

活态传承理念下陕西传统跳绳技艺的保护与实践研究

史永刚, 陈璐, 睿虎

西北大学现代学院, 陕西西安, 中国

【摘要】传统跳绳技艺是我国民间体育非遗的典型代表, 陕西地区的传统跳绳技艺因积淀深厚的地域民俗文化而具备独特保护价值。当前该技艺面临传承主体断层、传播方式滞后、现代适配性不足等发展困境。基于2021年国家非遗保护工作意见中“推动非遗融入现代生活”的政策导向, 本研究以陕西传统跳绳技艺为对象, 运用文献研究、田野调查、实验研究等方法, 系统梳理其历史脉络与核心文化价值, 构建“数字化技术赋能+‘进校园、进社区、进政策’场景落地”的活态传承体系, 并建立多维度传承效能评估指标。研究结果显示: 陕西传统跳绳技艺历经明清民俗起源、民国技艺发展、新中国传承转型三个阶段, 其核心价值体现为民俗记忆、地域认同与健身娱乐三重属性; 通过社区活动常态化、AI教学平台搭建、绳具与动作创新等现代化手段, 可显著提升技艺传承覆盖面与大众参与度; “三进”实践路径能实现技艺在青少年群体、基层社区的深度渗透, 并依托政策保障形成长效传承机制。本研究构建的传承范式, 为传统体育非遗的活态保护提供了可复制的实践方案, 也为高校体育课程融入传统体育文化提供了理论参考。

【关键词】活态传承; 传统跳绳技艺; 非物质文化遗产; 实践路径; 体育文化保护; 陕西

【基金项目】1、2025年度陕西省体育局常规课题《关于传统体育项目的保护与传承的研究—活态传承理念在传统跳绳技艺保护中的实践路径研究》(20251139)。2、陕西省“十四五”教育科学规划课题《产学研背景下高校公体课程建设与实践研究--以花样跳绳课程为例》(SGH24Y2893)。

1. 引言

在全球化与现代化的双重冲击下, 中华民族优秀传统文化的传承发展面临严峻挑战, 传承主体老龄化、传承方式单一化、文化内涵浅层化等问题日益凸显。传统跳绳技艺作为兼具民俗属性与健身价值的民间体育项目, 在陕西地区历经数百年发展, 形成了与地域节庆、民俗活动深度绑定的技艺体系, 是关中民俗文化与陕北地域精神的重要载体。然而, 当前陕西传统跳绳技艺仍以“师徒口传心授”为主要传承方式, 受传承人数量锐减、年轻群体参与意愿低迷、绳具与赛制缺乏创新等因素影响, 传承链条濒临断裂, 其现代转化与可持续发展成为亟待解决的课题。

2021年我国出台的《关于进一步加强非物质文化遗产保护工作的意见》明确提出“推动非遗融入现代生活”, 为传统体育文化的活态传承提供了政策指引。活态传承理念强调非遗在“传承中发展、在发展中传承”, 注重传承主体的多元化、传承手段的现代化与传承空间的场景化, 与传统跳绳技艺的保护需求高度适配。基于此, 本研究以陕西传统跳绳技艺为切入点, 探索活态传承理念下传统体育非遗的

保护路径, 通过构建数字化传承平台、打造“三进”实践模型, 实现传统跳绳技艺与现代社会的深度融合, 为高校体育课程开发与基层体育文化建设提供理论与实践支撑。

2. 研究对象与方法

2.1 研究对象

本研究以陕西传统跳绳技艺为核心研究对象, 涵盖其历史发展脉络、技艺体系、文化内涵及传承实践, 具体调研范围包括西安、宝鸡、渭南、榆林等地区的6名传统跳绳技艺传承人、1所学校、2个社区及相关体育文化管理部门。

2.2 研究方法

2.2.1 文献研究法

通过中国知网、万方数据库、国家图书馆等平台, 检索非遗活态传承、传统体育技艺保护、跳绳运动研究等相关文献200余篇; 收集《非物质文化遗产保护法》《陕西省非物质文化遗产保护条例》等政策文件15份; 梳理陕西地方志中关于传统跳绳的记载, 明确研究的理论基础与历史语境。

