

论中华民族体育文化多元研究范式

陈青

(西北师范大学 体育学院, 甘肃 兰州 730070)

摘 要: 在科学技术高度发达的当下, 面对研究对象的变化, 特别是民族体育中复杂的身体行为, 中华民族体育研究应突破单一研究范式, 充分借鉴自然科学的研究范式, 构建多元研究范式进行学科交叉融合式的研究。旨在克服中华民族体育以人文社会科学为主的单一研究范式的不足, 发挥融合自然科学的多元研究范式优势, 充分、全面地研究中华民族体育文化, 并借此逐步充实、完善中华民族体育科学化理论体系。

关键词: 体育文化; 中华民族体育; 单一研究范式; 多元研究范式

中图分类号: G852 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2016)04-0025-05

On diversified research paradigms for Chinese national sports culture

CHEN Qing

(College of Physical Culture, Northwest Normal University, Lanzhou 730070, China)

Abstract: Researches on Chinese national sports culture have certain limitations, which are not conducive to fully explaining extensive and profound Chinese national culture. In today's world where scientific technology is highly developed, when facing the change of research subjects, especially complicated body behaviors in national sports, the undiversified research paradigm for Chinese national sports should be necessarily deconstructed, while discipline crossing and blending type researches should be carried out by fully referring to research paradigms for natural science. This paper is intended to overcome the deficiencies in the undiversified research paradigm for Chinese sports culture, which bases mainly on humanistic and social science, exert the advantages of diversified research paradigms in which natural science is blended in, fully and comprehensively study Chinese national sports culture, and therefore gradually enrich and perfect the theoretical system for Chinese national sports scientization.

Key words: sports culture; Chinese national sports; undiversified research paradigm; diversified research paradigm

中华民族体育不仅表现出特色鲜明的特质, 也在一定程度上衍生出玄妙、神秘的特征, 如导引养生、气功。由于对中华民族体育研究多以人文社会科学为主, 经验研究相对于理性研究, 难以清晰说明研究对象的结构、功能、表现和价值。在自然科学高度发达的今天, 仅依托单一的研究范式会制约其深入发展, 应借助自然科学的优势共同探索, 使中华传统文化中举世瞩目的理论, 以及生动、形象印刻这种文化的民族体育焕发时代光芒。在中国知网以“武术”为主题, 搜索历年研究成果, 20 224 篇武术学术论文中, 涉及自然科学研究范式的内容则十分有限。鉴于民族体育

中核心构成——身体行为是多元学科共同关注的对象、复杂的研究对象需要多学科综合分析等因素, 实现多元的研究范式研究具备可能性。关于研究范式的研究近年来逐步被国内学者重视, 不过, 对中华民族体育的研究范式的研究才寥寥几篇, 如李龙、杨海晨等学者的成果。范式理论倡导者托马斯·库恩(Thomas Kuhn)宣称范式是一个学科成熟的标志, 由此可见亟待完善的中华民族体育学科状态。

1 中华民族体育研究的局限性

中华民族体育很多内容不宜用现代科学理论解

收稿日期: 2015-11-03

基金项目: 国家社会科学基金一般项目(14BTY017); 西北师范大学西北少数民族教育发展研究中心资助课题。

作者简介: 陈青(1963-), 男, 教授, 研究方向: 体育文化。E-mail: wysr388@163.com

释,与中医等文化现象相似。比如,中医通过疏通经络治病,但经络在哪里?中华民族体育技术掌握需要“悟性”、技术风格依托“意境”、功力水平重在“气度”。那么如何评判习练者的掌握程度?显然缺乏具体的衡量标准。在人类文化全球化、文明共享的当下,这些内容与西方竞技体育相比存在较大的差异,国人尚且不易理解和掌握,何谈对外传播、交流和推广。其实,中华民族体育可以通过科学理论给予清晰表述,只是在以往的中华民族体育研究过程中,学者们更倾向于单一的人文社会科学论述,忽视自然科学理论的介入,由此形成中华民族体育研究的局限性,进而影响中华民族体育的发展。

