

健康城市建设背景下上海市九子体育活动发展研究

刘 超

上海体育学院, 上海
Email: 1390495034@qq.com

收稿日期: 2021年6月7日; 录用日期: 2021年7月12日; 发布日期: 2021年7月19日

摘 要

随着我国城镇化进程的不断加快, 城市环境越来越成为我们生活的重要场所, 城市在给我们带来便利的同时也带来了环境污染、生活压力、富贵病等一系列问题。由此, 健康城市建设成为当今社会发展的重要命题。九子运动作为上海市的特色民俗体育文化, 是上海市体育建设的重要软实力。本文主要运用文献资料法、访谈法、实地调查法等对上海市九子运动当代价值进行探索, 明确九子运动在上海市健康城市建设中的重要作用与价值, 深入挖掘上海九子运动的文化内涵及形式, 探索其对人的全面发展、城市经济、文化建设等的促进作用, 为上海市健康城市建设提供重要推动力量。

关键词

民俗体育, 九子运动, 健康城市

Research on the Development of Sports Activities of Nine Children in Shanghai under the Background of Healthy City Construction

Chao Liu

Shanghai Sport University, Shanghai
Email: 1390495034@qq.com

Received: Jun. 7th, 2021; accepted: Jul. 12th, 2021; published: Jul. 19th, 2021

Abstract

With the accelerating process of urbanization in China, the urban environment has increasingly become an important place for us to live. While bringing convenience to us, the city has also brought a series of problems, such as environmental pollution, life pressure, wealth disease and so on. Therefore, the construction of a healthy city has become an important proposition of today's social development. As the characteristic folk sports culture of Shanghai, Jiuzi Sports is the important soft power of the sports construction in Shanghai On-the-spot investigation method and so on in Shanghai nine son movement to explore contemporary value, clear nine son movement in the important role and value of healthy city construction in Shanghai, in-depth excavation of the Shanghai nine children sports and cultural connotation and forms, explore its all-round development of people Construction of urban economic and cultural role in promoting, provided an important driving force for the healthy city construction in Shanghai.

Keywords

Folk Sports, Nine Children Movement, Healthy City

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

未来城市发展面临诸多健康风险与挑战。城市的高密度集聚特征虽然有利于提高城市经济效率、减少温室气体排放、降低慢性非传染性疾病风险,但也为传染性疾病的快速传播提供了催化剂[1]。由此,为应对快速的城市化趋势及其人类健康所受到的威胁,世界卫生组织(WHO)提出建设健康城市(Health City)。群众体育活动强调全民参与,作为健康城市建设的重要组成部分,契合了习近平总书记“人民共创共享共治”的思想,落实了建设健康城市提高人民健康和幸福指数的发展目标。上海市九子运动起源于弄堂文化,是上世纪上海市人民生活的一个缩影,随着上海城市不断的现代化,弄堂游戏文化不但没有消失,反而依附于上海市旅游节及市民运动会以“九子大赛”的形式进行传承。上海九子运动具有门槛低、上手快、对活动场地要求低、老少皆宜等特点,深受上海市民的喜爱。因此,应积极挖掘九子运动的当代价值,促进上海市群众体育发展,提高人民幸福指数,为上海市健康城市建设助力。

2. 上海市九子大赛

2.1. 九子运动的历史与发展

九子运动的前身是1988年上海市承兴小区举办的弄堂运动会,这时的运动会是在上海市人大代表、居委会主任洪克敏女士提议下为纪念“三八”妇女节而举办的。因而,此时的运动会只有妇女参加,直到1993年在上海市体委领导的建议与市民的要求下,承兴小区举办了全民参与的弄堂运动会(如图1)。九子运动初具形态是2002年承兴居委会在政府及社会的支持下举办的“五子”大赛,后来“五子”大赛不断发展,成为“六子”“七子”大赛,直到2005年“九子”大赛正式形成。九子大赛主要包括:跳筋子、造房子、抽陀子、套圈子、滚轮子、扯铃子、打弹子、攒结子、顶核子。如今的九子大赛随着发展不断融入新的民间体育游戏项目,但是大赛一直沿用“九子”这一代名词。



