

独竹漂与桨板运动技艺互通与发展策略探析

牛锁青, 黄燕*

桂林信息科技学院体育与健康学院, 广西 桂林

收稿日期: 2026年4月8日; 录用日期: 2026年5月9日; 发布日期: 2026年6月12日

摘要

独竹漂作为贵州赤水地区特有的传统民间体育项目, 具有深厚的历史文化底蕴和独特的运动形式, 已被列入贵州省及国家级非物质文化遗产名录。而桨板运动作为近年来兴起的水上运动项目, 其简单易学、灵活多变的特点吸引了人们广泛参与。文章通过分析两种运动技艺的特点, 探讨独竹漂与桨板运动技艺融合的可能性及其背后的文化传承逻辑。

关键词

独竹漂, 桨板运动, 互通与发展策略

Analysis on the Skill Intercommunication and Development Strategy of Single-Bamboo Rafting and Paddleboard

Suoqing Niu, Yan Huang*

School of Physical Education and Health, Guilin Institute of Information Technology, Guilin Guangxi

Received: April 8, 2026; accepted: May 9, 2026; published: June 12, 2026

Abstract

As a unique traditional folk sports event in the Chishui area of Guizhou province, single-bamboo rafting has profound historical and cultural heritage and a unique sports form, and has been included in the list of Guizhou Province and national intangible cultural heritage. The paddleboard sport has seen a rise in water sports in recent years. It's simple and easy to learn, with flexible features to attract a wide range of participation. By analyzing the characteristics of the two sports skills, this paper discusses the possibility of the integration of single-bamboo floating and paddleboard

*通讯作者。

sports skills and the cultural inheritance logic behind it.

Keywords

Single-Bamboo Drifting, Stand-Up Paddleboarding (SUP), Intercommunication and Development Strategy

Copyright © 2026 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

独竹漂发源于赤水河流域, 是黔北地区一种独特的传统民间体育项目。早年间, 由于交通不便, 居住在赤水河两岸的居民为了相互往来, 常以一根楠竹或木头作为便捷的水上交通工具, 独竹漂便由此演变而来。随着楠竹的广泛种植, 独竹漂逐渐取代了独木漂, 并且多次在全国少数民族传统体育运动会等赛事中荣获表演奖。2011年, 独竹漂正式列入全国少数民族传统体育运动会比赛项目。桨板运动起源于夏威夷, 最初是冲浪爱好者为了能在平静的水面上练习冲浪技巧而发展出的一种运动方式。近年来, 随着水上运动的兴起和人们对健康生活的追求, 桨板运动在全球范围内得到了广泛发展, 也是许多国际和国内水上运动赛事的重要项目之一, 吸引了众多运动员和爱好者广泛参与。综上所述, 独竹漂作为黔北地区独特的民间技艺, 具有深厚的历史文化底蕴和地域特色。而桨板运动则具有广泛的国际影响力和普及度。研究两者之间的内在联系, 有助于促进不同地域、不同文化背景下水上运动项目的交流与融合, 丰富水上运动文化的内涵和表现形式。

2. 独竹漂与桨板运动的发展现状

2.1. 独竹漂的发展现状

独竹漂作为贵州赤水河畔少数民族传统体育项目, 具有浓厚的民族色彩。在端午节等传统节日, 独竹漂表演和比赛成为当地重要的文化活动, 展现了少数民族团结、勇敢和积极向上的精神风貌[1]。此外, 独竹漂还蕴含了丰富的民间故事和传说, 进一步丰富了其文化内涵。其主要起源于贵州地区, 在当地有一定的群众基础和文化遗产。然而, 在全国范围内的知名度和参与度并不高[2]。在国际上, 独竹漂的推广面临诸多挑战, 其知名度和影响力较小。随着城市化进程的加快, 独竹漂赖以生存的水域环境遭到破坏, 不利于其继承与发展。而且独竹漂对运动员身体素质要求较高, 水域环境复杂, 存在一定危险性, 这也影响了人们的参与意愿。尽管独竹漂已被列为非物质文化遗产, 但国家对其宣传力度不足, 导致很多人对其缺乏了解。

2.2. 桨板运动的发展现状

在国内, 桨板运动爱好者人数快速增长, 相关赛事和活动频繁举办。全国每年桨板赛事超过 30 场, 持证教练员 1500 余名, 深度爱好者人群已达 12 万~15 万人, 预计到 2025 年将达到 100 万人[3]。在国际上, 桨板运动同样受到广泛欢迎, 市场规模不断扩大, 品牌和产品众多。然而, 行业在快速扩张中也暴露出诸多痛点: 一是市场竞争加剧, 导致教学资质与水平参差不齐; 二是该运动高度依赖适宜的水域环境, 城市公开水域稀缺, 且易受季节、天气影响, 加之存在安全风险, 亟需加强监管与防范; 三是项目文