中华民族体育研究的局限性表现在如下方面:第一,隶属于文化领域的中华民族体育独立性不强,使研究者对这种人文现象认识不充分。中华民族体育与共生文化尚未完全剥离而自成体系。比如祭祀、节庆、游戏、娱乐等活动中,肢体活动与体育中的身体行为总是交织在一起,人们极易混淆日常生活与民族体育中的身体活动,因此难以确定研究切入点。第二,人文现象似乎只能有人文社会科学研究,但是研究中又较少涉及民族体育,阻碍民族体育学科研究体系化。第三,中华民族体育是特殊社会文化熏陶的结果。研究者多以人文学科方式认识民族体育的背景、起源和功能,主观臆断人体文化的结构和本质。第四,强大传统思维制约中华民族体育文化研究。正如张岱年^[1]在《中华文化概论》中表述的那样,“中国古代的科学中也的确形成一些杰出的理论,如天人学说、元气学说、阴阳学说、五行学说等,但这些理论是功能普适型的理论,普适于天地万物以及人事和人身。这种高度普适性的理论,虽也可以用来笼统、模糊地解释一些自然现象,可当它一旦成为一种以不变应万变的律条时,也就成了人们对自然界进行具体的、有分析的探讨的束缚力量,最终成为人们深刻认识事物本质、形成科学性专门理论的障碍。”第五,科技水平不高地区,普遍存在着研究者掌握自然科学理论有限、研究手段、设备和经费不足等情况,因此难以对复杂的人体文化进行必要的自然科学研究。

2 改变中华民族体育单一研究范式的条件

第一,研究对象的一致性决定多元研究范式的可能性。人文社会科学与自然科学在中华民族体育领域拥有共同的关注对象,那就是人的身体以及身体运动。其中身体行为是民族体育的核心结构,是肢体活动转化为体育的关键环节。因此,两个学科在研究中华民族体育时,完全可能进行跨学科多元研究。

第二,身体运动的复杂性需要多学科交叉研究,需要决定多元研究的必然性。人文社会学科多是感性的定性研究,而自然科学则是以理性的定量为重,两者可优势互补。特别是对复杂的身体运动和民族体育的研究,应该在感性认识之后进行理性认知。对中华民族体育的认识,以往多以感性为主的界定,认为民族体育是以肢体活动为手段去达到某种目的的活动。这样的认识难以解释生活、生产中的肢体活动与民族体育的区分。

第三,研究对象的转换决定多元研究的可行性。从研究范式演变中发现,研究对象发生转化之后,研究范式必然发生转换,该趋势已经成为一种普遍现象。中华民族体育以往更多依附在各种社会文化事项之中,如今已经逐步走向相对独立,特别是成为一种对生命塑造的文化现象后,民族体育已不是体能阶段的生产准备过程,智能社会阶段的民族体育的生产性已经被生活性所取代,逐步具备自身框架,运用新的研究范式完全必要和可行。

3 构建中华民族体育多元研究范式的思考

3.1 研究态度的转变

中华民族体育完全可以借鉴其他学科研究方式和方法以及相关理论。中华民族体育的研究必须充分认识和借鉴人类文明成果,克服单一的研究范式对自身发展的制约。

人文现象可以借鉴和利用自然科学的研究方式和方法,融合人文社会与自然科学的研究会使研究更加全面、深刻。现实中,学者对定性研究为主的人文社会学习以为常,有意无意忽视注重分析、注重理性的定量研究,这种态度误导学者的研究行为。关于经验研究和理性研究,可形象地将经验研究比喻成为“正向的金字塔”,理性研究是“倒置的金字塔”。从经验金字塔任何一个地方抽取一块基石也不会立即影响其稳定。恩斯特·卡西尔^{[2]146-147}在《人文科学的逻辑》一书中明确地阐述人文科学的自然科学研究可能性和必要性。是否在人文科学中运用自然科学的方法,关键在于从事人文社会科学研究学者们的态度。卡西尔说:“如果文学科学和艺术科学要成为可以用真正的科学方法加以处理的科学,那么首先要放弃它们所宣称的自主地位。无论何种意义上说,它们都不可自认为与自然科学不同,它们必须完全融合于自然科学之中。由于一切科学的认知都是因果的认知,因此,如同根本不存在两种不同层次的因果系列——‘精神性’的因果系列和‘自然性’的因果系列——那样,根本不存在自然科学之外的‘精神科学’。”其实,这两种因果关系相互制约和影响,在某一

个阶段自然因果发挥更大的作用，旋即人的自由意志因果性表现突出，但是自然因果链并未消亡，人的理性力量是对自然因果的不断解读和对规律把握的表现。在进入大数据时代，中华民族体育文化的研究需要借自然科学的帮助和支持，卡西尔所强调的“只有数学性的原因才是真正的原因”^[16]有其深刻的道理。

