

# 民俗体育与全民健身融合发展策略研究

谢士玺, 彭响, 雷军蓉

(湖南师范大学 体育学院, 长沙 410012)

**摘要:**运用文献资料法和逻辑分析法,在梳理前人研究成果基础上,探究民俗体育与全民健身融合发展策略。认为:民俗体育是全民健身活动的重要内容,而全民健身是民俗体育的重要依托,二者融合是时代的必然和双赢的选择;在融合的过程中,民俗体育应该为全民健身提供特色项目,并作为弘扬优秀传统文化的载体;在组织机构、场地设施、活动竞赛、健身指导和文化传承方面加大投入、精心设计、突出实效、彰显特色。

**关键词:**民俗体育;全民健身;融合发展;组织机构;场地设施;活动竞赛;健身指导;文化传承  
**中图分类号:** G85 **文献标志码:** A **文章编号:** 1008-3596(2018)06-0082-05

2016年国务院颁发了《全民健身计划(2016—2020年)》,指出“全民健身是实现全民健康的重要途径和手段,是全体人民增强体魄、幸福生活的基础保障。实施全民健身计划是国家的重要发展战略。”<sup>[1]</sup>2017年,国务院又颁布了《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》,指出“文化是民族的血脉,是人民的精神家园。文化自信是更基本、更深层、更持久的力量。”<sup>[2]</sup>民俗体育作为一种贴近大众生活的体育文化形式,因适应不同阶段的社会需求,而获得了数千年的传承与发展。现阶段,在全民健身上升为国家战略的大背景下,民俗体育迫切需要寻找一条和全民健身融合的路径,才能使自身在新时期得到更好的传播和发展,同时助力“全民健身计划”取得突破和顺利实施,实现二者互利共赢。

## 1 民俗体育与全民健身融合发展的研究现状

全民健身计划的大力实施和全民健身活动的蓬勃开展极大地增强了民众参与体育锻炼的积极性,同时也反映出民众对于健康的强烈需求。在此背景下,很多学者开始思考民族传统体育或民俗体育与全民健身的融合问题。周峰认为:民族传统体育与全民健身的融合首先应当改变群众对于民族传统体育的认知;其次要选择出适合大众喜爱的项目,然后要做好相关培训工作;最后要投入资金建设充足的场地设施<sup>[3]</sup>。张伟调查分析后指出:政府相关部门要将地方特色体育项目融入到当地城市的发展目标中;在传播途径方面,应该把学校作为基础,媒体传播作为辅助<sup>[4]</sup>。杨学达以“健康中国”为背景从文化学角度探究地

收稿日期:2018-06-09

基金项目:湖南省社会科学基金课题“‘健康中国’背景下民俗体育与全民健身深度融合的机制研究”(17YBA289)

作者简介:谢士玺(1992—),男,山东临沂人,在读硕士,研究方向为民族传统体育。

通讯作者:雷军蓉(1969—),女,湖南吉首人,教授,博士,硕士生导师,研究方向为民族民间体育理论与实践。

文本信息:谢士玺,彭响,雷军蓉.民俗体育与全民健身融合发展策略研究[J].河北体育学院学报,2018,32(6):82-86.

域民俗体育文化与全民健身的内在逻辑关系,指出应充分挖掘地域民俗体育的文化内涵和健身功能,为拓宽民俗体育与全民健身的融合路径做出更多选择<sup>[5]</sup>;在具体的地域民俗体育与全民健身融合方面,刘朝猛等分析了桂西南崇左市民俗体育与全民健身融合的现状,提出了民俗体育为全民健身活动的开展增添了新内容,弘扬了少数民族优秀传统文化<sup>[6]</sup>;段金狮等以民俗学、社会学、体育学等理论为指导,以山西省民俗体育文化为背景,分析了民俗体育与全民健身联动的意义,提出了对民俗体育进行宣传、挖掘、创新和产业化,以实现同全民健身良性联动的对策<sup>[7]</sup>;姚辉波则是以协同发展理论作为理论指导,对民俗体育与全民健身的协同发展机制进行研究,分析得出共同的群众基础、共同的运动载体、共同的目标追求是两者协同发展模式得以成功实施的基础<sup>[8]</sup>。

综上所述,民俗体育与全民健身的融合是时代发展的必然,融合不仅是为了弘扬我国民俗体育文化,还在于促进我国全民健身活动的开展,为群众参与健身活动增加趣味性和文化性。但前人的研究多从民俗体育角度来谈二者的融合问题,较少涉及全民健身对民俗体育的作用。鉴于此,本文在深入解读《全民健身计划纲要》的基础上,以全民健身的目标为出发点,突出人民群众的参与主体地位,使民俗体育与全民健身双向融合,旨在为更好满足群众需求,推动全民健身发展和弘扬民俗体育文化提供思路。

