

民俗体育在青少年群体中的发展对策研究

——以上饶玉山板灯为例

李英¹ 郑丽婷²

1 江西萍乡学院体育学院 江西萍乡 337055; 2 江西萍乡学院体育学院 16 社体 江西萍乡 337055

[摘要] 时代发展至今, 传统文化也在这种时代背景下发生了迅速的变化, 民俗体育的发展定会对青少年产生影响, 这种变化是不容忽视的, 要密切关注。民俗体育在当代的大潮中如何更好的促进青少年社会化发展, 发挥民俗体育自身的优势, 在青少年发展和文化建设中贡献力量。本文以玉山县民俗体育板灯为例进行调查研究, 为促进民俗体育和青少年和谐发展提供一定的参考。

[关键词] 民俗体育; 发展; 青少年; 玉山板灯

民俗体育在我们生活当中也有着不可替代的作用, 每个地区都有自己特有的地域文化和风俗, 也很有可能是当地的精神信仰, 随着社会的进步, 民俗体育在这种环境下存在的空间受到大大的挤压。如何将现存的民俗体育在现代化建设中得到更好的发展与保护, 就成为了每个中华民族儿女的不可推卸的责任, 更是每个中华民族儿女光荣的使命。作为祖国未来的建设者, 青少年的肩上背负起传承民俗文化的重担, 青少年就是中华民族新鲜血液, 在传承中华民族优秀传统文化民俗中, 青少年有着不可替代作用, 有承上启下的传承与传播作用, 特别是在非物质文化遗产保护和实现中华民族伟大复兴梦的进程中, 民俗体育更要充分发挥自身的优势, 在青少年发展和文化建设中贡献力量。

一、民俗体育的内涵及分类

我国已有多人对民俗体育进行了深入的研究与分析, 并探讨了民俗体育在我国的发展现状以及未来发展的趋势, 多个地区民俗体育在新时代发展的背景下, 已逐步淡化, 甚至消失到无人问津。民俗体育是一个区域人民的精神寄托和信仰, 见证了一个区域的历史演变进程。民俗体育的定义是: 民俗体育是在民间的人民对生活产生的需求, 通过劳动等形式表达, 具有一定参与性、组织性、规模性、游戏性、生活性的体育活动, 它强调的是人们对生活的精神寄托。

民俗体育既是一项体育活动, 更是一精神文化活动。它在一定区域可以被人们共同感知并且是人们认可的价值观念和文化统一, 其中民俗体育分为三类: 文化的自信、文化的认同和文化的自觉。根据当地每个学校都有着自己独有的特点以及实际情况, 利用科学的、通俗易懂的方式将具有潮汕特色的民俗体育进行开发, 并尝试将其引入校园, 不仅增加了学校体育活动项目的多样性, 促进民俗体育和校园体育有机融合, 还能够培养学生学习兴趣, 了解家乡从古至今流传下来历史文化, 拓宽学生文化视野, 学生在锻炼身体的同时能了解更多的民俗文化, 使民俗体育和青少年以另一种方式相识相知, 使民俗体育得到更好发展。

二、民俗体育对青少年的影响

民俗体育是一个象征性的民族文化体育, 他在民族中起着桥梁的作用, 凝结了民族人民团聚的心。民俗体育经历过历史的摧残, 岁月的洗礼, 保留至今, 可谓是民族人民对民俗体育的保护有加, 对于当今的青少年, 对民俗体育的参与应当倍加积极, 民俗体育是

一项运动, 参与民俗体育的青少年具有以下积极影响:

(一) 增进历史文化知识

参与民俗体育的青少年会受到传统文化的抨击, 传统的民俗体育活动具有深深的历史遗留痕迹, 青少年接触民俗体育将会对传统文化进行了解, 了解更多的前辈故事, 了解板灯的传承历史。

(二) 增加集体意识

团结一致才能取得成功, 青少年若能从小受到民俗体育这般团结气氛, 成长的道路也会更加平坦。在生活上遇到任何问题, 都能够想到体育人顽强不屈, 与人相处互相理解互相帮助, 与队友团结一致, 共同达成目标, 成功路上这些精神必不可少。