3.2 研究范式的探索思路

1) 演绎与归纳的结合。

反常态研究，即改变以往常态的研究方式的方法。通常学者们以归纳研究为先，随之再进行演绎。如果运用融合式、反常态进行研究，会得出更切合实际的结论。根据艾尔·巴比^[9]在《社会研究方法》中提供“先推论”的演绎法能够给研究提供合理的假设提前，然后再进行以观察为主体的归纳法进行验证或修正假设，从而得出符合实际的结论的研究方法，这是中华民族体育研究可借鉴的研究范式之一。沿此思路，发现中华民族体育文化中，有许多文化现象彼此间存在着隐形的函数关系，需要使用自然科学的方法加以论证和解释。比如，从普遍性的理论理解出发，推论(演绎)一个期望，提出假设：中华民族体育有益于人的健康。因此模拟绘制量化的数据如图1。以此主观假定两者之间的函数关系： $Y=F(x)$ 。仅仅运用演绎尚不能解释实际，需要进一步借助归纳法进行分析。归纳法将具有一定离散程度的，非线性相关的现实进行科学修正，得出图2结果，于是出现符合实际现状的理性结论。

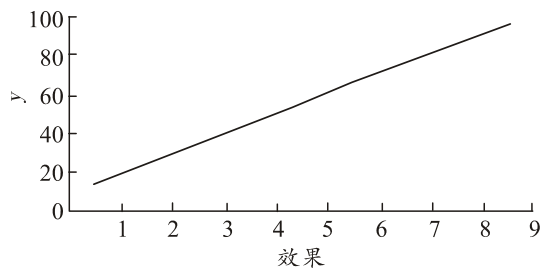


图1 演绎法的模拟结果

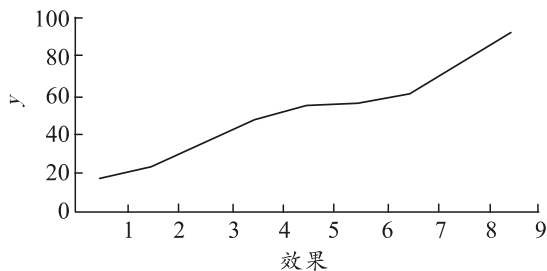


图2 归纳法的模拟结果

为了进一步验证这条非线性的曲线，研究过程中必须借助各种方法归纳，并使用自然科学的方式予以

具体分析，以便于更明确地说明问题。人体是一个复杂的有机体，特别是对活生生的人，难以完全使用自然科学理论进行刻板分析。但是能够使用具有规律性的数据表明趋势，如人的一生中存在着客观的内缘性机能下降，以及生存环境等外缘性因素影响的机能降低等影响趋势。其中，社会环境中机械化的工作方式、优越的生活方式改变导致人的体能降低，如人在12 min内跑的距离随着特定年代的推进而减少。由此得出人的有机体体能随着人的衰老、社会环境的改善而降低的结论。对于这种现状，人类绝非束手无策。相关归纳研究表明，通过合理、科学、周期性的体育活动可以有效促进健康，帮助人类延长寿命。从而验证、推导出中华民族体育作为体育的有机构成，自然也能够促进人的健康。这种方式弥补先归纳后演绎，以及白描推理的不足，科学的数据图示形象、生动展示了蕴含其中的规律。

演绎向归纳推进，归纳完善演绎，两者相得益彰，从而使研究从经验走向科学研究。如李宁^[14]有关太极拳练习速度中的脑电变化研究，采取的便是脑电检测的科学研究方法，自然科学的研究结论在一定程度修正人们原本认为入静的太极运动者脑神经不宜受到外界影响的假设，经过归纳和再演绎，可以看出人的意识始终能够作用于客体自身，使之产生相应的改变。那么，可以推测有意识通过太极拳等中华民族体育项目的练习，在一定程度上能够改变健康状态。从研究到现实，民族体育具有健康促进作用，民族体育科学健身如何实现应深入思考。李文川^[5]发表《身体活动建议演变：范式转换与量的积累》论文，为民族体育健康服务提供了演绎与归纳相结合的研究思路。文中提及目前由于身体活动的不足已成为全球范围第4位致死因素。2008年，全球15岁及以上成年人约有31%身体活动不足，每年约有320万例死亡与缺乏身体活动有关。中国疾病预防控制中心统计，中国在2010年18岁以上的成年人中仅有11.9%参与有规律的身体活动，83.8%的人不参与身体活动。由此导致从1993到2003年10年间，心血管疾病发病从31.4%上升到50.0%，糖尿病从1.9%上升到5.6%这样持续恶化的局面。面对这种局面，李文川根据各类研究成果，认为中等身体负荷的多次积累能够发挥“量剂效应”，有益于促进健康。受此启发，深入研究中华民族体育以何种运动方式和运动量为各个民族提供适合本民族“口味”的疾病预防和有效的健康保障，必须进行“从经验到科学”研究范式的转变，对涉及身体负荷的各指标进行“药剂学”分析，提供具备科学原理的民族体育健身处方。

