

全民健身背景下休闲运动促进体育文化建设的 路径研究

李昂

山东省聊城大学体育学院, 山东 聊城 252059

摘要: 在全民健身成为时代潮流的背景下, 休闲运动作为其重要组成部分, 对体育文化建设具有独特价值。本研究探讨休闲运动与体育文化建设的协同关系, 分析我国体育文化建设的成就与问题, 提出四大实施路径: 政策引导与制度保障、文化传播与教育普及、特色化与品牌化发展、社会力量参与与国际交流。研究认为, 需通过多元路径推动休闲运动与体育文化深度融合, 提升文化软实力, 助力体育强国建设。

关键词: 全民健身; 休闲运动; 体育文化建设; 路径研究; 文化传播

DOI:10.63887/etr.2025.1.2.20

1 前言

1.1 研究背景与意义

在当今社会, 随着经济的快速发展和人们生活水平的不断提高, 健康意识逐渐深入人心, 全民健身已经成为一种不可阻挡的时代潮流。国家高度重视全民健身事业, 出台了一系列政策法规来推动其发展, 如《全民健身计划》的实施, 旨在提高国民身体素质和健康水平, 促进人的全面发展, 丰富人民群众精神文化生活, 推动经济社会发展。

休闲运动作为全民健身的重要组成部分, 具有独特的魅力和价值。它不仅仅是一种身体的活动, 更是一种生活方式和文化现象。休闲运动的形式丰富多样, 包括跑步、游泳、瑜伽、登山、骑行等, 能够满足不同人群的兴趣和需求。在全民健身的背景下, 休闲运动的普及和推广对于促进体育文化建设具有重要的意义。

体育文化是一种具有深远影响力的文化形态, 它包含了体育精神、体育价值观、体育知识、体育技能等多个方面。体育文化建设对于提升国家文化软实力、增强民族凝聚力、促进社会和谐发展具有重要作用。通过休闲运动

这一载体, 可以更好地传播体育文化, 让更多的人了解和喜爱体育文化, 从而推动体育文化的传承和创新。

1.2 国内外研究现状

1.2.1 国内研究现状

在国内, 关于全民健身与休闲运动的研究已经取得了一定的成果。许多学者对全民健身的内涵、发展历程、政策支持等方面进行了深入的探讨, 认为全民健身是提高国民健康水平的重要途径, 需要政府、社会 and 个人的共同参与。同时, 对于休闲运动的特征、功能、发展现状等方面的研究也较为丰富, 学者们指出休闲运动具有放松身心、增强体质、促进社交等多种功能, 是人们追求高品质生活的重要方式。

然而, 目前国内关于休闲运动促进体育文化建设的路径研究还相对较少, 尤其是在政策引导、文化传播、特色化发展等方面的研究还不够深入和系统。需要进一步加强对这些方面的研究, 以更好地发挥休闲运动在体育文化建设中的作用^[1]。

1.2.2 国外研究现状

在国外, 全民健身和休闲运动的发展也受到了广泛的关注。许多国家都制定了完善的全

民健身政策和计划，鼓励公民参与休闲运动，提高身体素质和健康水平。例如，美国的“健康人民”计划、德国的“国民体育促进计划”等，都取得了显著的成效。

在休闲运动与体育文化建设的关系方面，国外学者也进行了一些研究。他们认为，休闲运动是体育文化传承和创新的重要途径，通过休闲运动可以培养人们的体育兴趣和爱好，形成良好的体育文化氛围。例如，一些国家通过举办大型的体育赛事和活动，如奥运会、世界杯等，吸引了大量的民众参与休闲运动，同时也传播了本国的体育文化。

然而，国外的研究成果虽然具有一定的借鉴意义，但由于不同国家的文化背景、社会制度和经济发展水平存在差异，不能直接照搬照抄。需要结合我国的实际情况，开展适合我国国情的休闲运动促进体育文化建设的研究^[2]。

2 全民健身与休闲运动的关系

2.1 全民健身的内涵与发展

2.1.1 内涵解析

全民健身是以全国人民为参与主体，以提高身体素质、促进全面发展为核心目标的社会性体育活动体系。其内涵不仅包括身体机能的锻炼与提升，更涵盖了体育意识培养、健康生活方式塑造以及社会体育氛围营造等多个维度。从本质上看，全民健身是一种国家战略层面的健康促进工程，强调体育资源的全民共享、体育参与的广泛普及以及体育价值的社会渗透。

