

基于全民健身视角的民族传统体育 传承与发展研究

许昭华

(北海职业学院通识教育学院, 广西北海 536000)

摘要 ▶ 近年来全民健身意识不断增强, 民族传统体育运动逐渐步入大众视野。民族传统体育运动包含我国传统民间游戏以及民间武术, 不仅能满足人们的健身发展需要, 还蕴含着独特的体育文化价值, 具有极强的文化传承意义。全民健身计划是促进我国体育文化传承、提升体育文化价值的关键政策, 文章主要站在全民健身的视角下, 分析我国民族传统体育在文化传承发展中的重要意义, 研究民族传统体育传承的发展路径, 以期能不断满足人民群众的健身需要, 推动社会和谐发展, 实现文化传承持续进步。

关键词 ▶ 全民健身; 民族传统体育; 传承发展

《全民健身计划(2021—2025年)》要求我国必须进一步落实全民健身理念, 加强全民健身设施以及公共服务建设, 营造良好的全民健身氛围。在全民健身理念下, 人们的健身意识逐渐觉醒, 更加追求精神文化和身体健康的发展。民族传统体育文化是促进文化传承, 推动体育进步的重要内容, 作为我国独具特色的体育文化项目, 不同地区的民族传统体育具有独特的地域发展优势, 对于当地民族来讲, 兼具娱乐性、健身性等优势, 是推动全民健身计划发展的组成部分。结合地域、文化、思想等各方面因素开展符合当地特色的民族传统体育运动, 充分发挥群众性、简易性的特点丰富全民健身活动, 积极调动广大人民参与健身的积极性, 贯彻落实全民健身理念, 不断提高民族综合素质, 推动民族体育传承发展。

1 全民健身与民族传统体育运动概述

1.1 全民健身运动

全民健身运动是指我国每一位公民都应该在能力范围内通过健身强化身体素质, 增强体育锻炼, 提高身体机能、协调性、韧性以及耐力, 达到强身健体的目的, 全面提高身体健康综合素质。在全民健身运动战略下, 政府提高对人民身体素质以及精神文化素养方面的重视程度, 强调通过全民健身实现人们健身文化思想的进步, 促使人们在健身理念引导下积极开展各类符合身心与个性发展的健身活动。

1.2 民族传统体育

民族传统体育是在我国多民族社会文化背景下产生并发展的, 蕴含民族特色的重要体育运动。目前我国民族传统体育运动主要分为养生、娱乐以及技艺三大类, 不同种类的民族传统体育运动体现着我国不同民族的独特符号, 代表了优

作者简介: 许昭华, 男, 讲师, 研究方向: 体育教育。

秀的传统体育文化,是各民族友好和谐交流的有效方式。因此传承和发展我国民族传统体育,对弘扬我国优秀传统文化,推动体育文化发展,实现伟大民族复兴有着重要意义。

我国的民族传统体育运动具有独特的文化性与交融性。文化性主要表现在我国民族传统体育运动项目与当地的文化、历史以及生活之间存在极大的关联性。例如汉族的舞龙舞狮主要来源于汉族人们对生活的观察以及汉族独特的风俗习惯,具有强烈的民族文化代表性;交融性主要是指我国民族传统体育运动项目在社会经济发展中,民族之间的交流不断丰富,各个民族相互学习、协同发展,推动了民族传统体育运动的持续优化创新。

2 全民健身视角下传承发展民族传统体育的作用分析

2.1 推动民族文化传承

民族传统体育作为发展我国体育事业的重要组成部分,蕴含着丰富的民族历史文化,体现着中华民族的独特文化魅力。发展民族传统体育不仅能提高国民身体素质,还能潜移默化地改变人们对传统文化的认知,将传统文化精神贯彻落实到体育生活、行为中,不断继承发扬中华民族优秀传统文化,打造文化体育强国。例如在练习传统八段锦时,不仅丰富了人们的文化体育生活,还传播了我国古代积极养生的生活观念,推动我国优秀民族文化的继承与发展,为全民健身发展战略赋予更多文化内涵。人们开展传统体育运动时,还能在运动中实现对传统体育运动的创新,为传统文化注入新的发展活力。