Figure 1. Jiuzi sports meeting

图 1. 九子运动会

2.2. 九子公园

为了让更多的青少年及儿童了解并参与上世纪上海市弄堂文化及游戏，承兴居委会主任洪克敏为人民发声，提议建造九子公园，并将其打造成为全国性的旅游景点(图 2)。为了保护及传承九子民俗文化，黄浦区政府投资 700 万元，在位于成都北路、南苏州路的 7700 平方米的绿地中，建成市内第一个以民间传统体育项目命名的公园—九子公园。公园中矗立着九座雕塑，分别代表着：跳筋子、造房子、抽陀子、套圈子、滚轮子、扯铃子、打弹子、擗结子、顶核子九项民俗体育项目。另外，2020 年九子公园经过半年的升级改造，打开了公园与苏州河之间的围墙，把它变成了开放式的公园。附近居民及外来游客既可以在公园中了解民俗体育文化，又可以亲身体验民俗体育活动。



Figure 2. Jiuzi park

图 2. 九子公园

3. 九子运动对上海市健康城市建设的促进作用

3.1. 九子运动有助于增强市民体质，提高生活质量

健康城市的建设应强调以人为本的价值理念，而促进人的健康是保证“以人为本”前提。人们在实际参与体育活动中接收并学习健康知识，养成健康科学的行为及生活方式。体育活动具有适宜不同人群的特点：针对健康人群，进行体育活动可以陶冶情操、纾解压力、预防疾病。而对于亚健康及患病人群，体育活动可以起到很好的辅助治疗作用，减少并发症，改善病理状态、提高生活质量。九子运动作为民俗体育的一部分，是我国土生土长的体育活动形式，是与人类生产生活相伴而生的文明产物和文化形态，以其特有的方式和丰富的内涵，作用于人的物质生活和精神世界，发挥着健身、强心、益智、乐群的突

出功效[2]。在身体方面：通过参加九子运动可以提高人们的协调性(跳筋子、滚轮子)、灵敏性(掬结子)、准确性(顶核子、套圈子)等身体素质；在心理方面：通过参加九子大赛可以转移工作及生活压力，发挥人的积极性、主动性和创造力，培养人们的公平竞争观念；在社会活动方面：拓宽了与人交往的社会渠道，提高了社会适应能力。现代九子运动在提高参与者身体素质的同时，重视其内在发展。因此，参与九子运动对人的全面发展具有促进作用。

3.2. 九子运动有助于传承特色体育文化，构建和谐社区

社区是体育健康促进的出发点和落脚点，在社区健康促进委员会的协调下可以有效地整合辖区内体育和卫生等部门的人、财、物等资源，是实现体育健康促进目标的有效途径[3]。上海市“九子大赛”以社区为基本单位进行预赛，比赛过程中家庭成员或邻里之间结伴而行，社区成员们公平的参加各个体育比赛项目，以比赛活动为纽带促进家庭及社区成员沟通与交流，从而宣泄情绪，促进理解，丰富家庭、社区文化及生活方式。提高了人们之间的凝聚力，这有利于促进社会和谐。当前，上海市正在加快现代化、健康文明城市建设进程，九子民俗抓住发展机遇，积极主动融入城市发展战略，充分挖掘九子体育的当代价值，提高城市的精神、文化、形象及市民的幸福指数，发挥体育运动的中介作用，促进城市发展、区域协调。随着九子大赛知名度的提升，如今在每年举办过程中都会吸引来自黄浦、杨浦、静安、宝山等 10 个区的代表团参加比赛，由此促进了上海市各区的经济、文化交流。因此，虽然九子运动是上世纪上海市的民俗体育游戏，但仍然适合现代社会，只需对其稍加改造便能发挥其功效，受到不同年龄阶层的喜爱，使其成为上海市健康城市建设过程中的重要推动力量。

3.3. 九子运动有助于改善生活环境，促进城市环境建设

良好的生活及居住环境是健康城市建设的重要目标之一，城市基础环境建设应将体育文化融入进去。九子大赛在举办初期由于没有固定场地，比赛流转于承兴小区、千思广场、世纪广场等，为比赛器材的运输及比赛规则的设定带来了难度。2005 年黄浦区人民政府考虑人大代表提案，出资 700 万在中心城区建造了 7000 平方米的“九子公园”这是全国第一座以民俗体育项目命名的公园，2006 年 1 月 22 日“九子”公园首次开园，它的建成不仅进一步推广了“九子大赛”而且改善了周边居民的生活环境。九子公园建在市民生活区域，坐落在成都北路 1018 号南苏州河路旁，方便了周边居民的体育锻炼。九子公园开放以来，接待了近 40 个国家的来宾，全国近 60 个省市的参观与参与者，组织了近百场比赛。