2) 量化与质性研究的结合。

量化研究重点在于获得具备统计学意义的数据,通过具体的数据来表达现象的集中趋势。然而,量化研究所获得数据却容易抽空客观存在的生存情景,从而损失对具备丰富性和复杂性现象的真实反映。质性研究则是一种注重人与人、人与物之间的意义理解、交互影响、生活经历和现场情景,在自然状态中获得整体理解的研究方式^[6]。必须有机地结合,从量化向质性研究过度,使具体的数据变得生动、真实。质性向量化研究靠拢,使繁复的现实明确地展示其集中趋势、运行规律和特征。

(1) 融会贯通式研究,是一种以跨学科理解方式,侧重运用量化指标说明客观实在的研究。用这种研究思维和研究方法对最具民族特色的武术进行研究,其成果远比运用中华民族文化“律条”的解释更能够深入人心。武术运动之美令人叹为观止,溢美之词充斥各类文献。然而武术之美的科学原理是什么,至今很少美学理论和自然科学理论被运用到武术美学研究之中。人类对美的感受在于人的内在体验,当然被审美的客体也必然具备着美的客观存在。不同民族、不同文化背景的人都会对具备黄金比值(0.618)特征的客观存在产生美感,比如人们普遍对花卉、树木、书籍、人体等产生美感。因为,这些存在物的各种比例到达黄金分割论中的所谓“黄金比值”,该比例能引发人的愉悦感觉。人体的形体美自然也与此密切相关,以肚脐为黄金分割点,其下长度与身高比接近0.618——黄金比值者就会给人以美感。黄金比值与心理审美耦合,从而产生审美体验,而且有价值的存在强化着美感。武术项目虽未注重形体美的客观存在的美学原理,但在武术套路演练中则通过技术动作节奏弥补这个缺憾。计算武术运动员处理技术动作节奏中的快与慢、动与静、轻与重、急与缓等的比值,如果演练者很好地处理了两者的关系,使套路中各个组合韵律处理接近黄金比例的节奏变化,必然会引发人们的审美享受。武术发展至今天,已经从实用的征战、搏杀技法为主转变为富有艺术性的套路演练为主,所以对这种现象的研究决不能脱离武术发展的现实社会背景,以及时代审美情趣。只要能够恰当地站在特定的场域,有效地运用量化数据方能帮助中华民族体育切实的发展。对此,武术套路的韵律与意境研究必须向着融会贯通式的方向发展,使研究成果能够提供武术套路演练的具体节奏参数,使研究具备应有的实践指导价值。

(2) 质性落实研究,是在量化研究基础上,通过质性研究对人类行为进行文化的解释、理解,以及价值实现的研究方式。在众多的研究范式中,质性落实研

究可以有效分析独特的中华民族体育文化意义和价值,以此指导实践。在武术教学中,如何解决套路记忆问题,需要通过量化研究成果说明100%规范完成技术动作能够轻松记忆套路,即大脑对某一技术动作的神经冲动所释放的定量神经递质引发相应数量的肌纤维运动,只有规范每次练习,才能使神经递质的释放量保持定量化,以及与引发的肌肉纤维数量保持一致,从而快速地形成所谓的“动作肌肉记忆”,如同学学习游泳、骑车技术,一旦学会终身不忘的科学原理。量化研究可对学生晓之以理,了解学生的理解程度,为进一步的教学打好基础,然而,量化研究难以动之以情,即使学生明确道理,对套路记忆的教学任务关键还在于教师的技术权威、教学艺术引导、教法有效性、教师生动形象的文化灌输,以及和谐的教学氛围等。这些因素难以量化,唯有质性落实研究,激发学生的主观能动性,使学生从文化意义上强化套路记忆。因此,对此类问题的研究易于以质性落实研究为主。但是,重视质性落实研究,绝不能忽视量化研究的基础性作用,避免再一次回到传统研究范式的窠臼。