## 2 民俗体育与全民健身的内在逻辑关系

### 2.1 民俗体育是全民健身的重要内容

全民健身计划是展现我国综合国力和社会文明进步程度的重要标志,它是一项有目标、有任务、有措施的面向21世纪的体育发展战略规划,需要社会支持、全民参与。“发展民族传统体育是提高国民素质、促进社会经济价值的价值所在,是民族复兴的最终象征。”<sup>[9]</sup>民俗体育作为一种社会运动形式具有多重属性,其中运动性是民俗体育最突出的属性之一,全民健身的目的是通过民众参与健身活动以提升国民健康水平,体育运动是国民健身的主要手段,民俗体育是体育的

重要构成,因而也是全民健身的重要手段;另一方面,民俗体育活动的开展也蕴涵并体现着全民健身的目的性,或称民俗体育是全民健身的具体化。我国幅员辽阔,地理环境、民俗风情、民族文化、经济发展水平差异巨大,这决定了全民健身计划不能搞“一刀切”,其顺利实施和取得实效,必须依赖具有良好群众基础的地域民俗传统体育活动的广泛开展<sup>[10]</sup>。民俗体育既有着体育的健身功能,又有着民俗所具有的娱乐及文化价值,对参与者来讲发挥着强身健体、愉悦身心、陶冶情操、文化传承等多重功能,这决定了民俗体育是我国全民健身的重要活动形式。

### 2.2 全民健身是民俗体育的重要依托

为提高群众的健康意识和健康水平,更好地落实全民健身计划,各地在公共体育设施的投放、体育组织机构的构建、体育活动的开展、体育赛事的举办、社会体育指导员的培训和使用、体育健身文化的宣传等方面都进行了积极的部署,并取得了较为理想的成果。民俗体育也借此实现了自身的复兴,并融入群众健身的方方面面。调查显示:2017年,北京市全年开展各类全民健身活动2万余项次,参与活动总人数达960万人次,其中民俗体育类项目115项,参与人数20018人;宁夏回族自治区自2017年6月第三届全民健身节活动启幕以来,共开展活动364项,参与群众达70多万人次,其中民俗体育项目占所有项目的四分之一,参与人数达9817人;成都市在2018年已组织举办全民健身活动2400余次,参与人数超过380万人次,其中民俗体育类项目80项,参与人数10986人。可见,随着全民健身计划的稳步推进,越来越多的人参与到健身活动中,民俗体育项目也获得了更大的展示平台和更多的民众参与。现如今在很多大中城市,很多民俗体育活动项目如空竹、花式跳绳、毽子等,已为广大人民群众所喜爱和热捧,可以说,正是全民健身的深入发展,为民俗体育活动提供了重要的发展契机。

## 3 民俗体育在全民健身活动中的定位

### 3.1 全民健身活动开展的特色项目

全民健身活动的开展主要以满足群众需求为目标,开展群众喜闻乐见且能广泛参与其中的健

身娱乐活动。与现代体育项目相比,民俗体育有其独特性,造就了其在全民健身当中的独特地位。中华民族有着五千年的悠久文明史,也是一个多民族的大家庭,各民族在长期的发展变迁中,由于各自不同的生存环境和生活方式,形成了各具特色的民俗风情、文化艺术,民俗体育活动就是其中的重要文明成果。民俗体育活动并没有随时代的更迭和文化的交流而泯灭,它因根植于普通群众的生产生活之中,活动方式简单、便于学习掌握、健身娱乐功能显著等特点,一直延续至今并仍具有强大的生命力。其良好的群众基础和显著的民族特色,使之理所当然地作为全民健身的特色项目而存在。

### 3.2 弘扬优秀传统文化的载体

党的十九大报告中指出,“文化是一个民族一个国家繁荣昌盛的灵魂,要传承好祖先留下的优秀传统文化,首先就要做到文化自信。”民俗体育文化是我国各民族在长期的历史发展中,依据不同的地理人文环境产生和发展而来的,民俗体育文化是祖国优秀传统文化的重要组成部分,是我国劳动人民智慧的结晶,它体现着各地的文化特色,彰显着各民族的风情魅力。应该说,民俗体育活动既符合“全民健身”和“体育强国”建设的需求,也体现了“文化强国”和“文化自信”的要旨,其借助全民健身活动而广泛开展,能让更多的人在参与活动的过程中,接触、了解、感悟、认同我们的优秀传统文化,为弘扬传统文化、树立文化自信做出贡献。