2.1.2 发展历程

起步阶段（20 世纪 50-70 年代）：新中国成立初期，国家以“增强人民体质”为目标，开展了大规模的群众性体育活动，如广播体操推广、工人农民体育运动会等，初步构建了全民健身的组织框架。

制度化阶段（20 世纪 80-90 年代）：1995 年《全民健身计划纲要》的颁布，标志着全民健身事业进入制度化发展轨道。政府开始系统

性地规划体育设施建设、体育组织培育和体育活动开展，推动全民健身从自发走向自觉。

深化发展阶段（21 世纪以来）：随着经济社会的快速发展，全民健身需求日益多元化。国家相继出台《全民健身条例》《全民健身计划》等政策文件，不断加大财政投入，完善公共体育服务体系，鼓励社会力量参与，形成了“政府主导、部门协同、全社会共同参与”的发展格局。特别是近年来，“互联网 + 体育”模式的兴起，如智能健身 APP、线上运动社区等，进一步拓展了全民健身的参与渠道和空间。

2.2 休闲运动的特征与功能

2.2.1 核心特征

自主性与自愿性：休闲运动以个人兴趣和需求为导向，参与者无需遵循严格的规则或目标，完全基于自主选择开展活动。例如，周末的登山、傍晚的广场舞等，均是个体根据自身喜好做出的休闲决策^[3]。

娱乐性与放松性：区别于竞技体育的高强度竞争，休闲运动更注重过程中的情感体验，通过轻松愉悦的活动形式帮助参与者缓解压力、调节情绪。如瑜伽、钓鱼等运动，本质上是一种身心放松的手段。

多样性与灵活性：休闲运动的形式丰富多样，涵盖室内外、传统与现代等多种类型，且不受时间、空间、年龄等因素的严格限制。从儿童的轮滑、青少年的街舞，到老年人的太极拳，均可在休闲运动范畴内找到合适的项目。

社交性与文化性：许多休闲运动具有群体参与属性，如足球、篮球、徒步旅行等，能够促进人际交流、增强社会联结。同时，部分休闲运动承载着特定的文化内涵，如传统武术、民族舞蹈等，成为文化传承与表达的载体。

2.2.2 多元功能

健康促进功能：通过持续的身体活动，休闲运动能够有效改善心肺功能、增强肌肉力量、提高身体协调性，降低肥胖、心血管疾病等慢性病的发病风险，是实现“健康关口前移”的

重要手段^[4]。

心理调适功能：在休闲运动过程中，大脑会分泌内啡肽、多巴胺等神经递质，帮助参与者缓解焦虑、抑郁等负面情绪，提升心理韧性和幸福感。研究表明，定期参与休闲运动的人群心理抗压能力显著高于缺乏运动者。

社会整合功能：休闲运动为不同阶层、职业、年龄的人群提供了平等交流的平台，有助于打破社会隔阂、促进社会融合。例如，社区组织的羽毛球联赛、企业的健身俱乐部等，均成为增强群体凝聚力的重要纽带。

经济带动功能：随着休闲运动市场的不断扩大，其对经济的拉动作用日益显著。健身器材销售、体育旅游、运动康复等相关产业迅速崛起，形成了新的经济增长点。据统计，我国休闲体育产业规模已从 2015 年的近 1.5 万亿元增长至 2023 年的超 3 万亿元。

2.3 全民健身与休闲运动的协同发展

2.3.1 目标一致性：全民健康与生活质量提升

全民健身以“全民健康”为核心目标，休闲运动则以“生活质量提升”为价值导向，二者在本质上高度契合。全民健身通过普及体育锻炼，为休闲运动奠定了群众基础；休闲运动以其趣味性和参与性，激发了公众对体育活动的长期兴趣，推动全民健身从“被动参与”向“主动追求”转变。例如，城市马拉松赛事的兴起，既属于全民健身的范畴，又通过休闲化的组织形式（如亲子跑、趣味跑）吸引了大量非专业选手参与，实现了健康目标与生活品质的双重提升。

2.3.2 社会效应的叠加：个体发展与文化构建的互动

个体层面：全民健身通过休闲运动培养了公众的体育习惯和健康意识，促进了个体身体素质与心理素质的全面发展。长期参与休闲运动的人群，往往展现出更强的自律性、团队协作能力和抗挫折能力。

