

# 群众体育活动对社会凝聚力的影响

赵春霞

内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼前旗文化旅游体育局

**摘要：**群众体育活动是社会变革的推动者，可以大幅度提升社会凝聚力，培养积极的公民意识，将人们聚集在一起，在相互尊重与共同发展中充分适应不断变化的社会动态。因此，本文将从几方面出发，分析了群众体育活动对社会凝聚力的影响，希望能够引起更多人对群众体育活动的重视。

**关键词：**群众体育活动；社会凝聚力；影响分析

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2023.11.213

## 引言

群众体育活动对社会凝聚力的影响，早已超出了竞技运动的范畴，是创建和谐社区、追求共同目标、弘扬积极价值观的有效途径，可以很好地解决矛盾冲突，整体提高群众们的生活质量。不断丰富群众体育活动的形式，并不断扩大群众体育活动的积极影响，才更容易建成富有弹性的和谐社区，以更强大的社会凝聚力，形成更稳定的社会结构。

## 一、社会凝聚力的定义

社会凝聚力是一个复杂且多方面的概念，涉及特定社会或社区内的相互联系、统一和团结的程度。社会凝聚力的核心反映了个人和群体之间的关系和互动的质量，培养了共同认同、相互支持和集体福祉的意识。这个概念超越了单纯的共存，概括了将个人联系在一起的社会纽带的深度和强度，有助于社区的整体稳定和恢复力。一个以高度社会凝聚力为特征的社会，其成员之间表现出信任感、合作感和归属感<sup>[1]</sup>。它意味着对共同价值观、规范和目标的共同承诺，为积极的社会互动奠定了基础。这些共同的价值观作为一种凝聚力，影响行为并促进和谐共处。社会凝聚力不是静态的，而是受文化、经济、政治、环境等多种因素影响的动态过程。社会凝聚力的结构是通过家庭、教育和社区组织等社会机构错综复杂的相互作用编织而成的。这些机构在塑造社会关系、传播价值观和培养社会责任感方面发挥着关键作用。此外，有效的沟通和包容性是社会凝聚力不可或缺的组成部分，有助于理解和接受社区内的多样性。在具有强大社会凝聚力的社会中，个人会感受到安全感和支持感，从而提高福祉和整体生活满意度。具有社会凝聚力的社区更有能力应对挑战、危机和变化，因为稳定时期形成的纽带有助于增强逆境时期的恢复力。

## 二、群众体育活动对社会凝聚力的影响

### 1. 促进包容性和多样性

群众体育活动具有超越文化、社会和人口界限的独特能力，它创造了一个平台，让来自不同背景的个人可以聚集在一起，建立一个更有包容性的社区。这种综合方法不仅有助于参与者的身心健康，而且还能培养他们的社会归属感、团结感和尊重感。以下是群众体育活动优势的具体表现：（1）打破障碍：群众体育活动的固有优势之一是能够打破障碍，为各行各业的个人创造公平的竞争环境。无论是团队运动、个人比赛还是娱乐活动，对运动的共同热爱成为超越民族、性别、年龄、社会经济地位和能力差异的团结力量。这种固有的包容性挑战了刻板印象和偏见，营造了一种环境，让个人因其技能、奉献精神 and 体育精神而不是其背景而受到重视。包容性体育倡议旨在为那些在参与传统体育运动方面可能面临障碍的个人提供参与机会。这包括残疾人、来自边缘化社区的个人以及面临经济挑战的人。例如，适应性体育运动迎合残疾人士的需求，展示体育运动满足不同需求的适应性。包容性成为指导原则，确保每个人，无论其背景如何，都有机会体验体育运动对身体、精神和社会的好处<sup>[2]</sup>。（2）创造安全的表达空间：群众体育活动可以作为安全的空间，让个人可以放心地表达自己的身份，而不必担心评判或歧视。包容性体育倡议积极致力于创造让个人可以做真实自我的环境，培养接受和支持的感觉。拥护包容性的体育组织和赛事通常会实施明确禁止基于性取向、性别认同或任何其他特征的歧视的政策。这种对创造安全和温馨空间的承诺鼓励更广泛的参与，并发出了一个强有力的信息：每个人在体育界都占有一席之地。（3）促进跨文化理解：群众体育活动促进了超越语言和文化障碍的跨文化互动。本着竞争与合作的精神，来自不同背景的人们聚集在一起，为交流思想、传统和经验创造了机会。这种跨文化理解有助于发展一个更具全球意识和相互联系的社会。奥运会等国际体育赛事充分体现了群众体育活动如何成为文化的