## 4 民俗体育与全民健身融合发展策略

全民健身的主要目的是让广大人民群众参与到体育活动中,以提高全民族的体质健康,因此民俗体育与全民健身的融合路径应该以群众的健康需求为出发点,以民俗体育的独特性为导向,以全民健身的六个身边工程为落脚点进行融合。

### 4.1 健全民俗体育组织

民俗体育组织是民俗体育在传承和发展过程中逐渐形成的体育社会组织机构,常见的组织形式有民俗体育的事业单位、企业机构和体育社团。我国的民俗体育组织是伴随着社会发展和进步逐步成长的,带有明显的社会主义初级阶段特征<sup>[11]</sup>。当下,我国民俗体育组织机构隶属关系

复杂,其合法性得不到政府的认可,由此导致了民俗体育组织的缺乏。全民健身的开展离不开相关机构的运作,政府只有加大对民间组织及第三方组织的扶持,实施管办分离、放管结合,才能调动民间组织的积极性,才会有更多的民俗体育组织建立,为群众体育活动服务,带动全民健身发展,弘扬民俗体育文化。

### 4.2 建设民俗体育健身设施

体育设施是我国全民健身开展的物质保障,近年来我国加强了公共体育设施的建设,为群众的健身活动提供了便利。但由于民俗体育项目具有一定的特殊性,所需要场地设施及器材较之其运动健身项目更为特殊和“小众”,比如舞龙舞狮、陀螺、高脚马等。简单套用一般做法或照搬其他地区的“经验”,很有可能导致“水土不服”。因此,决策管理部门应加强对本区域人民群众文化、习俗和健身需求的调查研究,对不同需求的人群进行分层分类,作为投放和建设公共体育场地设施的依据,让当地群众能够获取开展民俗体育活动的物质资源,这样既提高了资金使用效率,又能突显当地的民俗体育特色。

### 4.3 丰富民俗体育健身活动

我国民俗体育项目丰富多彩,民俗文化形式多样,一些重大节庆活动更是民俗体育活动的典型代表,如正月十五闹元宵、舞龙灯、踩高跷、耍狮子,端午赛龙舟,重阳登高等都是民族节日中必不可少的活动内容。但是随着社会的快速变迁,以及城镇化建设和文化全球化的影响,民俗体育在现代社会的发展遭遇种种困境,如不适应城市生活、不被社会重视、传承人缺失等等,许多优秀的民俗体育被逐渐遗忘并走向消亡。目前政府采取的“非遗”等保护措施,多属于补救性的“博物馆”式的保护,无法使民俗体育获得长久的生命力,只有与全民健身融合发展,将众多的民俗体育活动加以适当改造,以适应现代人的娱乐审美需求,打造成为广大人民群众喜爱的健身内容,才能使民俗体育获得生成发展的环境,实现活态传承。因此挖掘和开展丰富多彩的民俗体育活动,不仅是丰富全民健身的需要,更是民俗体育自身生存发展的必然。

### 4.4 支持民俗体育健身赛事开展

为了切实转变政府职能,实现简政放权,政

府取消了商业性和群众比赛的审批,此举激发了我国各项运动赛事举办的热情,国内各种赛事如雨后春笋般涌现,进一步推动了全民健身活动的开展。民俗体育健身赛事应抓住这一政策契机,借鉴马拉松、自行车等观赏型和参赛型赛事的发展经验,实现赛事活动的繁荣。但由于民俗体育项目的独特性,开展赛事规模以及参与人群受到一定的限制,因此各地政府部门应积极帮助当地民俗体育协会及其他赛事举办单位做好赛事宣传工作,对符合全民健身目标的民俗体育赛事加大政策倾斜力度,尽可能给予多的优惠措施,积极引导群众参与民俗体育赛事,让群众在参赛过程中既享受赛事带来的刺激性,又体验民俗体育的文化内涵。

#### 4.5 加强民俗体育健身指导

全民健身的目的在于通过让全国人民科学健身来提高全民族的身体素质和健康水平,因此健身指导人员发挥着至关重要的作用。当下我国民俗体育健身指导人员主要包括民俗体育教师、民俗体育项目传承人及相关项目的社会指导员,由于种种原因,当前我国民俗体育指导员队伍及培养工作并不理想,在学校中,受近代以来西方体育文化的影响,学校开设的体育项目多为篮球、排球、足球、田径和体操等奥运项目,民俗体育传播力度较小,在学校体育的开课也极为有限。在社会上,民俗体育健身指导培训项目更是凤毛麟角。为此,民族宗教管理部门、体育部门、高校及社会组织应加强合作,通过政府购买服务等方式,成届次组织民俗体育指导员培训,侧重于民俗体育文化知识和科学健身知识的传授,尽快建立起一支数量足、素质高、业务精的指导员队伍,切实承担起全民健身指导和民俗体育传播的重任。