4. 九子运动在上海市健康城市建设中发展的建议

4.1. 营造九子文化发展环境，促进九子运动日常化

中华传统文化的有效传承重在一个“用”字，民俗体育作为中华传统文化的重要组成部分也不例外，民俗体育要想用的好、传承的好，首先要为人们提供用的环境。比如，建设民俗体育主题公园，创建民俗体育示范体验角落，让城镇居民在公园中、在日常生活中了解体验民俗体育文化及活动。上海市九子运动拥有自己的专属空间—九子公园，然而公园内除了一些基础运动设施及雕塑外并没有九子运动的专业指导人员及体验器材，应该明确的是九子运动的很多器材大多为手工制作，在市面上很难买到。因此，笔者建议，以上海市九子公园作为示范点，创建九子民俗示范体验角落，为市民提供简单共享的九子器材，从而对九子文化进行有效传承。另外，民俗体育要想用的好，就必须创新的好，民俗体育形式年轻化，是融入年轻群体的有效途径。笔者建议对上海九子民俗的器材进行创新，比如，在抽陀螺项目中，把以往用的单调的木制陀螺，创新为适合各个年龄阶段的陀螺，如适合青少年的机甲陀螺或者动画人物陀螺等。这样，九子运动就“活”在市民的日常生活中，人们每天都可以看到并运用它。

4.2. 完善九子运动比赛规则及制度，提高九子大赛参与积极性

竞技性是体育比赛的基础，没有了竞技性的比赛自然会缺少观赏性和娱乐性，因此，提高民俗体育比赛的竞技性是民俗体育融入现代城市生活的主要措施之一。九子大赛在每年举办过程中借鉴了西方的现代比赛制度分为有初赛、决赛、总决赛，但是在各项目比赛过程中，并没有对参赛人员的年龄、性别、体重等进行分组。因此，在比赛过程中缺少了公平性。文无第一，武无第二，在比赛过程中应该减少不公平的因素，从而让比赛氛围激烈而和谐。在此，笔者建议九子大赛在组织过程中应该借助现代化的比赛制度，对参赛者进行年龄、性别甚至体重等分组，让九子大赛更有竞技性、技巧性。从而给予运动员更多的发挥空间，满足人们对结果多样性的需求。

4.3. 九子运动进校园，丰富学生校园生活

青少年是祖国的未来，是中华文化的未来接班人，民俗体育在校园进行系统的教学，可以得到较好的传承，把民俗体育活动引入到学校体育课程当中，在进行技能教学的同时，也应该注重民俗体育文化内涵的教学。培养民俗体育专业人才及高学历人才，积极探索并深入挖掘民俗体育内容，保障民俗体育文化的可持续传承。九子运动进校园中最成功的项目为扯铃子，目前扯铃子项目已经有青少年等级标准，其在上海市九子协会及上海体育学院的联合推动下，将成为上海市中小学资格考试的项目之一。另外，扯铃子在大学校园也有较好的发展，上海体育学院不但拥有空竹社团，而且拥有空竹达人课程，学生可以免费体验并学习空竹课程，并在完成课程后可以得到相应学分及空竹达人证书。在此，笔者建议选择适宜的民俗体育项目在各级院校进行创新性拓展，在丰富学生校园生活的同时对民俗体育进行更好的传承。

4.4. 拓展九子周边，促进九子运动可持续发展

近年来，在国家的号召与社会各界的支持下，各地政府及人民积极探索并挖掘当地的民俗体育项目，举办民俗体育赛事，掀起了民俗体育研究与活动举办热潮。民俗体育活动的经济来源主要有国家的“输血”及其自身的“造血”。然而，由于大多数的民俗体育活动属于公益性项目，因而缺乏自身的“造血”功能。积极探索系统的民俗体育“造血”功能，发展民俗体育产业链，是保障民俗体育可持续发展的有效举措。因而，针对上海市九子民俗，应积极拓展九子民俗周边，增强其自身的造血功能。比如，制作九子运动的卡通图片、精美的九子玩偶、九子运动器材、服装等。

参考文献

- [1] 马亮, 林坚. 我国健康城市发展的关键要素[J]. 人民论坛, 2021(8): 54-57.
- [2] 殷勤. 体育强国背景下的上海体育现代化研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海体育学院, 2013.
- [3] 吕东旭. 体育健康促进在建设健康城市中的作用研究[J]. 北京体育大学学报, 2009, 32(7): 20-22.