

云南少数民族传统体育“连厢功”的开发与应用研究

作者: 日期: 2009-09-08 标签:

## 省哲学社会科学规划课题《云南少数民族传统体育“连厢功”的开发与应用研究》最终成果简介

### 一、研究目的与意义

“连厢功”是在中国传统保健体育导引功法的套路基础上,加入云南少数民族传统体育“打连厢”的技术特点创编而成的。中国是世界文明古国和民族文化大国,导引功法在我国的体育医疗的历史上谱写了光辉的篇章,它通过调养形体、气息和精神,起到改善人体的整个机体功能的作用,它既能养生又能治病,动作简便,安全可靠,易被人们以愉快的心情接受。少数民族文化是中华文化的重要组成部分,少数民族传统体育项目正是体育与文化的完美结合,作为少数民族文化资源异常丰富的云南,则拥有了得天独厚的研究条件。

近年来我国在少数民族传统体育和传统养生保健功法两种健身运动的相通性和互动性的研究上仍然较为薄弱,尤其在研究少数民族传统体育与传统养生保健功法的契合点——“民族保健功法”上,至今少有研究成果问世。

本课题通过文献方面的广泛查阅,对云南白族“打连厢”进行研究,并找到其与传统养生保健功法的契合点,创编出了一套可研、可行、可用的民族保健功法“连厢功”——在传统养生保健功法中融入白族“打连厢”中的基本动作,整套功法中运用云南白族的“霸王鞭”作为主要的健身器具,配以悠缓而具白族特色的音乐《石龙霸王鞭》曲。所创套路既是少数民族传统体育与传统养生保健功法套路的融合,又根据保健健身理论有所创新,从高水平、易普及等着手,让云南的民族体育发挥更大的健身作用,并逐步推广于大众健身,拓展可持续发展的空间。因此,本课题的研究在导引功法的创新、云南少数民族传统体育文化的发扬和传播、民族感情的增进、社区体育形式的丰富和内容的革新等方面都具有一定的现实意义。

### 二、研究成果的主要内容、重要观点及对策建议

#### (一) 主要内容

本课题通过大量查阅、收集和整理文献资料,到云南大理地区对古城、石龙、洱源、挖色等地白族的传统体育“打连厢”进行了实地调研和问卷分析,对大理“打连厢”的开展现状进行了调查和走访,同时也参阅了大量养生功法的书籍和教学光碟,对导引功法的相关养生理论和创编原理进行了深入细致的研究。在“连厢功”的整个编排过程中,课题组成员认真对比了“打连厢”与导引养生功的相似点与不同点,依据“打连厢”中的技术要点在导引养生功中反复寻找结合点和理论支撑点,实验研究过程中经过反复地分析、修改和论证,最终创编完成“连厢功”。值得一提的是,整套功法运用云南白族的“霸王鞭”作为主要的健身器具,贯穿了大理白族人民生活、生产、劳动、欢庆等多种情境下的身体活动特征,融入白族“打连厢”的点、擦、拍、敲、碰、撩、翻、旋等动作。课题研究者对整套功法的八式动作均做了详尽的分步讲解和理论分析,并配用大理白族的本土音乐,录制成VCD光碟以供练习者参照学习。研究成果已得到资深专家的高度评价和一致认可。

#### (二) 重要观点

少数民族传统体育只有在经过科学化、规范化后才能够真正体现娱乐健身价值,促进人的全面发展。所以在对少数民族传统体育的保护、挖掘和整理的过程中,既要传承少数民族传统体育文化的精髓,保持该项运动的民族特性,又要探索它向其他体育学科领域放射的可能性,使其在更宽更远的范围发挥更为显著的功用。在民族传统体育开展如火如荼的今天,人们不难看到,少数民族传统体育文化无处不在,优美的民族舞蹈、刚劲的民族健身操、有趣的民族游戏、力量与技术兼备的民族体育竞技……它给人们带来好奇欣喜、赏心悦目之余,也为民族文化的交流和传播拓展了极大的有效空间。

从更深远的角度来说,一项民族传统体育如果期望得到更好、更宽、更长远的发展,它必须能够走进人民大众的生活之中,为人民的生活、生产、娱乐或健康产生实用价值,人们才会主动去接受它、了解它、传播它,这项民族传统体育也才会得到更好的发展;如果这项民族传统体育仅仅停留在一个小区域范围内的世代相传、固步自封上,那么它在满足了人们一霎那的好奇心之后,不远的将来就会被人们所遗忘。