化内涵相对薄弱, 且面临器械昂贵、桨板易损、不便携带等现实问题, 导致部分人群转而选择其他运动项目。

3. 独竹漂与桨板运动的技术互通性

3.1. 水感与平衡方面

独竹漂和桨板运动都要求运动员具备良好的“水感”, 即对水流变化的敏感度和适应能力。运动员需要在保证身体平衡的前提下, 尽量放松并融入水流, 避免与水流对抗, 这类似于太极中的以柔克刚。两种运动都对运动员的平衡能力有很高的要求。独竹漂要求运动员赤足站立在直径约 15 厘米、长达 8 米以上的笔直楠竹上, 而桨板运动虽然面积相对较大, 但在动态划行中同样需要保持良好的平衡。独竹漂运动员在湍急的水流中, 通过调整站姿和划水力度, 保持身体与毛竹的相对稳定, 避免被水流冲走。而桨板运动员在划行过程中, 无论是跪姿还是站立, 都需要利用核心肌群和腿部力量来维持稳定, 尤其是在进行划水动作时, 需要根据水流的变化及时调整划桨的角度和力度, 同时保持身体重心的稳定, 以应对各种复杂的水域环境[2]。

3.2. 划水技巧方面

独竹漂运动员使用一根直径约 5 厘米、长约 4 米的笔直小竹竿作为划桨, 通过左右交替划水实现倒退、转身、绕弯等动作, 这些动作需要精确的力量控制和节奏感。桨板运动员则使用桨板专用的划桨, 同样通过划水技巧来推动桨板前进。二者都需要掌握正确的划水姿势和力度, 以最大化推进效率。独竹漂运动员在划行时, 会根据水流速度和方向的变化, 灵活调整划桨的角度和力度, 以实现精准的控制和快速的推进。桨板与皮划艇运动员在划行过程中, 也会根据水域环境和个人需求, 选择合适的划水方式和节奏, 包括向前划桨、反向划桨、扫地划桨、侧拉划桨和弓形划桨等[4], 以达到最佳的划行效果。这些技巧用于控制桨板的速度和方向, 同样需要运动员具备良好的力量控制和节奏感。

3.3. 站姿与姿态方面

独竹漂运动员需要保持稳定的站姿, 以确保在楠竹上长时间站立和划行。常用的站姿包括“T 字形”和双脚平行的站姿, 都要求身体重心垂直于楠竹之上。桨板运动员在划行时, 同样需要保持稳定的站姿和姿态, 以便更好地控制桨板和应对各种水域环境。站姿的稳定性和姿态的协调性对于提高划行效率和安全性都至关重要。独竹漂运动员在站立和划行过程中, 会时刻注意保持身体重心的稳定, 避免因为重心偏移而落入水中。同时根据划行需要调整站姿和姿态, 以实现更好的控制和推进效果。桨板运动员在划行时, 也会根据水域环境和个人习惯选择合适的站姿和姿态。例如, 在平静的水域中, 可以选择更加放松和舒适的站姿; 而在复杂的水域环境中, 则会更加注重站姿的稳定性和姿态的协调性。

4. 独竹漂与桨板运动发展策略与建议

4.1. 政府强力支持发展

针对独竹漂在国内外知名度、参与度较小, 且桨板文化底蕴较弱等现象, 政府应出台相关政策, 大力扶持独竹漂与桨板运动的融合发展。加大资金投入, 用于改善独竹漂与桨板运动的训练场地和设施, 建设专业的水上运动基地。在独竹漂发源地和桨板运动发展较好的地区设立示范基地, 为运动员提供良好的训练和比赛环境, 吸引更多人参与到这两项运动中来。同时, 制定税收优惠政策, 鼓励企业投资独竹漂与桨板运动相关产业, 给予参与独竹漂与桨板运动培训和赛事的机构和个人一定的补贴。举办大型的独竹漂与桨板运动融合赛事和活动, 如融入民族服饰、音乐、舞蹈等元素, 使桨板运动更加丰富多彩,

同时促进民族文化的传承和发展, 吸引国内外媒体的关注, 提高其知名度和影响力。与旅游部门合作, 将独竹漂与桨板运动纳入旅游线路, 开发体育旅游产品, 吸引更多游客参与体验, 促进体育与旅游的深度融合。