(三) 广交益友

积极参与民俗体育, 培养热爱民俗体育精神, 在参与民俗体育当中, 志同道合的朋友也在其中, 都说朋友多了路好走, 有着共同爱好的朋友在生活中能带来不少的生活乐趣。

(四) 改善心理健康

体育运动可以让体液增加代谢率, 可通过民俗体育运动宣泄生活中遇到的烦心事, 出一场大汗淋漓的汗水, 加上愉快的呐喊声, 将生活中遇到的所有困难和不快全部发泄出来, 给自己的内心增加快乐, 减少痛苦。

(五) 促进身体健康

拥有一个健康的身体才是对自己负责, 对他人负责。青少年处于青春发育期, 适当的参与民俗体育锻炼可使青少年身体机能增强抵抗力, 加快新陈代谢, 促进骨骼健康生长。提高青少年普遍身高, 拥有健康体魄。

(六) 挖掘优秀运动员

十一届三中全会以后, 我国民俗体育受到了前所未有的高度重视, 全国性民俗体育运动会、省、市级运动会、全国少数民族体育运动会此起彼伏, 让青少年们拥有更多的参赛机会, 锻炼青少年勇敢拼搏精神, 培养独特的运动员。

三、上饶玉山板灯民俗体育的发展现状

(一) 玉山县历史背景

玉山县隶属于中国江西省上饶市, 有着丰富的矿产资源, 是江西省非金属矿产资源大县。截止目前玉山县内已经发现矿产资源 32 种, 矿产地也高达 60 多处, 罗纹砚是来至于玉山县的怀玉山, 是我

国四大名砚之一，被称为“国之宝”。玉山县更是人才辈出，有着“才子乡，博士县”之说。从早些年间就有着浓厚的书香气息，从唐朝建县至清末共有进士 110 人。黄朝商是新中国建国以来被誉为新中国首批 18 位博士之一的理论物理学家。

(二) 上饶玉山板灯民俗体育简介

樟村板灯又叫桥灯，是玉山县樟村镇的传统民俗活动，是有头灯、子灯、尾灯三个部分组成，具有浓郁的地方特色。板灯的寓意深远，一张板灯就象征着一个家族，从板灯的长度可以看出一个家族的兴旺，人们把来年的风调雨顺寄托在舞灯上来祈祷。

关于玉山板灯的由来有不同说法：分别为祭祀太一天神，源于佛家，源于道家。玉山板灯已经成为玉山县的形象、代名词，是玉山县人民的骄傲。从正月十三开始到正月十五结束，当村里夜幕降临，听见三声铙炸响夜空，板灯就会从抬灯头的人家里紧接出来，首先会绕村庄大操场几圈，让百姓们大饱眼福，几百米长的板灯犹如龙王下凡，在村里自由飞翔，庇佑着整个村庄。舞完几圈后，灯头和龙身要分开行动，大家抬着板灯挨家挨户去闹喜，每一户人家接到灯都喜笑颜开，打开大门，亮起所有灯，还在厅中摆上上好的佳肴，泡上茶水，再点几根蜡烛，等灯头一到就立马点上鞭炮或烟花，隆重迎接灯头。

(三) 玉山县青少年对板灯的了解及参与度

同样的通过调查问卷和实地考察采访信息，得出结论，在参与板灯人数的 43.5% 的人中，青少年占比例为 26.73%，从调查统计中可看出，近三年来，参与板灯活动的青少年在逐渐递增，采访青少年的过程中了解到，他们大部分都认为板灯是自己家乡的一项特色，值得他们深入学习，其他未能参与到板灯活动中的青少年部分是由于身体条件原因，由于板灯具有一定的重量，若不是身强力壮的青少年很难参与其中，所以未能参与其中的青少年也是心有余而力不足，极少部分的青少年是对板灯不感兴趣。

四、在青少年群体中发展板灯的对策

(一) 社会认可是社会合法性的前提

随着经济的提升，各地对体育和民俗体育也越来越得以重视起来，因此在我国各个地区的各个学校相继开设了有关民俗体育的课程。21 世纪以来，各民族学院和体育学院相继设立，可见传统民俗体育已经得到了社会的高度认可。在我国民俗体育不断得到重视，其发展就需要成立专门负责的机构，同时也要协同政府和非官方组织、协会的权责，积极配合工作，尽量节约人力物力资源。得到社会的认可才是社会合法性的前提。