熔炉。来自不同国家的运动员并肩竞技，不仅展示了他们的运动实力，也展示了各自国家丰富的多样性。此类活动促进参与者和观众之间的相互尊重、欣赏和友谊，培养全球团结感。

## 2. 建立归属感和认同感

群众体育活动在建立个人和社区的归属感和认同感方面具有一定的变革性作用。以下是这种变革性作用的主要体现：（1）促进共享经验：群众体育活动为个人分享共同经历、创造持久记忆提供了独特的平台。无论是为当地球队加油、参加社区体育联赛，还是参加大型体育赛事，这些活动将人们聚集在一起，共同追求运动成就和享受。团队运动尤其体现了共享经验的力量。作为团队的一员，当个人为实现共同目标而协作时，可以培养友情和团结感。共同面临的胜利、失败和挑战创造了一个共同的故事，将团队成员、支持者和更广泛的社区联系在一起。归属感超越了直接的球队或体育赛事，包括球迷和观众。体育赛事变成了公共聚会，来自不同背景的人们团结起来支持共同的事业。这种集体经验有助于形成共同的身份、超越差异并增强社区意识。

（2）培养社区意识：群众性体育活动对于培养社区意识有重要作用。参与或支持体育运动的行为在个人之间建立了共同的纽带，培养了相互联系和相互支持的感觉。这种社区意识超越了体育设施的范围，影响着个人如何看待和参与更广泛的社会环境。社区体育联盟、娱乐活动和健身计划成为社交互动的中心。无论是周末足球比赛、当地跑步俱乐部还是社区健身课程，这些活动都为个人提供了相互联系、建立关系和培养归属感的环境。对健康和福祉的共同承诺成为加强社区联系的统一因素。此外，群众体育活动通常涉及志愿者、组织者和支持者，他们有助于增强社区意识。组织赛事、维护设施和支持运动员所需的协作努力创造了共同的责任感和自豪感。个人成为促进社区内体育和福祉的集体努力的积极参与者<sup>[3]</sup>。（3）青少年发展和身份形成：对于年轻人来说，参与群众体育活动有利于他们清楚认识到自己的社会身份。童年和青少年时期参加体育运动为了解自己和自己在社区中的角色提供了一个框架。尤其是团队运动，可以教授重要的生活技能，如团队合作、领导力和纪律，有助于培养强烈的自我意识。成为运动队的一员可以让年轻人认同一个群体，培养他们的群体归属感。通过体育运动分享的经历、友谊和教训成为他们身份不可或缺的组成部分。对团队或体育团体的归属感成为自豪和自尊的源泉。除了团队运动之外，群众体育活

动的包容性也让年轻人能够探索各种运动并找到自己的定位。这种探索有助于更细致地了解个人偏好、优势和兴趣，从而以整体方式塑造个人的身份。

## 3. 加强团队合作

群众体育活动是培养和增强团队合作精神的有力舞台。这种综合方法不仅有助于个人和团队在体育领域的成功，而且对个人发展、社会凝聚力和社区复原力也会产生一定的深远影响。以下是群众体育活动加强团队合作的主要形式：（1）培养沟通技巧：有效的沟通是体育运动中成功团队合作的基石。运动员必须在快节奏和动态的情况下实时传达自己的意图、分享见解并协调策略。群众体育活动提供了一个环境，让个人学习有效地沟通，不仅通过口头方式，还通过非语言提示、肢体语言和快速决策。体育运动中沟通技巧的发展可以转移到各种生活场景中。表达想法、积极倾听和提供建设性反馈的能力成为专业环境、人际关系和社区互动中的一项资产。此外，体育运动教会个人如何回应和解释非语言暗示，提高人们对协作努力中清晰沟通重要性的认识。

（2）建立信任和凝聚力：信任是任何成功团队的基本要素，而体育运动为其培养提供了独特的平台。团队成员必须信任彼此的能力、决定和对共同目标的承诺。建立信任的过程是持续不断的，包括分享经验、相互支持以及始终如一的可靠性表现。在群众体育活动中，信任不仅限于直接团队成员，还包括教练、支持人员，甚至球迷。通过信任培养的团结感和凝聚力不仅有助于提高运动成绩，而且有助于创建一个支持性的、有弹性的社区。在体育运动中学到的信任的重要性会渗透到生活的各个方面，包括职业关系和社区参与。在团队环境中体验过信任重要性的个人更有可能在与他人的互动中重视并优先考虑可信度<sup>[4]</sup>。（3）面对挑战的韧性：群众体育活动本身就存在挑战、挫折和逆境。克服这些挑战需要韧性，这是成功团队合作的基础。面对失败或障碍，队友必须团结起来，吸取经验教训，共同努力进步。在体育运动中培养的韧性是一种可以转移到个人生活其他方面的技能。无论是面临学业挑战、职业挫折还是个人困难，通过体育锻炼磨炼韧性的人都能够更好地以积极和协作的心态应对困难。

## 4. 鼓励积极的公民意识和社区参与

群众体育活动是培养积极公民意识和社区参与的动力催化剂。通过基于社区的举措、志愿服务、保健宣传和社区发展项目，体育爱好者成为社区福祉的积极贡献者。（1）基于社区的举措：群众体育活动鼓励积极公