(3) 数学思维研究,是建立在逻辑思维基础上的量化与质性结合研究方法。在侧重于质性研究过程中不能脱离数学思维的支撑,运用数学思维是有效提高质性研究深度的关键。作为人文科学的重要学科——哲学与数学保持密切联系,其他学科也必然存在着联系。“哲学在希腊开始萌芽的时候,数学就一直是引起哲学家特殊兴趣的科目”^{[7]374}。中西方的体育文化分别是等式两边的内容,但是两边的体育文化意义却截然不同。该规律的启示是中华民族体育文化的发展,决不能完全循西方竞技体育的发展之规。比如,中华民族体育竞技程度有限,中华民族体育竞赛模式难以在域外与西方竞技体育抗衡。那么通过中华民族体育特有的内修养生模式则可以弥补西方竞技体育外练强身格局的缺憾,使等式的两边文化分量达到平衡。中国特有的养生内容缺乏可以量化、重测、验证的数据事实,难以被世人接受。对此,通过对传统养生、传统文化理论的数学思维研究,以数学注释形式向全球推广已经成为迫切的任务。在解决社会问题,解释文化现象时最好不要远离数学的诠释。比如,人们常用四肢发达、头脑简单来形容运动员或体育工作者,对此如何回应?数学成为体育最好的帮手。董进霞^[8]撰文综述一系列的数据,充分表明体育活动对大脑的发展和认知能力发展有积极的作用。理性地纠正被社会普遍误读的所谓“常识”。再如,在描述中国春秋文化思潮涌动繁荣景象时,使用“百家争鸣”表述方式。中华民族文化虽然很少这种近代数学的清晰介入,但是中国早

已广泛应用的阴爻与阳爻理论就是一种经典的数学思维基础。如今需要将中西自然科学以及人文科学进行融合，运用现代言语形式加以表述，发挥中华民族文化的智慧功效。

单一研究范式是人为所致，只要明确的科学态度，主动运用科学的研究范式，多元研究范式便能够很快构建起来在人类社会有许多看似难以表述的事物，这可能是惯性思维制约的结果，如果转换思路和方法，必然会有更多惊喜等着我们。尤其是对过于集中人文科学领域研究的中华民族体育文化，在强大的自然科学体系支撑下，中华民族体育文化研究充分融合、借鉴自然科学的成果，一定会是古老且经典的民族传统体育文化焕发勃勃生机。张平中^[9]对中国过去1810年的高精度、高分辨率降雨量变化曲线、钟乳石生长曲线与历史朝代的更替进行对比，发现降水量大幅度减少的年代与朝代的衰亡年代基本一致。其结论是钟乳石生长的速度与社会发展呈正相关的关系。原因是钟乳石在风调雨顺期间成长较快，社会发展也在这个期间处于国泰民安、稳定发展的状态。那么，可以继续深入一步研究一番中华民族体育文化在此阶段的表现，一定会弥补各种体育史料、考古资料的不足，并且能够更加准确、客观地绘制出中华民族体育文化发展曲线。

中华民族体育文化在相对封闭环境中滋生出顽固的内敛倾向，为保全其自身地位，人为制造玄虚，保持神秘，其结果是作茧自缚。为中华民族体育文化的

发展，必须打破这种局面。中华民族体育文化研究应突破单一研究范式，建立融会贯通的多元研究范式。合理、充分利用自然科学的成果，充分运用多元研究范式，不断解决自身生存和发展问题，构建自身科学化理论体系。

参考文献：

- [1] 张岱年，方克立. 中国文化概论[M]. 北京：北京师范大学出版社，2004：139.
- [2] 恩斯特·卡西尔. 人文科学的逻辑[M]. 沉晖，译. 北京：中国人民大学出版社，2004.
- [3] 艾尔·巴比. 社会研究方法[M]. 10版. 邱泽奇，译. 北京：华夏出版社，2005：50.
- [4] 李宁. 太极拳不同速度练习者的脑电比较[J]. 体育学刊，2014，21(3)：137-139.
- [5] 李文川. 身体活动建议演变：范式转换与量的积累[J]. 体育科学，2014，34(5)：56-65.
- [6] 熊欢. 中国城市女性体育参与分层现象的质性研究[J]. 体育科学，2012，32(2)：28-38.
- [7] 伯特兰·罗素. 西方的智慧[M]. 马家驹，译. 北京：世界知识出版社，1992.
- [8] 董进霞，钟秉枢. 大脑可塑性和儿童认知能力研究进展对我国学校体育改革的启示[J]. 体育与科学，2014，35(6)：101-105.
- [9] 张平中. 甘肃武都万象洞滴水与现代石笋同位素的环境意义[J]. 科学通讯，2004，49(15)：1529-1531.