#### 4.6 弘扬民俗体育健身文化

十九大报告中再次强调要弘扬中华优秀传统文化。民俗体育的发展要避免“唯技术论”,而应该主打“文化牌”。一是国家要加大对民俗体育健身文化的宣传,加强民俗体育文化组织机构建设;二是学校要注重开展相应的民俗体育传统文化课程,利用教育阵地作用使学生受到传统文化的熏陶;三是加大民俗体育健身指导,突出健身指导过程中的文化传播功能;四是加强宣

传,借助旅游平台推介民俗体育活动,同时加强对民俗体育资料的挖掘、加工、整理,借助新媒体传播手段广泛传播;五是注重发挥明星效应,聘请形象气质与民俗体育特征吻合的各界明星为文化大使,以此带动民众特别是广大青少年参与民俗体育健身项目,弘扬民俗体育健身文化。

#### 5 结语

全民健身计划是一项利国利民的发展战略,它为民俗体育在新的社会形势下的发展创新提供了重要的平台和支撑;民俗体育是我国传统体育文化中的瑰宝,对其进行传承和弘扬,是建设文化强国和树立文化自信的需要,也是丰富群众健身活动、落实全民健身计划的重要手段。因此,二者的融合发展是时代的必然,是双赢的选择。民俗体育应紧紧抓住全民健身计划的契机,秉承“以人为本”的发展理念,坚持“文化传承”的发展战略,在组织机构建设、基础设施建设、活动赛事组织、体育健身指导等方面加大投入,精心设计,突出实效,彰显特色,增强民俗体育对广大人民群众吸引力,使之成为大家健身活动的自觉选择。

#### 参考文献:

- [1] 国务院. 全民健身计划(2016—2020年)[EB/OL]. (2016-06-23)[2018-09-25]. [http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-06/23/content\\_5084564.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-06/23/content_5084564.htm).
- [2] 国务院. 关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见[EB/OL]. (2017-01-25)[2018-02-03]. [http://www.gov.cn/zhengce/2017-01/25/content\\_5163472.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2017-01/25/content_5163472.htm).
- [3] 周峰. 民族传统体育项目与全民健身融合研究[J]. 体育文化导刊, 2017(2):72.
- [4] 张伟. 渝东南地区民族传统体育与全民健身融合的现状思考[J]. 四川体育科学, 2010(2):98.
- [5] 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(3):96.
- [6] 刘朝猛, 蒙军. 文化生态学视野下桂西南地区民俗体育与全民健身融合的思考[J]. 武术研究, 2016, 1(10):95.
- [7] 段金狮, 阴乃应, 刘震军. 新农村建设背景下民俗体育与全民健身工程的联动发展研究——以山西省为例[J]. 吉林体育学院学报, 2013, 29(2):52.

- [8] 姚辉波. 民俗体育与全民健身协同发展机制研究[J]. 河北体育学院学报, 2017, 31(5): 92.
- [9] 梁健, 张红. 对民族传统体育发展的科学认识[J]. 天津体育学院学报, 2003, 18(2): 167.
- [10] 樊敏. 我国民俗体育的文化资源开发研究[J]. 体育世界: 学术版, 2009(5): 104.
- [11] 徐家林, 孙文树. 市场导向下民俗体育组织的战略反应[J]. 河北体育学院学报, 2015, 29(2): 17.

## Research on the Integrated Development Strategy of Folk Sports and National Fitness

XIE Shi-xi, PENG Xiang, LEI Jun-rong

(School of Physical Education, Hunan Normal University, Changsha 410012, China)

**Abstract:** By methods of literature and logical analysis, the development strategy of folk sports and national fitness integration is studied on the basis of reviewing the previous researches. It is believed that folk sports are important parts of national fitness activities, while national fitness is an important support of folk sports. And their integration is the inevitable and win-win choice of the times. In the process of integration, folk sports should provide special sport events for national fitness and serve as a carrier to carry forward outstanding traditional culture, and should also increase investment and careful design to excel in effects and highlight features in terms of organizational institutions, venue and facilities, activities and competitions, fitness guidance and cultural heritage.

**Key words:** folk sports; national fitness; integrated development; organizational institutions; venue and facilities; activities and competitions; fitness guidance; cultural heritage