,如健康保健、消遣娱乐、文化教育和比赛竞技等。对健康的追求能促进和弘扬我国民族优秀运动文化提升到一个新的高度,同时还需要从实现健康的角度来全面认识其重要性。民族传统体育项目源于日常生活需要,着重于身体健康和延年益寿等方面,这样的发展使得它成为了一种适合长期且可持续的身心活动,也容易得到大众的参与和支持,体现了它与人们的基本需求息息相关。此外,民族传统运动项目基于多个民族文化基础上,内涵充实多变,让每个人得以在合适的时间和地点参与适合自己的多种方式,这些属性正好贴合于保健养生中所强调的要求。随着人们对健康认知的发展,健康促进和预防的新方法广被接受及认可。因此,加强民族传统运动融入健康管理的推广,作为支持和促进人们身心健康的手段之一,意义重大。

Q 促进民族传统体育实现健康的途径

各个民族把民族传统的体育活动深深地扎根在他们的生产和生活方式之中,在漫长的历史进程中深度结合与不同族群的生存模式、文化习俗以及社会习性等因素。随着时间的推移和技术的发展,如今的民族传统体育不只是在进行各种运动而已,同时也融合了多种不同的文化和理念,而这样的多元化正是它所具备的重要特色之一。因而,通过推广具有民族特色的运动来达到提升身体健康的目的,其效果也会因人而异。要实现有效的健康促进,需要把重点放在将健身活动的方式、积极参与运动的思想及内心的热情相结合,也就是说要在信念、看法及行为等多个层面上促进和影响人们保持身心健康。

(一)提升身心健康的动力源于内在精神层面

民族传统体育有利于改变参与者的内在精神。现在社会日益进步,我们往往会面临各种来自社会的压力和过度追求物质生活所带来的副作用,因此我们需要寻找一些心灵成长的机会来补充内心世界,并且调节情绪健康以建立一个更有益于发展的心智模式。一方面,基于我国丰富的哲学及各族文化的传承,铸就了源远流长的传统文化,让参与者能够深刻感知到不同于其它项目的丰富感情与人文氛围。另一方面,民族的传统运动多源于特定的地域、种族或源于美丽的传奇故事或是来源于某种宗教且发展方式也有所不同,这些作品均表露了创作团队的精神特色,反映了创作者对美好的向往及对优秀品质的珍视,同时也呈现出积极的思维方式与友好的合作态度。因此,无论是在感受文化的层次上

获得的情感收益还是在运动的过程中获得的感悟,民风民俗所蕴涵的传统竞技都可以对参与者造成积极的、正面的心理效果,助力推行身心健康的提升。

(二)推进健康的动力源于较为不变的思想观念

民族传统体育有利于改善参与者的健康促进观念。随着生活节奏加快,人们对如何保持健康产生了某些错误的看法,可能会专注于短期有效的健康护理方式,也可能完全忽视,以至于等到生病后才去寻求医疗帮助。由于缺乏对健康的认识,人们尚未将其列入长期的改进过程中并加以重视。因此,除了在实践中强调民族传统体育带来的健康益处外,我们还应通过思想意识层面的引导,来激发参与者自身达成健康目标的决心与意志力。具体而言,以健康促进为目标,民族传统体育对参与者观念上的改善主要是从健康观念和体育观念的角度介入,推行体现出自古以来的顺应季节、气候及保养理念,同时这也是如何增进人们健康的契合点。透过推广武术等民俗运动项目,唤起参赛者重视季节变化、珍爱自然环境及注意身体保养以养成正确的健康理念,如此能够远离盲目锻炼所引起的错误认识。

(三)通过落实各种技术手段来推进和促进人体健康的进步

民族传统体育在具体形式上有利于推动人们的健康促进,这也是以民族传统体育实现健康促进最基本部分,即实施的技术层面。第一,通过参与不同的民族传统体育活动,可以有效地促进身体健康及心理状态,在充满欢乐的活动当中适当施加体力负担,且许多运动在民族传统体育中,蕴含了提高应对困难和锻炼决心的能力,以及增强融入社会的适应力的功能,它对健康和生存三大支柱有巨大的贡献。第二,不同的民族有多样性的传统体育项目和方式,涵盖了各种不同寻常且极具特色的运动技巧,人们可以根据个人喜好挑选合适的训练方法来增强体能。通过推广民族运动来加强全民健身素质,可避免许多规定和障碍,以激励大众积极参与,满足人们的实际需求,推行相应保健策略。