所以,“连厢功”的创编是将少数民族传统体育文化的放射角度转向了导引养生功,依托养生功的中医基础理论和身体运动方式,将大理白族“打连厢”的技术动作融入其中,使整个功法套路既不失少数民族传统体育特色,又具有养生保健体育之精华。“连厢功”的创编,将丰富广大社区体育活动点的中老年人的运动形式,使他们掌握更加便捷、有效、安全、健康的运动方式,也将为白族“打连厢”的体育文化传播实现长期效应。

#### (三) 对策建议

在“连厢功”的开发与应用研究中,因时间关系未能在昆明市区的其他社区体育健身点中进行大面积的实

验研究，没能采集到更多的实验样本，也没能引起较大的社会效应。在今后的研究中，课题组成员将准备在更多社区对中老年人进行实验研究，以补采更多的样本数据，使“连厢功”的价值效用更具有理论依据和实践意义；其次，导引功法的创编一直以来都未能形成一个较为完整、科学的方法体系，在今后的科研中，有必要对创编依据和套路规范进行界定，以帮助更多的研究者有法可依、有据可循；再次，导引功法锻炼参与者主要为中老年人，也相对缺乏了适用于中老年群体锻炼者的“康体评价指标体系”，所以“连厢功”在创编完成后首次采用了以中医基础为主要检测方式的量表《“连厢功”锻炼效果评价表》进行评价，因科研条件有限，量表的实用性和科学性还有待于进一步验证和修改完善，同时也期待更多、更便捷、更具权威而对实验者身体无损害的评价方式出台。最后，课题组成员还将准备对云南地区的其他特色少数民族体育进行挖掘、整理和推广应用，争取有更多的新成果问世，让民族体育文化走向多元化、健康化、国际化。

### 三、成果的学术价值、应用价值以及社会影响和效益

多年来，我国在少数民族传统体育与传统保健体育的相通性和互动性研究上，一直未能找到二者的契合点而少有研究成果问世，直至2006年8月在长春举行的“第八届全国中医药院校传统保健体育运动会”上，云南的“云合功”暂露头角，拉开了民族传统体育导引功法创编研究的序幕。“连厢功”的创编思路启发与此。它们的相继问世，虽然研究成果还不是很成熟，但必将为少数民族传统体育和传统保健体育的交叉领域研究提供明确的研究方向和指导依据。

今年是我国进入老龄化十周年，我国将第一次出现老年人口增长高峰，老年人口由年均增加311万人发展到年均增加800万人。目前，我国城市空巢家庭已经达到49.7%，农村空巢和类空巢家庭也达到48.9%。所以，如何在社区体育活动点更好地为中老年人提供健康、有效、安全的锻炼方式成为当今社会的一大热点问题。中国的社区体育文化需要导引功法的支撑，更迫切需要具备地方民族特色的导引功法的研发与应用。“连厢功”正是在这样的条件下因时、因地、因人制宜，经过一年的反复研究、修改、实验、校正后孕育而生，它的创编从高水平、以普及等角度入手，让人民大众掌握高效而简易的锻炼方法，切合中老年人群的体质需要，使中老年锻炼者达到防病治病、康体长寿的目的，也有助于抵御当今政治风浪下各种邪教的传播。“连厢功”的创编和实验的完成，并逐步向社区体育的推进，让云南的少数民族传统体育发挥了更大的健身作用，拓展了可持续发展的空间，在导引功法的创新、云南少数民族传统体育文化的发扬和传播、民族感情的增进、社区体育形式的丰富和内容的革新等方面都具有一定的现实意义。

课题批准号：云宣通[2008]29号

课题名称：《云南少数民族传统体育“连厢功”的开发与应用研究》

最终成果名称：研究报告和VCD光碟

课题组长：赵静冬

所在单位：云南民族大学

课题组主要成员：方桢、陈宇红、赖云华、马昆、张云、曾勇、李希颖

是否出版：否

版权所有：云南哲学社会科学规划办公室

技术支持：云南网际科技有限公司

电话：0871-3122915 E-MAIL：ynskghb@yunman.cn