

论民族传统体育 在高校体育文化中的作用

崔洪佳

(山东文化产业职业学院, 山东青岛 266000)

摘要 ▶ 民族传统体育在高校体育文化中扮演着重要的角色，特别是随着如今全球化和现代化进程的加速，保护和传承民族传统体育已经成为各国关注的议题之一。传统体育作为一种具有深厚历史、文化和社会意义的活动，不仅可以满足人们对运动的需求，还能够展示和弘扬民族文化、增进民族凝聚力，促进学生身心健康的全面发展。将民族传统体育纳入高校体育文化中，对于提升学生的综合素质和文化自信具有积极意义，值得深入探究。

关键词 ▶ 民族传统体育；高校；体育文化

随着时代的变迁，人们的生活方式和价值观念也在不断变化，传统文化的没落问题也愈发突出。在这种背景下，如何传承和发扬民族传统体育文化已经成为一个关键问题。在高校体育文化中，民族传统体育占有重要的地位，本文将探讨民族传统体育在高校体育文化中发挥的作用，以期引起社会对民族传统体育文化的重视和保护。

1 民族传统体育的内涵

民族传统体育是一个广泛而复杂的概念，它具有丰富的文化内涵和体育元素，不同民族的传统体育内涵各不相同，但都有着浓郁的文化内涵，它不仅体现了民族传统的生活方式、习俗和价值观念，还反映了民族精神和民族特色，中国民间武术就是一种集合了中国文化、哲学和历史内涵的综合体育运动。在不同的地区和民族中，民族传统体育呈现不同的形式，有些是以舞蹈、音乐为主，有些是以器械操、拳术、柔道等为主，还有些是以竞技比赛为主，

这些不同的形式都是对民族传统文化的体现和传承。

民族传统体育彰显出强烈的个性和自我表达特色。在民族传统体育中，不同运动员具有不同的个性特点，不仅可以表达自己的情感和思想，同时也传递了民族文化的自信和魅力。民族传统体育具有深厚的历史渊源和文化认同，在古老传统和历史文化的背景下形成了独特的运动技能和规则。人们在从事民族传统体育时，不仅能获得乐趣，同时也有助于文化传承和增强文化认同。民族传统体育是民族文化和体育运动的结合，是民族历史和民族精神的表达。高校教育应对传统体育进行保护、传承和推广，以保护民族文化的多样性和独特性。

2 高校校园体育文化的结构内涵

高校校园体育文化是指以体育为载体，在高校对学生进行体育素质教育，以促进身心健康、增强团队精神和培养领导力的一种教育文化。高校体育文化除了具有一般的

作者简介：崔洪佳，女，助教，研究方向：体育英语、国际体育跨文化交流。

文化内涵外,还包含体育的特殊性质以及校园文化的特点。校园体育活动是高校校园文化的重要组成部分,是高校实现全面育人的重要途径。校园体育活动一般包括体育竞赛、体育课程、健身活动等,丰富了学生的体育生活,也培养了学生的自信心、毅力和团队协作能力。校园文化是指在高校内涵盖的所有文化元素,包括思想文化、艺术文化、科技文化、人文文化等,是高校校园体育文化的基础和支撑,它构成了体育文化的内涵和形式。

高校校园体育文化的主要参与者是学生,学生承受着学业压力、社交压力等各种压力,而校园体育活动则是他们释放压力、锻炼身体、培养自我和社交的重要途径。不仅如此,学生还能通过参与校园体育活动培养团队协作意识,增强民族精神和集体荣誉感。高校校园体育文化的最终目的是实现全面育人,培养学生的健康体魄、强健意志、开拓思维 and 创新能力等多方面的素质,这也符合高校的育人使命和教育目标,既强调了学生综合素质的培养,也满足了学生身心健康的需要和发展的要求。

3 民族传统体育在高校校园体育文化建设中的作用

3.1 有利于丰富高校体育课程资源

民族传统体育作为一种独特的体育形式,其规则、器材和技艺都可以成为高校体育课程的一部分,教师通过引入民族传统体育项目,可以扩大体育课程的多样性和选择性,让学生在体育活动中感受不同的文化魅力。例如,中国的太极拳、踢毽子,印度的瑜伽,日本的剑道等都是具有代表性的民族传统体育项目,它们的独特魅力和文化内涵可以为高校体育课程注入新的活力。民族传统体育作为一种体现特定文化价值观和生活方式的体育形式,可以提高学生的文化素养。在高校体育课程中,学生们可以通过体验和学习民族传统体育,了解和尊重不同文化的差异性,增进对多元文化的理解和包容,有助于培养学生的国际视野和跨文化交流的能力,提升他们的文化自信心和全球竞争力。

民族传统体育作为一种独特的文化形式,可以促进校园文化建设。高校体育教学通过开展民族传统体育活动,可以丰富学生的课余生活,增加校园文化的内涵和魅力,也有助于增强学生的文化认同感和集体荣誉感,促进校园文化建设。教师引入民族体育项目到高校体育课程中,可以促进对民族传统文化的传承和保护,特别在受到外来文

化的冲击和影响导致民族传统体育逐渐边缘化的背景下,将民族体育教育内容纳入高校体育课程,可以让更多的年轻人接触和了解民族传统体育,从而保护和传承这一宝贵的文化遗产。

