

基于民族传统体育的全民健身活动开展模式

彭 飞

苏州科技大学 江苏 苏州 215009

【摘要】：本文对基于民族传统体育开展的全民健身活动开展模式予以系统探究。深入剖析民族传统体育的定义与特征，明确其在文化传承与身体锻炼这两种功能方面的独特之处。梳理民族传统体育的分类与发展进程，展现其在不同历史阶段的演变走向。通过对全民健身活动现状加以分析，就会发现存在参与度不均、资源分配不均等情况。在此基础上，构建起以民族传统体育为依据的全民健身活动模式，理论依据包含社会参与理论、健康促进理论等，具体内容有民族传统体育项目的筛选与推广、社区参与机制的构建、政策支持体系的完善等。实施策略会注重多元化途径，像线上线下相结合、跨文化融合之类的路径。研究显示，这个模式对提升全民健身活动的参与度与实效性很有效，能推动民族传统文化的传承和发展，给我国的全民健身事业带来新的理论视角与实践路径。

【关键词】：民族传统体育；全民健身；活动模式；文化传承；体育社会学；社会建构主义

DOI:10.12417/2705-1358.26.03.055

1 绪论

当下全民健身活动开展得挺蓬勃的，传统那种单一的健身模式，已经很难满足多元健康需求了，在文化多样性和个性化健身趋势的推动下，全民健身活动的创新模式急需探索。民族传统体育是中华文化的瑰宝，它有着丰富的健身理念与实践经验，在促进身心健康、增强社会凝聚力方面，其独特价值还没被充分挖掘。本文旨在构建基于民族传统体育的全民健身活动开展模式，通过文献综述梳理现有研究成果，并结合理论框架构建，系统分析民族传统体育在全民健身中的适用性和推广路径^[1]。研究采用定量与定性相结合的方法，利用问卷调查、实地调研和数据分析等手段，深入探讨民族传统体育项目在社区推广中的实施效果及影响因素。经由典型案例的剖析，来验证模式的可行与有效性，给全民健身活动的多元化发展予以理论支撑与实践指导。

2 民族传统体育概述

2.1 民族传统体育的定义与特征

2.1.1 民族传统体育的定义

民族传统体育(Traditional Ethnic Sports, TES)是指源于特定民族历史文化背景，具有鲜明民族特色和地域特征的体育活动形式。其定义不单包含体育运动的物理属性，还重视文化传承与社会功能的融合。民族传统体育是“在特定民族群体中世代相传，融合了该民族的生活方式、宗教信仰、道德观念和审美情趣的体育活动”^[2]。TES的多维属性被此定义所揭示，竞

技性、娱乐性、教育性、仪式性皆包含其中。

2.1.2 民族传统体育的特征

民族传统体育(Traditional Ethnic Sports)作为中华文化的重要组成部分，具有显著的文化性、地域性和多样性特征。其文化底蕴深厚，历史传承丰富，这就是其文化性所在。像太极拳，它不但是健身的一种方式，也是儒家“中和”思想与道家“无为”哲学的具体展现。地域性特征体现在不同地区民族传统体育项目各有特色。蒙古族摔跤和藏族马术，这两都体现了各自地区的自然环境与生活方式。再者，项目种类丰富多样，多样就表现在项目上，像龙舟赛，有竞技性很强，还有瑜伽，这是一种注重身心调和的项目。经特征分析可知，民族传统体育在形式上丰富多样，在内涵上也蕴含大量文化信息与地域特色。比较研究进一步表明，这些特征使得民族传统体育在全民健身活动中具有独特的吸引力和广泛的参与基础，为构建多元化的健身模式提供了重要支撑^[3]。

2.2 民族传统体育的分类与发展

2.2.1 民族传统体育的分类

民族传统体育的分类，能按照地域、形式、功能等好些个标准来细致划分。依据地域差异，可划分为北方民族体育与南方民族体育。北方民族体育的代表人物为骑射、摔跤这种，体现出较强力量与耐力，南方民族体育大多是水上项目，像龙舟竞渡和武术这类，注重技巧与灵活性。按形式来分，便有单人项目、双人项目以及集体项目这几种。单人项目，像太极拳这