2.2 缓解健身设备不充足现象

民族传统体育运动对运动器材、运动场所、运动开展方式等方面的标准不高,具有极强的环境适应性,能根据人群特征、地域条件、运动环境等调整运动方式,也可以结合自然环境变化进行优化,尽可能满足不同体育运动群体的健身需要。全民健身背景下,部分地区尤其是较为偏远的山区的健身设备资源建设存在一定缺陷,开展民族健身运动能充分利用当地的健身条件优势,缓解健身设备不充足的现象。在具体实践中,组织少数民族传统体育运动,一方面能进一步建立健全的民族健身运动体系,吸引更多人民群众的参与,另一方面少数民族可以充分利用自身特色,简化运动条件和运动环境,丰富全民健身路径。此外,民族传统体育本身就来自各个民族的历史文化发展中,和人民群众的日常生活存

在联系,大众接受程度高,具有更加广泛的群众基础,能进一步落实全民健身理念。

2.3 推动民族团结和谐发展

民族团结与社会和谐发展是我国社会主义建设的重要战略任务,直接关系着人民生活水平的提高与国民综合素质的上升。想要实现社会和谐发展,必须促进民族与民主之间的团结。在全民健身理念下,开展民族传统体育运动能根据不同的民族特色组织群体体育运动,满足不同民族的健身需求,促进民族团结和谐。同时,在全民健身理念下推行民族传统体育运动,还能有效激发民族自豪感,增强民族自信心。在此背景下,开展民族传统体育运动,为我国民族间沟通交流提供良好渠道,对国家的和谐稳定发展和民族协同进步起到了积极作用。

3 基于全民健身视角的民族传统体育发展路径

3.1 营造文化振兴氛围,构建民族传统体育发展文化基础

经济全球化背景下,我国民族文化传播路径受到西方文化影响,辐射范围不断缩小,民族传统文化包括传统体育文化的发展空间受西方文化挤压。要想推动民族传统体育发展,应该提高社会对民族传统体育文化的认同感,不断突破和创新,使其符合时代精神文化发展需要。扩大民族传统文化的社会影响力,可以从以下两个方面开展。

一是科学规划民族传统体育项目,制定传统体育发展标准,深入研究传统体育项目背后的文化内涵,激发公民对传统体育的文化情感。例如构建数字化传统体育项目博物馆,加深公民对体育文化的认知,营造良好的民族传统体育文化氛围。二是构建系统的民族体育运动文化发展产业链,打造品种多样的民族体育运动文化产品,使民族传统体育运动项目深入人心,提高居民对我国独特民族传统体育运动的文化自信心,不断在产业发展中推动民族传统体育文化传承和发展。

3.2 挖掘民族传统体育传承路径,优化传承质量

和新时期不断涌现的多样化精神文化相比,当前我国的民族传统体育文化在传承和发展中存在空间、受众以及传播速度等方面的限制。民族传统体育项目要想在居民生活中得到有效继承创新,必须充分挖掘民族传统体育传承路径并优化传承质量。在具体实践中,应该围绕拓宽民族传统体育项

目受众、提高民族传统体育项目质量两个方面开展。例如：由政府牵头组织高校和文化体育机构之间的沟通交流，汲取各方面的发展建议，明确民族传统体育文化的发展方向和发展战略；鼓励学校开展民族传统体育运动项目，以学校作为主要的民族传统体育传播基地，使民族传统体育运动项目向规范化、标准化发展；加强对民族传统体育项目人才的培养，建立专门的人才培养组织，为全民健身理念下的民族传统体育发展提供充足可靠的人才支撑。