(二) 与时俱进

民俗体育的发展有多种体现，包括表现形式、传承路径、人员标准、活动内容、宣传力度等方面进行创新改革。同时要做到加强人们对民俗体育的吸引力，做到活动的内涵、活动的元素以及活动的创新的加强。加强民俗体育的时效性，提高互动性和市场运作能力，实现民俗体育资源优化利用。

在当下，有众多的科技产品将替代传统的手工制作民俗体育器材，现代科技产品具有高效能，高质量，高品质，高颜值等，在安全方面，现代产品会占更大优势。在互联网时代，想要让更多的世人了解我县独有的民俗体育文化，可设计精美的视频以及介绍文案，

上传到互联网平台上，申请非物质文化遗产，大力宣传我县传统民俗体育文化，吸引更多的外地人员前来观赏。

(三) 保护民俗文化

每个地域都有着自己的民俗文化，每个地域对当地民俗文化的重视程度又大不相同，甚至有些地域的民俗文化没有受到重视和保护，逐渐消失在人们的视野当中，正因为这个现象，重视和保护民俗文化就成为重中之重，要传承好民俗体育优秀部分。

(四) 注重培养年轻人

鼓励青少年积极参与民俗体育之中，培养传承民俗文化的优良品质，将民俗体育深入贯彻于“全民健身”计划。作为当代有知识的青少年，有文化素养，对家乡民俗体育文化的发展寄予十分重大的希望，传统民俗体育文化经历了历史的摧残，时间的考验，能够留以至今，确实珍贵。如此珍贵的民俗文化应当得到新一代青少年的认可，以青少年聪慧的才智将民俗体育文化发扬创新，玉山板灯不仅是玉山县人民的观赏节目，更应该是全世界人民喜爱观赏的节目，应该得到全世界的认可，它不仅是文化，更是灵魂！

(五) 建设民俗体育的发展规划

民俗体育是一个地域人民精神的寄托，它连接着人们对节日的期待，儿童对节日快乐期盼，老年人对节日的回味。这样的民俗体育应当做到更好，更大，更辉煌！以玉山板灯为主题设计一个板灯文化的村庄，以板灯为主，将板灯元素巧妙的运用其中，一年开展 3-5 次板灯节，常年开设板灯学习基地，实习基地，考察基地，寻找赞助商合作伙伴，将玉山板灯做到极致。

中国幅员辽阔，历史悠久，民俗文化根据不同地域产生别具一格的地域性民俗文化，地域民俗体育丰富了当地人的休闲生活，促进了当地人的身心健康，为全民健身提供了更适合当地人的体育活动、健身方式。民俗体育既可以带动当地经济发展，还可以让外地人民了解更多的当地民俗文化。由此可见，传统的民俗体育深受人们的喜爱。在时代的发展要求下，必须摒弃思想陈旧，观念保守的惯性思维，科学合理创新开发民俗体育，使民俗体育在培养青年人一代以及社会主义文化建设方面发挥独特的作用。

参考文献：

- [1] 张春红. 闽台民俗体育交流文化认同研究 [J]. 当代体育科技. 2014.4 (11):128-129
- [2] 胡宏东. 杨泽雄. 潮汕民俗体育引进学校体育课程的可行性研究 [J]. 体育科技文献通报. 2016.24 (02):97-98
- [3] 杨学达. 健康中国视域下地域民俗体育与全民健身融合与发展研究 [J]. 延安大学学报 (自然科学版). 2017.36 (03):96-99
- [4] 肖随龙, 李健宁, 黄河. 赣南客家舞龙民俗体育表演产业化发展研究 [J]. 体育科技文献通报. 2015.23(09):26-27+34.
- [5] 蒋婉秋. 凉山州彝族年承载的民俗体育文化调查研究 [D]. 成都体育学院. 2019.
- [6] 孙中亮. 非物质文化遗产保护下的江西南丰傩舞民俗体育文化传承与创新研究 [D]. 南昌大学. 2019.
- [7] 王承轩. 云南省民间民俗体育项目及文化生态调查研究 [D]. 云南师范大学. 2017