

五禽戏在亳州市乡村群众文化项目中的传承与发展研究

刘 杰

亳州市全民健身指导中心, 中国·安徽 亳州 236800

【摘 要】乡村体育文化是提高群众身体素质、改善群众精神面貌、促进农村精神文明建设的关键引擎和重要抓手,对促进我国乡村发展具有不可替代的作用。五禽戏作为我国优秀传统文化、国家级非物质文化遗产,具有健身、养生、文化传承等多重价值。本报告深入调研五禽戏在乡村的传承推广情况,通过问卷调查、访谈、实地观察等多种方法,收集大量一手数据,对五禽戏在亳州市的开展情况进行了全面梳理和深入分析,并提出乡村传承与推广五禽戏的策略建议。

【关键词】乡村; 五禽戏; 群众文化; 体育文化

引言:

习近平总书记在中央农村工作会议上讲话指出“要健全农村基层医疗卫生服务体系,开展全民健身,倡导科学生活方式,推进健康乡村建设。”2025年3月9日,国家卫生健康委员会主任雷海潮在十四届全国人大三次会议民生主题记者会上表示,实施“体重管理年”3年行动,普及健康生活方式,加强慢性病防治。将五禽戏引入乡村,发展成为群众文化项目,就是对实施“体重管理年”3年行动的有效回应,既能满足乡村居民对健康生活的追求,又能传承和弘扬中华优秀传统文化,助力乡村文化繁荣。亳州市作为五禽戏的发源地,有着得天独厚的文化资源和推广优势。近年来,亳州市委市政府和社会各界高度重视五禽戏的普及推广工作,取得了显著成效,先后荣获“中国五禽戏之乡”“中国健身气功五禽戏传承地”“国际健身气功五禽戏之都”等国家级称号。然而,五禽戏作为我国传统健身瑰宝,承载着千年养生智慧,如今正伫立在传承发展的十字路口。如何进一步提升五禽戏的普及水平,扩大其社会影响力,仍是当前面临的重要课题。调研组历时三个月,对五禽戏乡村发展普及情况等进行了深入调研,科学论证,掌握了相关情况,形成了本调研报告。

1 亳州市五禽戏推广普及的主要做法

1.1 加强顶层设计,做好长远规划

亳州市委市政府高度重视五禽戏的推广普及工作,将其纳入市委市政府工作要点,写入市政府工作报告,成为城市发展规划中的重要篇章。

1.2 夯实阵地建设,加强骨干培训

在亳州市各公园、广场、村级文化站和社区文化广场等

居民集中区域设立五禽戏习练点和教学点,在社区文体中心设立五禽戏辅导站,配备指导员,满足群众就近学练五禽戏需要。开展五禽戏“进学校、进机关、进企业、进社区、进乡村、进军营、进景区”活动。成立五禽戏晨晚练点2200多个,培训各级五禽戏社会体育指导员10050余人次。

1.3 坚持守正创新,创编校园五禽戏

2013年亳州市主编国家级课题校园五禽戏(小学版、初中版、高中版)。校园五禽戏动作注重五禽的秉性特征,严格遵循了青少年生长发育的生理与心理规律。模仿虎的威猛、鹿的奔放、熊的沉稳、猿的灵敏、鸟的恬静,并针对青少年身体特点精心编创而成,简单易学、左右对称、循序渐进,易于普及;动作设计建立在科学研究的基础上,突出效果和功能,强化五禽与五脏的对应关系,同时有改善肥胖、驼背、近视、抑郁、注意力不集中、骨骼发育不良等症状。2020年,校园五禽戏被国家体育总局列入健身气功推广功法目录。

1.4 搭建交流展示平台,打造精品赛事活动

亳州市已举办了十六届华佗五禽戏养生健身节、六届国际健身气功博览会、两届世界健身气功日中国主会场活动,已有30多个国家10万余名五禽戏爱好者参与。举办了“全民共健身、同练五禽戏”50万人同时习练五禽戏的盛大活动,累计举办千人健身气功五禽戏展示13次,万人以上健身气功五禽戏展示活动5次。

1.5 宣传非遗文化,推广显成效

亳州市政府曾多次派人到美国、法国、英国等20多个国家和地区进行五禽戏功法教学,把五禽戏推向国际化舞台,五禽戏如今已成为亳州对外体育文化交往的烫金名

片。利用节庆假日组织开展丰富多彩的健身气功交流展示活动,促进五禽戏+文化、五禽戏+旅游等多元化发展。

2 五禽戏在亳州乡村的传承推广情况

2.1 城乡普及比例失调

通过问卷调查发现,亳州市整体五禽戏的普及程度较高,尤其在中老年人群中具有广泛的基础,但乡村普及程度较低。大部分乡村居民对五禽戏了解甚少,多数乡村居民对五禽戏的了解停留在表面,不知道五禽戏的健身功效和文化底蕴。认为五禽戏是简单的健身操,是老年人的运动,参与的积极性补不高。目前,亳州市练习五禽戏的人数已达到110多万,其中学生达80多万,但主要集中在城市,乡村整体比例偏少。