社会层面：休闲运动的广泛普及有助于形

成积极向上的体育文化氛围，推动全民健身从“个体行为”升华为“社会风尚”。例如，广场舞从社区自发活动发展成为具有全国影响力的文化现象，既体现了全民健身的群众性特征，又塑造了独特的民间体育文化形态。

2.3.3 现实困境与突破路径

城乡与区域发展不平衡：农村地区和欠发达地区存在体育设施不足、专业指导缺乏等问题，制约了休闲运动的普及。解决路径包括加大财政转移支付力度、推动“体育扶贫”项目、鼓励社会力量参与农村体育建设等。

供需结构矛盾：公众对高品质休闲运动产品的需求与现有供给之间存在差距，如专业教练短缺、特色项目不足等。可通过加强体育人才培养、扶持本土体育品牌、引入国际先进经验等方式优化供给结构。

文化认知偏差：部分人群对休闲运动存在“娱乐化”“非专业化”的刻板印象，忽视其在健康促进和文化遗产中的价值。需通过媒体宣传、教育普及、赛事引领等方式，提升公众对休闲运动与全民健身协同价值的认知^[5]。

3、体育文化建设的内涵与现状

3.1 体育文化的概念与构成

3.1.1 概念解析

体育文化是人类在长期体育实践活动中创造的物质财富与精神财富的总和，既包含可见的体育设施、器材、赛事等物质形态，也涵盖无形的体育精神、价值观、规则制度、审美情趣等精神内核。它是文化体系的重要分支，体现了一个民族或国家的身体素质、精神风貌、社会文明程度及文化创造力。例如，奥林匹克运动所倡导的“更快、更高、更强——更团结”精神，便是全球体育文化的核心符号之一，超越了地域与民族界限，成为人类共同的精神财富。

3.2 我国体育文化建设的现状分析

3.2.1 发展成就

（1）政策体系逐步完善

国家高度重视体育文化建设，将其纳入文化强国、体育强国战略布局。《关于促进全民健身和体育消费推动体育产业高质量发展的意见》《“十四五”体育发展规划》等政策文件，明确提出“弘扬中华体育精神”“挖掘体育文化内涵”的目标任务，为体育文化建设提供了顶层设计。

（2）物质基础不断夯实

设施覆盖率提升：截至 2023 年底，全国体育场地总数达 439 万个，人均体育场地面积达 2.65 平方米，较 2015 年增长 71.4%；

赛事活动丰富多元：除传统体育赛事外，马拉松、越野跑、电子竞技等休闲运动赛事蓬勃发展，2023 年全国共举办各类体育赛事活动超 10 万场，参与人数超 3 亿人次。

（3）精神文化影响力扩大

体育精神全民传播：东京奥运会、北京冬奥会等重大赛事中，运动员的拼搏故事通过社交媒体广泛传播，激发了民族自豪感与爱国热情；

传统体育文化复兴：武术、龙舟、射艺等传统项目进入校园、社区，如全国中小学“武术进校园”活动覆盖率已超 60%，成为文化传承的重要渠道。

3.2.2 现存问题

（1）文化内涵挖掘不足

部分体育赛事或活动过于注重商业效益，忽视文化价值提炼。例如，一些城市马拉松赛事同质化严重，缺乏地域文化特色；对体育精神的传播停留在表面，未深入挖掘其与时代精神的契合点，如对“全民健身”背后的健康生活理念宣传不够系统。

（2）城乡与区域发展失衡

农村地区体育设施陈旧、文化活动单一，传统体育项目（如农耕体育）濒临失传；东部沿海地区与中西部地区在体育文化产业规模、品牌影响力上差距显著。2023 年，东部地区

体育产业增加值占全国比重超 70%，而西部部分省份仍以传统体育制造业为主。

（3）文化传承机制薄弱

民族体育项目面临传承人断代问题。据统计，全国 178 个民族传统体育项目中，近 30% 仅有不足 10 名传承人；青少年对本土体育文化的认知度较低，更倾向于追捧国际流行运动（如篮球、足球），对武术、射艺等传统项目兴趣不足。