民的主要方式之一是通过社区倡议。当地的体育俱乐部、赛事和联赛通常是社区参与的焦点。无论是邻里足球联赛、社区赞助的马拉松比赛，还是定期的健身课程，这些举措都能将人们聚集在一起，创造互动和协作的空间。积极参与社区体育活动可以增强居民的归属感和共同认同感。当人们见证体育运动对身体健康和社会联系的积极影响时，他们就会投资于社区的福祉。这种主人翁意识和联系感鼓励积极的公民意识，促使个人为当地的改善和活力做出贡献。

(2) 志愿服务和活动的支持：从地方锦标赛到国际比赛等大型体育赛事为个人提供了参与志愿服务和支持社区倡议的机会。志愿者负责组织和促进体育赛事，有助于无缝执行将人们聚集在一起的活动。积极参与体育赛事的策划和执行，不仅可以增强个人的组织能力和团队合作能力，还可以增强公民责任感。无论是担任活动协调员、裁判员还是支持人员，担任这些角色的个人都有助于社区驱动的举措的成功，培养志愿服务和共同责任的文化。

(3) 促进健康和保健宣传：群众体育活动自然与健康 and 保健倡导相结合，鼓励人们采取积极健康的生活方式。通过社区体育项目，个人成为健康大使，激励其他人优先考虑身体健康和整体福祉。健康和保健背景下的积极公民意识超越了个人选择和集体行动。从事体育运动的个人经常扮演健康社区倡导者的角色。这可能涉及参加促进身体活动的活动、组织健身课程或支持改善体育设施和娱乐空间的活动。对健康和保健的承诺成为一个共同目标，将社区成员团结起来，追求更健康、更有活力的生活环境。

(4) 社区发展项目：群众体育活动可以成为社区发展项目的催化剂，使人们聚集在一起应对共同的挑战并追求共同的目标。建设体育设施、维护绿地或组织社区清洁活动等合作努力往往是由体育活动培养的共同兴趣和友情驱动的。这些项目不仅有助于改善社区的物质条件，而且还为社会联系和积极的公民意识创造了机会。通过体育活动参与社区发展项目的个人成为社区福祉的利益相关者。这种亲身参与培养了自豪感，加深了与社区的联系，鼓励持续参与提高所有居民生活质量的举措。

### 5. 促进社会稳定与和谐

群众体育活动提供了超越社会分歧的统一平台，能够有效促进社会稳定与和谐。这种促进作用可具体表现为：(1) 文化交流与理解：群众体育活动对社会稳定的重要贡献之一就是促进文化交流和理解。国际体育赛事，如奥运会、世界杯和其他全球性赛事，将来自不

同文化和背景的运动员和观众聚集在一起。比赛和庆祝的共同经历成为连接人们的桥梁，促进跨文化互动并打破刻板印象。通过体育运动，个人可以接触到不同的习俗、传统和观点，从而加深对文化多样性的欣赏。这种接触有助于培养开放的思想、宽容和共同的人性意识。来自不同文化的人们本着体育精神聚集在一起，为建立一个超越地缘政治界限的全球社区做出了贡献，通过相互尊重和理解促进社会稳定。

(2) 冲突解决和外交：事实证明，群众体育活动是解决冲突和外交的有力工具。在国家之间存在政治紧张或冲突的情况下，体育为接触提供了中立的基础。国际体育赛事为关系紧张的国家提供了参与良性竞争的机会，强调和平共处和共同价值观。体育外交已被用来缓和外交紧张局势、在国家之间架起桥梁、为对话创造共同基础。不同国家的运动员本着友好竞争的精神齐聚一堂，传递出团结的有力信息，具有象征意义。体育成就的共同目标培养了一种超越政治分歧的友情意识，有助于全球范围内的社会稳定与和谐。

(3) 促进共同价值观：群众性体育活动弘扬共同价值观，有利于社会稳定和谐。公平竞争、体育精神、团队合作和尊重对手等价值观是体育精神不可或缺的一部分<sup>[5]</sup>。这些价值观超越了文化和社会差异，为个人走到一起提供了共同基础。体育比赛强调遵守规则、尊重对手、承认他人成就的重要性。这些共同的价值观为场内场外积极的社交互动创造了一个框架。当个人通过体育活动内化和实践这些价值观时，他们有助于培养促进社会和谐与稳定的集体精神。

### 结束语

总而言之，群众体育活动对于社会凝聚力有着积极而深远的影响，可被扩展到更广泛的社会领域，从而塑造出一个更加和谐的未来。所以在今后的社会实践中，我们应继续创新群众体育活动，学会相互尊重，应对各种挑战，培养共同认同，将更多的社会力量凝聚起来，充分突显体育的变革力量，促进整个社会的可持续发展。

### 参考文献

- [1] 刘志军. 全民健身背景下群众体育活动推广与发展路径研究[J]. 体育世界, 2023, (08): 160-162.
- [2] 黄明涛, 张勇胜. 我国群众性体育活动治理问题与完善建议[J]. 体育文化导刊, 2022, (01): 65-71.
- [3] 李昂. 开展基层群众性文化体育活动的思考[J]. 产业与科技论坛, 2021, 20(23): 194-195.