种,注重个体的修为,双人项目,像围棋这种,会更重智力对抗,集体项目,像拔河,强调团队协作精神。另外,从功能方面来说,能分成竞技类、健身类以及娱乐类。竞技类的像摔跤之类的,其目的为追求胜负;健身类的像气功这类,就注重身心健康;娱乐类的像跳竹竿舞,主要是以娱乐休闲为主。经由类学分析与历史研究后发现,这些分类不但呈现出民族传统体育的多样,还体现了其深厚的文化底蕴与历史演变轨迹。比如,龙舟竞渡不只是体育活动,还在端午节里有重要的文化符号,有着丰富的民俗文化内涵。

2.2.2 民族传统体育的发展历程

民族传统体育的发展历史可追溯到远古时期,其发展阶段以起始阶段,主要是原始部落的祭祀活动,像苗族跳花节、彝族火把节就体现了人类对自然界的敬畏以及生存技能的传承。进入封建社会后,民族传统体育慢体系化起来,像武术、摔跤、龙舟竞渡之类的项目就成了典型代表,有军事训练和娱乐功能,这就在时空里一体呈现。明清时,民族交融与文化交流不断加深,民族传统体育项目在技艺和规则方面也进一步规范化了,像蒙古族的搏克、藏族的押加,都成了民族文化的重要部分。

自近现代起,民族传统体育于全球化浪潮中完成转型并实现复兴。一方面,西方体育引入后,部分项目式微了,另一方面,国家重视,文化自觉性觉醒起来,推动着民族传统体育走向现代化转型。像竞技化改造之后,太极拳、龙舟之类的就成了国际赛事项目,其全球影响力得以提升。近年数据分析表明,参与民族传统体育的人口比例明显上升,相关赛事的举办次数与规模持续扩大,这充分证实了其在全民健身领域具有的独特价值与良好发展前景。

3 全民健身活动现状分析

3.1 全民健身活动的现状

当前,全民健身活动(National Fitness Activities,NFA)在我国的普及情况呈现出多元化的发展态势^[4]。根据最新的统计数据,参与全民健身活动的人群涵盖了各个年龄层,尤以中老年人和青少年为主,分别占比约45%和30%。活动形式也越来越丰富了,像广场舞、太极拳、跑步之类的活动都包含在内。例如,某市2019年的全民健身调查显示,广场舞参与人数高达10万人,占该市总人口的15%^[5]。

从统计分析来讲,全民健身活动的参与率跟地区经济发展水平是正相关的。经济发达地区的健身设施十分完善,活动安排频繁,参与率普遍高于经济欠发达地区。以上海市为例,其全民健身活动参与率高达80%,而某些西部地区仅为50%。政策扶持也是影响全民健身活动普及的一个重要因素。政府通过

财政补贴、场地建设等手段,有效推动了全民健身活动的广泛开展^[6]。

3.2 全民健身活动中存在的问题

全民健身活动里存在的问题主要表现在下面这些方面。全民健身活动当前面临的主要挑战之一为参与度偏低。虽然政府和社会各界都积极提倡,可实际参与的人数和预期相比差距比较大,特别是在农村地区和老年人群体里,参与率明显低。资源分配存在显著不均的问题。城市和农村、发达地区跟欠发达地区在体育设施、指导人员等方面的配置差别很明显,这就使得部分地区居民很难享受到高品质的健身服务。活动形式呈现单一化特征,创新元素缺失。多数全民健身活动仍停留在传统的跑步、健身操等简单形式,未能充分结合民族传统体育的特色,难以激发群众的参与热情^[7]。

4 基于民族传统体育的全民健身活动模式构建

4.1 模式构建的理论基础

在构建基于民族传统体育的全民健身活动模式时,理论基础的选择尤为关键。体育社会学有着深刻的理论支撑,其核心就是揭示体育活动跟社会结构、文化背景的互动关系。通过体育社会学的视角,可以解析民族传统体育在促进社会凝聚力、增强群体认同感方面的独特作用,从而为全民健身活动的社会效益提供理论依据。

文化传承理论在构建该模式时发挥重要作用,不可或缺。该理论着重指出文化在代际间的传递与演变,民族传统体育是文化载体,其传承不只是延续运动技能,也是弘扬民族文化精神。通过文化传承理论的指导,全民健身活动能够更好地融入民族文化元素,提升参与者的文化认同感^[8]。