3.2 有利于形成终身体育锻炼的习惯

民族传统体育作为一种独特的文化遗产,融合了丰富的民族文化元素和历史背景,它不仅具有浓厚的文化底蕴,也承载了民族的传统智慧和生活方式。大学生通过参与民族传统体育活动,能够深入了解和体验民族文化的独特魅力,增强对传统文化的认同感和自豪感,保有对体育锻炼的执着和坚持,形成终身体育锻炼的习惯。在高校校园,可以通过举办民间武术比赛、民族舞蹈表演等形式来呈现民族传统体育的魅力。大学生参与这些活动,不仅能够亲身体验到民族传统体育的独特魅力,同时也能与其他学生交流和切磋,增强团队协作意识和竞争意识。

在现代社会,大学生面临着学习、生活等多重压力,身心健康成为一个突出问题,而民族传统体育注重身心的和谐发展,通过特定的运动方式和技巧,帮助大学生达到身心平衡的状态。大学生在参与民族传统体育活动的过程中,能够得到身心的放松和调节,减轻压力,增强身体的抗压能力,这种身心的平衡和谐为大学生养成终身体育锻炼的习惯提供了重要的支持和保障。现代大学生普遍缺乏运动,导致身体素质下降和健康问题增加,而传统体育项目注重身体的自然运动和身心的和谐,能够帮助大学生更好地调节身体和心理的状态,提高抵抗力和免疫力。通过参与民族传统体育锻炼,大学生可以亲身体验传统文化的魅力,了解其中的哲学思想和价值观念,从而形成终身锻炼的良好运动习惯。

3.3 有利于培养大学生的人文素质

民族传统体育作为中华民族丰富多彩的文化遗产,承载着悠久的历史 and 深厚的文化底蕴,高校积极推广和组织民族传统体育活动,可以使大学生更好地接触和了解传统文化,感受历史的温度和文化的独特魅力。这种历史传承的过程不仅能够增强大学生对传统文化的认同感和自豪感,也有助于激发他们对历史和文化的兴趣,从而进一步深入学习和研究。随着现代社会的发展,传统文化逐渐被现代化的生活方式所冲淡,大学生对自己的文化根源和身份认同有所欠缺。大学生积极参与民族传统体育活动,有助于增强大学生对民族文化的认同感,进一步树立起自己作为中华民族一员的自豪感和责任感。

传统体育项目追求的是内外统一、身心统一的境界，在参与这些项目的过程中，大学生需要培养自己自律、坚持等美德，也需要保持谦虚、尊重和团队合作的态度，这有助于形成正确的价值观和行为准则，提高他们的道德水平和人文素质。很多传统体育项目都融入了诗词歌赋、礼仪习俗等文化元素，使大学生在锻炼身体的同时感受文化的艺术魅力，进一步提高他们的人文素养。同时，传统体育项目通过历史传承的延续、文化认同的加强和道德修养的培养，使大学生更好地了解和接触传统文化，增强对传统文化的认同感和自豪感，进一步提高他们的道德水平和人文素质，促进大学生的全面发展和健康成长。

3.4 有助于增强民族凝聚力

民族传统体育的开展有助于增强大学生的身份认同，由于民族传统体育项目承载着深厚的历史和文化底蕴，将民族体育活动引入到高校教学中，能增强大学生的民族凝聚力，增强大学生的文化认同感，同时也促进了民族间的交流和融合。大学生在参与民族传统体育活动的过程中，通过与同学共同探索、学习和传承民族传统体育，增强彼此之间的认同感和凝聚力。在校园文化活动中，民族传统体育的展示和传承可以吸引更多的学生和教师参加和了解，同时也能够展示民族文化的魅力，更好地传播民族文化和传统体育，在一定程度上提高我国的文化软实力，从而增

强民族凝聚力。

民族传统体育强调的是民族精神和民族特色。民族精神是团结、勇敢、拼搏、进取等特点的集合体，能够为增强民族凝聚力提供重要支持。大学生通过参与民族传统体育活动，能够进一步感受民族精神的力量和民族特色的魅力，同时也能通过表演自己的才能来展示民族特色，这种感受和体验有助于增强大学生的民族凝聚力和自豪感。由于不同地区的民族传统体育有其特点和独特技术，因此在比赛和交流的过程中，可以进一步加强各民族间的沟通和交流，促进各民族间的了解和友谊。体育活动中的交流和互动能够增进不同民族间的理解和友谊，也能进一步增强大学生的民族凝聚力、认同感和自豪感。

4 结语

综上所述，民族传统体育在高校体育文化中扮演着重要角色，它不仅有助于增强学生的身份认同和集体意识，更能促进不同民族之间的交流与理解，推动社会和谐发展。通过参与民族传统体育活动，学生能够深刻感受中华民族丰富多彩的文化传统，培养对传统文化的热爱与认同，从而形成强烈的民族凝聚力，这对于培养具有强烈民族自豪感和责任感的大学生，以及促进社会各界的融合与发展具有深远的意义。

参考文献：

- [1] 任转丽. 民族传统体育文化融入高校校园体育文化建设的思考 [J]. 文体用品与科技, 2023(9):1-3.
- [2] 陈谦. 发展哈萨克族传统体育在高校校园体育文化建设中的作用与影响——以伊犁师范大学为例 [J]. 体育科技文献通报, 2021, 29(12):154-156.
- [3] 潘文文, 宋智梁, 吴迪, 等. 民族传统体育在高校校园体育文化建设中的价值研究 [J]. 高师理科学刊, 2021, 41(9):62-65.
- [4] 何晓丽. 民族传统体育在高校校园文化建设中的融合与发展略谈 [J]. 当代体育科技, 2021, 11(20):172-174.
- [5] 王彩霞. 民族传统体育在高校校园文化建设中的融合与发展 [J]. 汉字文化, 2020(18):177-178+196.