Q 民族传统体育实现健康促进的价值趋向

(一)民族传统体育实现健康促进的多维性

首先,健康促进追求的是身心和社会适应等方面的全面、整体上的健康,民族传统体育对健康的促进是从多角度介入的,对健康三要素起到了均衡促进的作用。其次,健康促进倡导并鼓励人们采用一切可能的方式做出正确的健康选择,民族传统体育采取多要素协作达到理想效果的方式,与健康促进所倡导的“一切可能方式”不谋而合,通过民族传统体育实现的健康促进,是从提高认知、改变行为和创造支持性环境的多层次推动。再次,民族传统体育具有地域性显著、覆盖性广泛、适应性普遍、内容丰富、形式多样等

优势特点,可同时兼顾不同生命周期的锻炼需求与不同地域、不同群体的健康需要,进而有效推动健康促进策略落地落实。由此可见,民族传统体育通过自身独有的优势方式,促进对健康的维护、对内部的横纵向覆盖、对健康促进策略的推动,多维一体式强化了健康促进。

(二)民族传统体育实现健康促进的现实性

首先,我国当前的医疗保障体系和体育硬件设施建设,仍有很大的提升与完善空间,尤其是交通相对不够便利、大众呈散居状态的偏远地区等,人们缺乏实现健康促进的有效途径。其次,就当前总体经济水平而言,健康促进的成本投入情况及健康促进的实际效果,始终是影响人们健康促进方式选择的主要因素。民族传统体育具有迎合现实的项目特征,更贴近人们生活、成本投入极低、可操作性强,在丰富生活的同时获得身心健康,间接避免或减少医疗费用支出,符合人们对健康促进的真实期待,且极易被人们采纳。综上,结合民族传统体育的项目特征、社会状况以及人们的生活水平,选择民族传统体育作为健康促进的方式,无论是对健康促进的方式方法供给上,还是被人们所接受的程度,以民族传统体育实现健康促进能够充分体现现实性的趋向。

(三)民族传统体育实现健康促进的社会性

健康促进是一种运用行政的或组织的手段,广泛协调社会各相关部门以及社区、家庭和个人,使其履行各自对健康的责任,共同维护和促进健康的一种社会行为和社会策略,现已成为当前各国应对健康问题的首选策略和核心策略。简而言之,健康促进是促使人们实现健康的过程,其促进对象虽是个体,但最终目标是对大众整体健康水平的提升。民族传统体育作为健康促进的手段之一,在运用上,它能够进一步推动公共卫生策略的实施,有利于社会资源的优化;在成效上,它能够通过对个体的健康促进,进而提高全民的整体健康水平。不仅提高了社会生产力的质量,有利于社会的发展,还利于社会人文环境的健康发展。因而,以民族传统体育实现健康促进存在着一定的社会性,不仅对个体有着独特意义,对社会亦有着显著价值。

Q 结束语

文化底蕴深厚、内容体系完善、价值功能丰富作为民族

传统体育的基础,以精神层面介入,鼓舞人们以积极向上、坚韧不拔等精神力量;以观念层面介入,树立人们正确的健康、运动、生活观念;以形式层面介入,利用开展多样化的民族体育形式,丰富人们的健康实践途径。在三层多维影响下,人们不但可以保持乐观、平和、坚韧的心理状态,还能通过锻炼增强体质、提升免疫,进而更好的融入群体活动,提升社会适应能力。既为健康促进体系注入新的活力与内涵,亦有利于挖掘民族传统体育蕴含的修身养性、强身健体等价值,使民族传统体育在当代社会中焕发新的光彩与魅力。无论从个人身心到社会群体、还是从文化传承到现代发展,民族传统体育展现出了巨大的多维度影响力;紧密贴合当下人们对健康生活的追求,以及社会对健康的倡导理念,其展现出强烈的现实性;带动社会各界对民族传统体育的关注与参与,其展现出突出的社会性。因此,借助“健康促进”的春风,坚持以“健康”为核心,推动民族传统体育发展为理念,促进社会健康氛围营造、构建和谐健康社会的发展。

参考文献

- [1]串凯.民族传统体育文化建设的理论自觉与实践路径[J].西安体育学院学报,2021,38(06):719-727.
- [2]罗丹.非物质文化遗产保护视角下我国传统体育文化保护研究[J].湖北科技学院学报,2021,41(04):106-111.
- [3]刘晓锐.全媒体视阈下民族传统体育文化传播问题研究[J].体育科技文献通报,2021,29(05):151-154.

作者简介:

纪函玓(1984—),女,汉族,吉林通化人,本科,医师,中江县人民医院,研究方向:医院管理。

齐磊(1985—),男,汉族,山东济南人,本科,副主任医师,中江县人民医院,研究方向:呼吸内科、呼吸肿瘤。

邓安(1971—),男,汉族,四川德阳人,本科,主任医师,中江县人民医院,研究方向:普通外科肝胆胰、胃肠外科疾病。