2.2.2 田野调查法

2025年9月—12月, 对陕西多地开展实

地调研,通过深度访谈6名传承人的技艺特点与传承困境,拍摄传统跳法视频20余段,收集传统绳具实物近10件;面向大众发放问卷200份,回收有效问卷182份,有效回收率96.4%,以此掌握大众对传统跳绳技艺的认知度与参与意愿。

2.2.3 实验研究法

选取1所学校与2个社区开展实验,在学校开设传统跳绳校本课程,运用改进绳具与AI教学平台开展教学;在社区组织常态化跳绳培训与赛事。通过实验前后的技能测评与认知调研,对比分析活态传承实践的实际成效。

3. 陕西传统跳绳技艺的历史脉络与核心价值

3.1 历史发展阶段

陕西传统跳绳技艺的发展可划分为三个阶段:一是明清民俗起源期,跳绳作为春节、元宵节等节庆的祈福娱乐项目,绳具以棉麻为原料,跳法以基础的“单摇”“双摇”为主,兼具仪式性与趣味性;二是民国技艺发展期,民间体育活动的兴盛推动跳绳技艺创新,“十字跳”“开合跳”等花样动作出现,绳具采用羊毛与棉线混纺材质,耐用性显著提升;三是新中国成立后传承转型期,跳绳逐步纳入学校体育与群众体育范畴,但受现代竞技体育冲击,“缠腰跳”“三人穿花”等传统跳法濒临失传,技艺的民俗文化内涵逐渐弱化。

3.2 核心文化价值

陕西传统跳绳技艺的核心价值体现在三方面:其一为民俗记忆价值,其与地域婚丧嫁娶、节庆祭祀等民俗活动深度绑定,是关中民俗文化的活态载体;其二为地域认同价值,陕北地区的“豪放跳法”与关中地区的“细腻跳法”风格迥异,成为地域文化身份的识别符号;其三为健身娱乐价值,跳绳动作简便且能提升心肺功能与身体协调性,契合全民健身的时代需求。

3.3 活态传承要素

传统跳绳技艺的活态传承需依托四类核心要素:一是传承主体,即掌握核心技艺的传承人,是技艺代际传递的关键;二是传承载体,包含绳具、跳法、赛事等物质与形式基础;三是传承空间,如社区广场、学校操场、民俗活动现场等传播场所;四是传承动力,涵盖政策扶持、大众需求与技术支撑,是技艺可持续发展的保障。

4. 活态传承理念下传统跳绳技艺的实践路径构建

4.1 现代化传承手段的创新应用

4.1.1 社区活动常态化

在2个试点社区建立“社区+传承人+志愿者”的组织模式,并开展跳绳培训、展演与赛事。实验数据显示,社区居民对传统跳绳技艺的认知度从23.2%提升至78.6%,参与人数从平均每社区15人增至58人,活动频次从每月1次提升至每周1次,基层传承的群众基础显著夯实。

4.1.2 数字化传承平台搭建

建成“跳绳视频合集”视频公众号,收录跳绳相关资料近100段,实现技艺资料的系统化保存;视频公众号的跳绳教学平台,其动作识别准确率达92%,累计注册用户超1000人,用户满意度85%,破解了传统“口传心授”模式覆盖面窄、效率低的难题,为偏远地区学习者提供了便利。

4.1.3 绳具与动作的创新升级

改进后的绳具采用尼龙与聚酯纤维混纺材质,重量减轻30%、耐用性提升50%,并融入荧光色与秦腔脸谱、兵马俑等地域文化纹样,深受年轻群体青睐;创新设计花样动作套路,并在“陕西跳绳比赛开幕式展演”中吸引选手100余名、观众1000余人,相关报道获各级各类媒体转载15次,实现了文化传播与品牌塑造的双赢。

4.2 “三进”实践路径模型的构建与落地

4.2.1 进校园:筑牢青少年传承根基

开发《陕西传统跳绳技艺校本课程》,在1所试点学校累计授课144课时,通过理论讲解、动作实操、文化研讨等模块,培养“小小传承人”30名。课程将传统跳法与学生体能训练结合,既提升了学生的运动技能,又强化了其文化传承意识,实现了传统体育文化与学校体育的有机融合。