4.2. 实现运动器材的创新与普及

独竹漂使用的楠竹经过河水泡发, 保存及使用年限大大降低, 而桨板的携带和价格也是其推广的阻力。随着科技的不断进步, 除了现有的新型材料和智能设备应用, 还可以探索更多跨学科的合作。与材料科学、电子工程等领域的科研团队合作, 研发出更具创新性的运动器材。比如, 开发具有自适应功能的桨板, 能够根据不同的水域环境和运动员的划行习惯自动调整形状和性能, 进一步提高运动的效率和安全性。运用新型材料制造更轻便、更坚固的楠竹和桨板, 提高运动的效率和安全性, 降低成本和价格, 能够让大众群体接受并愿意参与到这个项目中。还可以借助智能设备, 如运动传感器、水下摄像机等, 对运动员的运动数据进行实时监测和分析, 帮助运动员更好地了解自己的运动状态, 提高训练效果。

4.3. 加强技能培训与交流

独竹漂与桨板运动在技能层面存在迁移的可能性, 通过加强独竹漂与桨板运动的技能培训与交流, 促进两种运动技能的融合与创新。独竹漂的平衡性要求高于桨板运动, 且难度也更大, 所以桨板俱乐部可以聘请当地独竹漂传承人作为培训师, 将独竹漂动作技能迁移到桨板运动中, 提高其运动表现。在推广交流中, 尝试将两者相结合进行创新。例如, 在比赛或表演中引入桨板运动的元素和规则, 使独竹漂更加具有挑战性和观赏性; 或者将独竹漂的传统技艺与桨板运动的现代技巧相结合, 创造出新的水上运动形式。这种融合创新不仅丰富了水上运动的内涵和外延, 也促进了两种运动的共同发展。定期组织独竹漂和桨板运动的技能培训课程和交流活动, 邀请国内外优秀的运动员和教练分享经验和技巧。开展跨地区、跨国的交流比赛, 让运动员在不同的环境中锻炼和学习, 拓宽视野, 提高技能水平。同时, 建立线上交流平台, 方便运动员、教练和爱好者之间的沟通和交流, 促进技能的传播和共享。

4.4. 走进校园, 提高人才储备

后备人才是行业发展的基石。独竹漂和桨板的传承同样如此, 将独竹漂与桨板运动引入校园体育教育体系, 是培养未来人才、传承水上运动文化的重要举措。在中小学阶段, 可以通过趣味化的教学方式, 如水上游戏、简单的技能体验等, 让学生初步接触独竹漂与桨板运动, 激发他们对水上运动的兴趣^[5]。例如, 组织独竹漂和桨板的亲子体验活动, 让家长和孩子共同参与, 增进亲子关系的同时, 也扩大了运动的影响力。在高校层面, 除了体育专业的学生可以深入学习独竹漂与桨板运动的理论和实践知识外, 还可以面向全体学生开设公共选修课, 让更多的学生有机会接触和了解这两项运动。高校还可以利用自身的科研优势, 开展独竹漂与桨板运动的相关研究, 为这两项运动的发展提供理论支持。例如, 研究如何优化独竹漂和桨板的器材设计, 提高运动的安全性和舒适性; 探索该运动对大学生身心健康的影响机制, 为校园体育教育提供科学依据。

5. 结论

独竹漂与桨板运动都依赖于水的反作用力推动前进, 均注重器材的流线型设计, 以减少水阻, 提高速度。同时, 两者都承载着文化传承的使命, 随着全球化的发展, 两种运动的文化背景可能会通过各种交流平台相互影响, 促进水上运动文化的多样性。当前, 研究主要集中在技术和文化层面, 对运动对人体健康影响的深入研究较少。希望后续研究加强对独竹漂与桨板运动对人体健康影响的研究, 探索其在健康促进方面的潜力。未来, 独竹漂与桨板运动的融合发展有望取得更大的突破, 不仅在国内得到更广

泛的推广和应用, 也有可能在国际上展现出独特的魅力, 为水上运动文化的发展做出更大的贡献。

参考文献

- [1] 王娅. 贵州赤水独竹漂体育文化及其传承与发展研究[D]: [硕士学位论文]. 南宁: 广西民族大学, 2023.
- [2] 孙振宁. 桨板上与陆上核心训练对游泳专项学生的核心功能影响的研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2019.
- [3] 张迪天. 桨板运动在大学生水域安全教育的可行性研究[J]. 武术研究, 2020, 5(6): 147-149.
- [4] 刘龙. 基于惯性传感器的皮划艇划桨动作识别与分析[D]: [博士学位论文]. 大连: 大连理工大学, 2023.
- [5] 苗潍弋, 赵甜, 杨文婧. “体育浸润行动计划”背景下腾冲市中和镇小学体育社团引入桨板运动的发展策略[J]. 文体用品与科技, 2025(17): 41-43.