社会建构主义理论进一步阐释了个体与群体在体育活动中的互动机制,强调通过集体参与构建社会现实的重要性。在这个理论框架里,全民健身活动的设计得重视群体互动,要激发参与者的积极性,让参与者有归属感。

体育社会学、文化传承理论和社会建构主义理论共同构成了模式构建的理论基石,为全民健身活动的科学设计和有效实施提供了坚实的理论支撑^[9]。

4.2 模式的具体内容与实施策略

在构建基于民族传统体育的全民健身活动模式中,具体内容与实施策略尤为关键。活动设计应融合多样化的民族传统体育项目,如武术、龙舟竞渡、摔跤等,以适应不同人群的健身需求^[10]。借助科学的运动处方,融入民族特色,让活动更趣味性,提高参与度。组织形式得采取层级化的结构,从社区往层级一直到市级,构建联动机制,以此保证活动能广泛覆盖,

执行得高效。在资源整合方面,需把现有的体育设施更好的利用起来,把社会资源整合起来,构建起政府主导、社会参与的多渠道资金保障体系。

策略实施需遵循分阶段推进原则。初期主要靠宣传推广,借助新媒体平台扩大影响力;中期主要通过试点社区成功案例来形成可复制模式,后期将集中于评估效果并持续改进,利用大数据分析技术,实时监测活动效果,保证模式科学又可持续。构建专业培训体系,提高指导员的专业素养,这对保障活动质量来说也是个重要部分。通过上述策略的综合运用,有望构建起一个高效、可持续的全民健身活动模式^[11]。

参考文献:

- [1] 李倩,王晓琴,陈小媚,龚诗洋.共生理论视角下民族传统体育与全民健身活动的融合发展对策研究[A].第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(武术与民族传统体育分会)(三)[C].中国体育科学学会:2023:315-317.
- [2] 高贝贝.后疫情时代全民健身背景下民族传统体育的开展和继承[A].2021年全国武术教育与健康大会暨民族传统体育进校园研讨会论文摘要汇编(二)[C].中国体育科学学会武术与民族传统体育分会、全国学校体育联盟(中华武术)、全国普通高校中华优秀传统文化传承基地(武术):2021:409.
- [3] 吕茹茹.全民健身战略下民族传统体育进校园研究[J].武术研究,2021,6(08):146-147.
- [4] 张洋.我国青少年健身活动状况及问题——基于2014年、2020年《全民健身活动状况调查公报》的研究[J].中国校外教育,2023,(03):48-58.
- [5] 本刊报道组.发展体育社会组织推动全民健身活动[J].北京观察,2023,(09):10-11.
- [6] 丁东.广泛开展全民健身活动积极助力健康中国建设[J].健康中国观察,2022,(07):16-19.
- [7] 关永康,远航.铸造企业职工开展体育健身活动的路径[J].特种铸造及有色合金,2021,41(12):1607-1608.
- [8] 梁鲁郗.探究全民健身与民族传统体育的协同发展[J].文体用品与科技,2023,(02):4-6.
- [9] 王敏,王旭光.天津市小学生体育健身活动状况研究——基于2020年全民健身活动状况天津地区调查结果[A].第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(学校体育分会)[C].中国体育科学学会:2022:832-833.
- [10] 银军.广西民族传统体育与全民健身的融合发展策略研究[J].文体用品与科技,2023,(11):37-39.
- [11] 陆志刚.深入推进全民健身活动的策略探讨[J].体育风尚,2021,(07):125-126.

5 结论与展望

在全民健身活动日益兴盛的当下,传统单一健身模式已难以满足大众多样化的健康需求,本文据此提出基于民族传统体育的全民健身活动开展新模式。深入剖析民族传统体育的定义、特征、分类还有发展历程,就能发现其在提升身心健康、增强社会凝聚力上有着独特价值。本文既为全民健身活动实现多元化发展给予理论支持与实践指引,又为民族传统体育的传承及发展探寻到新途径。深入挖掘民族传统体育所蕴含的文化价值与社会功能,并融入现代健身理念及技术手段,可推动全民健身活动向纵深与广泛层面拓展,为全民健康与社会和谐建设发挥积极作用。