3.3 规范化发展民族传统体育运动项目，带动传统体育发展

全民健身背景下我国的体育运动团体、组织、社团等呈蓬勃发展趋势，就多样化和地域化明显的民族传统体育运动项目来讲，受各方面因素的影响依旧未形成系统规模的民族传统体育运动组织，限制了民族传统体育文化的传播与发展，不利于拓宽民族传统体育文化在全国范围内的影响。尽管部分地区少数民族对属于本民族的传统体育项目具有强烈的认同感与归属感，但大多在过年以及重要节日才会组织开展传统体育项目，传播范围仅限于区域内的少数民族团体，不符合全民健身理念下民族传统体育运动项目发展需要。为了充分落实民族传统体育运动的发展政策，必须重视部分区域，尤其是具有独特民族特色的传统体育运动，对传统体育项目进行规范化管理，结合当地独特文化风俗，全面建设需要制定传统民族体育发展制度，以社团形式吸引更多对民族传统体育感兴趣的其他群体，实现民族传统体育运动的继承和推广，为传统体育的持续创新发展奠定良好基础。

3.4 建立民族传统体育网络传播渠道，推动传统体育传播

全民健身背景下建立民族传统体育运动的网络传播渠道，能充分利用互联网的传播优势提高社会群众对民族传统体育

运动的认识。我国的民族传统体育运动项目大多基于不同民族的历史和文化发展背景，随着科学技术的不断发展，对各个民族历史文化发展资料的研究不断深入，蕴含在民族传统体育运动中的历史文化也具有更多的研究和挖掘空间。在全民健身背景下，借助互联网传播平台，例如微博、抖音等能实现对民族传统体育运动及文化的深入广泛传播，打造良好的传统体育运动形象，实现更大的社会价值。例如将全民健身理念与民族传统体育文化绑定推广，利用两者之间共同关注群体扩大宣传效果，获得更高的群众关注度。同时随着科学技术的不断发展，现代科技手段例如人工智能、虚拟现实等在人们健身选择中占据的分量越来越大，将民族传统体育运动项目与现代科技手段相结合，能够为群众提供更多的参与项目和互动渠道，有效满足全民健身理念下人们对运动的多元化需求，推动传统体育广泛传播。

4 结语

综上所述，全民健身理念下，我国的体育事业持续飞速发展，居民健康意识不断增强。发展民族传统体育对推动全民健身运动计划的深入落实起着积极推动作用。民族传统体育运动主要来自我国各个民族的历史文化，在多民族相互交流中形成独特的文化价值。发展民族传统体育运动，不仅能实现传统文化的交流与融合，还能有效弥补全民健身推行中出现的设备资源不足等问题，体现出民族传统体育在体育运动中的独特优越性。全民健身理念下，要想有效继承发展民族传统体育运动，应该从民族传统体育运动意识、组织、项目、传播四个层面开展，实现传统体育运动文化的规范化传播，重视传统体育运动项目的组织建设，打造特色运动项目，充分利用项目优势激发民族传统运动项目的活力，不断推动传统体育运动在全民健身理念下的持续发展，营造健康和谐的社会氛围。

参考文献：

- [1] 黄丹华.以“三人板鞋”为例诠释民族民间活动在体育教育中的意义[J].魅力中国,2020(10):268.
- [2] 吴宣廷,吉灿忠.论民族传统体育助力全民健身[J].体育文化导刊,2023(4):64-70.
- [3] 于得江,逯克胜.全民健身背景下的青海少数民族传统体育发展探析[J].青海师范大学学报(自然科学版),2023,39(2):89-92.
- [4] 银军.广西民族传统体育与全民健身的融合发展策略研究[J].文体用品与科技,2023,11(11):37-39.
- [5] 赵亮.全民健身与民族传统体育的共生及协同发展研究[J].文体用品与科技,2023,1(1):41-43.
- [6] 黎子康,金黄斌.全民健身视阈下广西“三月三”民族传统体育的发展困境和纾困思路[J].文体用品与科技,2023,21(21):13-15.