3.3 休闲运动对体育文化建设的推动作用

3.3.1 促进文化创新发展

休闲运动为体育文化注入时代活力，推动传统元素与现代需求的融合：传统项目现代化改造：武术与健身操结合形成“武术健身操”，龙舟赛引入电子计时与直播技术，使其更符合当代审美与参与习惯；文化 IP 孵化：以休闲运动为主题的综艺（如《超燃美食记》融合健身与美食）、短视频内容（抖音 #健身话题播放量超 500 亿次），塑造了年轻化的体育文化符号。

3.3.2 增强文化认同与凝聚力

休闲运动通过群体参与强化社会联结，提升文化认同感：社区体育文化构建：小区羽毛球赛、企业运动会等活动，打破邻里隔阂，形成“运动共同体”意识；

民族文化表达：傣族泼水节中的龙舟竞渡、蒙古族那达慕大会的摔跤比赛等，将休闲运动与民族节庆结合，成为文化认同的重要纽带。

4 休闲运动促进体育文化建设的路径

强化政策协同：将休闲运动纳入《全民健身计划》《体育文化发展规划》等顶层设计，明确其在体育文化建设中的定位。例如，在“十四五”体育发展规划中增设“休闲运动文化培育”专章，细化资金扶持、场地供给等配套措施。

健全法规标准：制定《休闲运动产业促进

条例》，规范赛事组织、安全监管、知识产权保护等环节。如针对新兴休闲运动（如飞盘、陆冲），加快出台场地建设标准、教练资质认证办法，保障行业规范化发展。

4.1 文化传播与教育普及

传统媒体深度挖掘：在电视台、广播电台开设《休闲运动文化之旅》等专题栏目，以纪录片、访谈等形式讲述运动背后的文化故事。如聚焦太极拳发源地陈家沟，制作系列纪录片展现其历史脉络与哲学内涵。新媒体创新表达：利用短视频平台（抖音、快手）发起 #休闲运动文化挑战赛 #，鼓励用户创作运动文化短视频；通过 VR/AR 技术打造“云端体育文化体验馆”，让用户沉浸式体验攀岩、滑雪等运动的文化场景。

4.2 特色化与品牌化发展

传统项目现代化转化：对地域性休闲运动进行创新改编，如将苗族“跳花节”中的芦笙踩堂舞转化为大众健身操，既保留民族文化符号，又增强参与趣味性。

4.3 社会力量参与与国际交流

培育社会组织与志愿者队伍：通过孵化基金、培训计划等支持休闲运动俱乐部、文化研究协会等社会组织发展。如上海“活力社区体育联盟”已吸纳 200 余个民间运动社团，年均组织文化活动超 500 场。

举办国际性休闲运动赛事：引进或创办具有国际影响力的赛事，如世界飞盘锦标赛、亚洲户外产业论坛，同时融入中国文化元素（如赛事奖杯采用青铜纹样设计），搭建文化对话平台。

5 结论与展望

休闲运动与体育文化建设深度协同，其特征可推动体育文化传播与创新。我国体育文化建设有成果但存挑战，如内涵挖掘不足等。促进路径多元，包括政策引导、文化传播、特色化发展、社会力量参与与国际交流。

未来可深化跨学科理论研究，创新数字化实践路径，加强社区治理，构建系统化国际传播战略，建立政策效果长期评估机制，为体育强国建设提供文化支撑。

参考文献

- [1]陈丛刊,陈宁.“十五五”时期全民健身高质量发展:现实基础、面临挑战与前景展望[J/OL].天津体育学院学报,2025,(03):256-263[2025-06-09].
- [2]唐佳懿,卢文云.社区全民健身智慧化:实践样态、推进经验、未来进路[J].体育文化导刊,2025,(05):66-73.
- [3]吴巍.全民健身添活力体育事业加速跑[N].淮南日报,2025-05-23(001).
- [4]曹杨,焦长庚.数字化赋能全民健身公共服务协同治理创新路径探索[J].冰雪体育创新研究,2025,6(09):172-174.
- [5]何昱昕,胡雪.数字赋能全民健身智慧化科技创新:生成逻辑、实践困境及行动路径[J].冰雪体育创新研究,2025,6(09):178-180.

作者简介:李昂(出生年 2001.06),性别:男,民族:汉,籍贯:山东省聊城市临清市,单位:山东省聊城大学体育学院,硕士研究生,研究方向,体育教学