2.2 活动形式单一

五禽戏在乡村的开展形式单一,主要通过开展五禽戏进学校、进农村活动开展。但是进农村主要靠市体育部门选派几名五禽戏教练员,到农村开展半天的教学活动,活动组织不够丰富,缺乏持续性,难以形成广泛的社会影响力。此外宣传方式不够创新,主要依靠传统的张贴海报、发放传单等方式,未能充分利用新媒体平台进行宣传。

2.3 校园普及深入

创编校园版本:2013年,原亳州市体育局编创了校园五禽戏小学版、初中版和高中版,已成为国家体育总局推广的中小学生体育运动健身教材。融入日常教学,校园五禽戏成为亳州市推广普及的重要阵地,各中小学校将五禽戏纳入体育课、课间操、课后延时服务等,很多学校还有五禽戏社团,代表学校外出参赛,让学生在锻炼身体的同时,感受传统文化的魅力,乡村五禽戏的普及主要还是体现在乡村中小校园五禽戏的普及。

2.4 城乡社会反响差异化明显

五禽戏在亳州市的社会反响积极,得到了广大群众和媒体的关注和赞誉,尤其市城市中老年群体。许多市民表示,通过练习五禽戏,不仅身体得到了锻炼,精神也得到了提升,这主要体现在城市反响较好。但由于宣传手段、时间管理、教学方式、活动形式等原因,在农村对五禽戏的反响一般,很多人不愿意习练甚至不了解五禽戏。

3 乡村在传承与发展中的挑战

3.1 师资力量不足

传承人才断层。年轻一代对五禽戏兴趣不足,导致传承人出现断层。例如,亳州虽有万余名五禽戏社会体育指导员,但真正全面深入了解掌握五禽戏文化内涵的人才

稀缺。校园传承受限。尽管五禽戏已纳入亳州校园教学课程,但学校普遍缺乏专业指导教师,且教学内容大多停留在套路模仿,忽视文化内涵与中医理论的传递。专业人才稀缺。五禽戏教学需要专业教练指导,但目前乡村地区专业五禽戏教练稀缺。很多开展五禽戏活动的乡村,教学人员多为业余爱好者,教学水平参差不齐,影响教学质量和学习效果。

3.2 生活方式冲击

时间碎片化。现代人工作节奏快,更倾向于选择耗时短、见效快的运动方式(如跑步、健身操),尤其是农村,既要工作又要生活,根本抽不出过多时间去练习五禽戏,而五禽戏需长期坚持才能体会其养生健身功效,导致吸引力不足。文化认同淡化。年轻群体对传统文化价值认知薄弱,更偏好瑜伽、拳击、跆拳道等外来运动,五禽戏的体育文化内涵未得到充分挖掘。

3.3 宣传推广不够

尽管五禽戏在亳州市具有一定的知名度和影响力,但其在农村的宣传推广仍显不足,需要进一步加强。传播渠道单一。当前推广仍以政府主导的“五进”活动为主,新媒体传播虽有涉及,但内容同质化严重,缺乏创新性表达。例如,抖音上五禽戏视频多为动作展示,缺乏故事性、文化性传播。市场化运作滞后。相比太极拳、八段锦、瑜伽的成熟产业链,五禽戏尚未形成系统化的赛事、培训、文创产品等市场体系,商业价值未被充分开发利用。

3.4 创新发展不足

五禽戏在传承中需要不断创新发展,以适应现代社会的需求和审美。目前,五禽戏在创新方面的尝试还不够多,需要探索更多的可能性。例如,可以将五禽戏融入广场舞、武术等体育项目,创造出动作流畅优美的体育形态,以满足不同群体的习练需求。

3.5 政策与资源限制

资金与场地不足。基层推广中普遍存在资金短缺、活动场地有限的问题,尤其在农村地区,五禽戏教学点覆盖率低。区域发展失衡。亳州作为发源地已形成较好推广体系,但其他地区缺乏政策支持,导致五禽戏普及呈现“局部繁荣、整体惨淡”的局面。