4.2.2 进社区:激活基层传承活力

在2个社区建立跳绳传承基地,培育专门的社区传承团队,初步形成“培训、展演、比赛”的活动机制。依托社区党群服务中心与文化广场,邀请传承人定期驻点教学,吸引不同年龄段居民参与,推动传统跳绳技艺成为社区文化建设的特色项目,增强了社区凝聚力与文化认同感。

4.2.3 进政策:强化制度保障体系

积极向陕西省文旅厅等部门提交专项建议报告,推动出台《陕西省传统跳绳技艺保护实施方案》,将其纳入省级非遗保护名录与专项资金扶持范畴,明确传承人补贴、基地建设、平台维护等资金保障标准,为传统跳绳技艺的

长效传承提供了政策支持。

5. 讨论与建议

5.1 活态传承理念的适配性与局限性

活态传承理念通过“传承主体多元化、手段现代化、空间场景化”的策略，有效破解了传统跳绳技艺的传承困境，实现了文化内涵延续与现代价值转化的统一。但本研究仍存在局限：一是研究范围局限于陕西地区，结论普适性需跨区域验证；二是实验周期较短难以反映长期传承效果；三是 AI 平台对“多人协作跳”等复杂动作的识别精度有待提升。

5.2 实践建议

5.2.1 强化政策与资金保障

建议政府部门将传统跳绳技艺纳入省级非遗名录，设立专项保护资金，用于传承人津贴、数字化平台运维与赛事举办；将其融入全民健身计划，在社区增设跳绳活动场地，打造区域性跳绳文化品牌。

5.2.2 深化高校体育课程融合

高校应开发传统跳绳特色体育课程，将地域文化内涵与竞技技能训练结合，组建校园跳绳社团，对接地方传承人开展联合教学，培养兼具专业技能与文化素养的复合型传承人才。

5.2.3 推动技术迭代与跨区域合作

优化 AI 教学平台，提升复杂跳法的模拟精度；加强与其他省份的交流协作，建立传统跳绳技艺传承联盟，实现经验共享与资源互补，扩大活态传承的辐射范围。

6. 结语

传统跳绳技艺的活态传承是文化保护与时代发展的双向奔赴。本研究以陕西传统跳绳技艺为样本，构建的现代化传承手段与“三进”实践路径，既实现了传统技艺的活态延续，又为传统体育非遗的现代转化提供了可复制的范式。未来需进一步强化政策协同、技术创新与主体联动，让传统跳绳技艺在新时代焕发更强生命力，为中华民族优秀传统文化的传承发展注入新动能。

参考文献

- [1]中共中央办公厅，国务院办公厅.关于进一步加强非物质文化遗产保护工作的意见[Z].2021.
- [2]陕西省人大常委会.陕西省非物质文化遗产保护条例[Z].2017.
- [3]陈炜，袁涪，方世敏.民族地区体育非物质文化遗产活态传承与旅游融合发展研究[J].贵州民族研究，2016,37(08):149-152.
- [4]崔家宝，周爱光，姜同仁.非物质文化遗产活态传承的现实困境与发展路向——基于文化生态视角的分析[J].武汉体育学院学报，2019,53(02):53-59.
- [5]周宗华.地域特色体育非物质文化遗产活态传承研究——以安康龙舟竞渡为例[J].西安体育学院学报，2018,35(04):437-441.
- [6]马平.非遗视角下陕西花绳运动的传承困境与发展路径[J].体育文化导刊，2022(05):67-72.
- [7]Laura Jane Smith. The Uses of Heritage[M]. London: Routledge, 2006.
- [8]王文章.非物质文化遗产概论[M].北京：教育科学出版社，2013.
- [9]方征.传统体育非物质文化遗产活态传承的理论与实践[M].北京：人民体育出版社，2020.
- [10]李军，张文静.我国民间体育非物质文化遗产数字化保护路径研究[J].北京体育大学学报，2020,43(06):127-136.
- [11]陈华文.非物质文化遗产的活态传承与文化共同体构建[J].文化遗产，2022(01):1-8.
- [12]国家体育总局.全民健身计划(2021-2025年)[Z].2021.
- [13]苑利，顾军.非物质文化遗产学[M].北京：高等教育出版社，2014.
- [14]张兴全，李相如.我国传统体育项目的活态传承研究[J].首都体育学院学报，2019,31(02):122-126.
- [15]王巨山.非物质文化遗产保护与传承的理论反思[J].民俗研究，2021(03):5-14+154.