4 乡村传承与推广策略建议

4.1 加强师资培养

加大对五禽戏教练员和师资力量的培养力度,提高教练员队伍的专业素质和教学水平。完善人才培养体系。在亳

州等五禽戏发展基础较好的地区,依托高校体育学院、中医药院校、职业技术学院等,开设五禽戏专业课程,纳入历史文化、中医理论、教学方法等系统内容,培养兼具文化素养与专业技能的人才。强化校园传承。不仅在亳州,面向安徽省甚至全国中小学,将五禽戏纳入体育课程标准。举办各级各类学校体育骨干老师校园五禽戏师资力量培训班,依托各类学校、社会组织培养骨干、发现人才,做好人才储备。采取两级培训方式进行,第一级培训抽调各学校体育骨干进行培训,第二级培训由参加过第一级培训的体育骨干回到各学校推动本学校持续系统地开展全校师生校园五禽戏推广普及活动。申请承办省级、国家级校园五禽戏师资培训。

4.2 加大宣传推广力度

利用各种渠道和媒体平台,加大对五禽戏的宣传推广力度,提高其社会知名度和影响力。利用短视频、直播等平台,邀请五禽戏大师、网红达人拍摄教学视频、挑战赛,以生动形象、趣味浓厚的方式吸引大众参与。开展节庆活动宣传。结合乡村特点,举办五禽戏文化节、健身节、民俗活动等,邀请传承人进行五禽戏展演,组织村民进行体验。在活动现场设置宣传展板、发放宣传资料,向村民详细介绍五禽戏知识,让村民亲身感受五禽戏的魅力。

4.3 深化产业融合

在乡村振兴过程中,乡村旅游成为重要产业。将五禽戏与乡村旅游相结合,开发五禽戏相关的文化旅游产品、文化创意产品、旅游纪念品等,如五禽戏白酒、药酒、药膳、文创产品等;开发以五禽戏体验为特色的旅游产品,如五禽戏康养度假游、五禽戏非遗文化研学游等;与中医药企业合作,推出五禽戏养生保健品、康复器械;丰富乡村旅游内涵,提升乡村旅游吸引力。游客在欣赏乡村自然风光的同时,还能学习和体验五禽戏,感受乡村独特的文化魅力,促进乡村旅游产业发展,带动村民增收致富。推动创新发展。鼓励和支持对五禽戏进行创新性研究和开发,探索更多适合更多群体练习的方法。

4.4 挖掘文化内涵

文化研究与阐释。组织专家学者深入研究五禽戏历史渊源、中医养生原理,出版学术著作、科普读物,在主流媒

体开设专栏,普及五禽戏文化知识,让大众知其然更知其所以然。科学研究与验证。联合医学科研机构,开展五禽戏对人体健康影响的实证研究,如对心肺功能、关节灵活性、心理健康等方面的作用,形成科学数据报告,为推广提供理论依据,提升国际认可度。

将五禽戏发展成为更广泛普及的群众文化项目具有重要的现实意义和发展潜力。目前,五禽戏在乡村的传承发展之路任重道远,需政府、社会、企业、个人多方携手,从政策、人才、宣传、产业、文化挖掘等多方面深耕细作,让五禽戏这颗传统健身明珠在乡村绽放更璀璨光芒,融入大众生活,成为乡村全民健身新时尚。

参考文献:

- [1]周婉婉,龙家怀,郝圆圆.乡村振兴战略下亳州乡村五禽戏发展现状与对策研究.佳木斯大学社会科学学报.2025年02期.
- [2]尹鹏程.健身气功·五禽戏课外体育活动对小学生脊柱发育影响的实证研究[D].2021.
- [3]李玉玺.文化自信视域下五禽戏的当代价值及发展策略研究[J].文化创新比较研究.2023,7(10).
- [4]李晓峰,陈利.新时代五禽戏社会价值及发展策略[J].体育文化导刊.2018,(11).
- [5]五禽戏在亳州市利辛县中小学开展的现状研究[J].程信,唐凤成.当代体育科技.2021,第020期.
- [6]非物质文化遗产进校园开展现状调查——以亳州市第二中学五禽戏课堂为例[J].李成,林春.运动-休闲:大众体育.2021,第005期.
- [7]安徽省亳州市五禽戏的传承与发展路径研究[J].杨溶.新纪实·学校体音美.2020,第004期.
- [8]非物质文化遗产的旅游价值和发展对策——以亳州市五禽戏研究为例[J].王旭,胡瑞朋,祝汉华.山西农经.2020,第7期.
- [9]体育非物质文化遗产的传承与发展——以亳州华佗五禽戏文化为例[C].罗仙柱.2011年体育非物质文化遗产学术大会.2011.
- [10]亳州华佗五禽戏传承发展的身体实践研究[A].马盛芸.2020.