

# 高校体育与民族传统体育文化融合发展探索

李震

(宁夏大学新华学院, 宁夏 银川 750003)

**摘要:** 民族传统体育文化是经历时间磨砺而流传下来的宝贵文化, 对于中华民族的传承和延续起到了重要的影响作用。不仅如此, 民族传统体育文化当中涵盖着各个民族的文化特点以及风土人情, 这对于促进民族团结也起到了很好地助推作用。而将民族传统体育文化融入到高校体育当中, 不仅可以激发学生们的运动兴趣, 还可以形成良好的体育文化运动氛围, 对于促进校园文化建设、助力学生身心健康成长可以起到很好地作用。因此, 本文以高校体育与民族传统体育文化融合发展作为主题开展研究, 希望可以借此来推动我国高校体育事业的发展, 让更多的学生从中受益。

**关键词:** 民族传统体育文化; 高校体育; 融合发展

高校体育与民族传统体育文化的融合是当下体育教育发展的主流趋势, 更是迎合素质教育理念的最好体现。尤其是在当下, 弘扬传统文化已经是我国教育的基本方针之一, 对于我国教育改革起到了至关重要的作用。并且伴随着我国建设体育强国的战略推出, 民族传统体育文化的重要性变得更加突出。因此, 高校负责人以及体育教师都需要探索如何将民族传统体育文化更好地融入到高校体育教学当中, 从而形成良好的体育文化氛围, 让学生们在接受体育训练的同时, 理解和传承民族传统体育文化内涵, 实现学生身心健康的同时发展, 推动高校体育教学的发展与进步。

## 一、高校体育与民族传统体育文化融合的意义

### (一) 丰富高校体育课程资源

中国有 56 个民族, 不同民族都有着属于自己独特的民族文化, 其中包括着各种民族传统体育文化。就当下我国对于民族传统体育项目的统计调查现实, 我国当下有 977 种不同的民族传统体育项目, 仅此一点便可以证明我国民族传统体育文化的丰富性和多样性, 而这些都是可以作为丰富高校体育课程的重要资源, 有助于学生们的成长进步。以往高校体育课程项目虽然不少, 但是大部分都是些常规性体育项目, 学生们接触较多, 所以在进行训练的过程中兴趣不高。这对于高校体育教学的开展是一种影响, 针对于这一情况, 将民族传统体育文化与高校体育进行有效融合, 便可以解决这一问题。通过丰富多彩的民族体育文化项目, 让学生们能够在接触到更多新奇项目的同时, 调动起学生们的运动积极性, 从而实现学生身体素质的有效加强, 并且能够让学生们借助民族传统体育文化来更好的认识我国民族传统文化, 丰富学生精神世界。

### (二) 培养学生爱国情感

高校体育与民族传统文化进行有效融合, 对于培养学生爱国情感也有着很好地帮助。因为我国民族传统文化中蕴含着丰富的爱国主义精神, 它可以引导学生们在进行体育锻炼的过程中感受这种爱国精神, 在传承和弘扬传统文化的过程中, 实现学生爱国情感的有效培养。除此之外, 丰富多彩的民族传统体育文化, 在帮助学生们在进行民族文化了解和传承的过程中, 能够让学生们认识到我国民族传统文化的博大精深, 从而使学生们的内心产生民族自豪感。这种民族自豪感是学生爱国情感培养的重要动力来

源, 能够让学生们更好的产生对于国家和民族的热爱之情, 最终实现学生爱国情感的有效培养, 为学生们精神世界的升华、价值观念的确立奠定坚实的基础。

### (三) 传承发扬民族传统体育文化

高校体育与民族传统体育文化的融合, 是对于民族传统体育文化的一种传承和发扬。首先, 民族传统体育文化可以借助高校这一庞大的平台来进行宣传, 让所有的学生都可以对于民族传统体育文化有所了解并且掌握, 这就是民族传统体育文化在高校中的传承方式。不仅如此, 这种有效的融合对于民族传统体育文化还是一种发扬。民族传统体育文化要想更好地融合在高校体育当中, 就需要适当的作出一些改变。在不涉及根本文化理念的基础上, 进行一些形式上、内容上的调整, 让高校学生可以更好地接受这种体育运动形式。因此, 最终民族传统体育项目会跟随着时代的变化、学生们的需求而进行创新改变, 这种改变是有益的、是正面的, 对于民族传统体育文化的发扬起到了正面积极的影响作用。因此, 高校体育与民族传统体育文化的融合对于传承和发扬我国民族传统体育文化有着很好地帮助, 也是助力学生实现身心健康发展的一种有效途径。

## 二、高校体育与民族传统文化融合现状

### (一) 师资力量有所不足

虽然当下我国大部分高校体育教师都是毕业于专业的师范学院或者是一些专业运动员退役而来, 它们具有着较高的专业素养。但是在传统民族体育文化方面的了解不多, 所以在进行融合时容易出现一些问题。不仅如此, 大多数高校体育教师在开展教学时都是按照以往的体育教学大纲来进行, 很少对于教学内容以及形式进行创新。这一点也阻碍了民族传统体育文化与高校体育的融合, 教师们不具备相应的创新能力, 来使民族传统体育文化以更适合学生的方式来展现, 从而达到助力学生身心健康成长以及推动高校体育教学开展的目的。因此, 师资力量有所不足是当下高校体育与民族传统文化融合的问题之一, 需要尽早进行解决。

### (二) 文化宣传力度不足

高校学生已经具备了强大的自我意识, 所有的行为都会经过自我思考继而决定, 教师对于学生的影响已经不再那么强大。因此, 一旦学生们对于民族传统文化体育项目不感兴趣, 就很难去积极主动地参与其中, 继而实现成长。针对于这一情况, 只有进行合理的文化宣传才能够让学生们对于民族传统体育文化有相关的了解, 继而对于民族传统体育项目产生兴趣、参与其中。基于此, 高校体育教师以及相关责任人应该加强对于民族传统体育文化的宣传, 从而更好地实现民族传统体育文化与高校体育的融合。但是现状却是很多高校体育教师在宣传时仅仅是简单的介绍民族传统体育项目内容以及历史渊源, 空洞的文字让学生们对于民族传统体育项目以及文化难以产生兴趣, 从而导致学生们参与项目不积极, 影响到了高校体育与民族传统体育文化的有效融合, 阻碍了高校体育教学的改革发展。

### (三) 课程规划不太合理

很多高校教师在进行高校体育与民族传统体育文化融合时,

对于民族传统体育项目的课程规划不太合理,导致学生们很少能够有效接触民族传统体育文化项目,自然也就无法从中了解民族传统体育文化,更不能够实现推动高校体育教学改革的目的。除了课程课时较少之外,大部分高校都很少设计开展一些关于民族传统体育文化项目的实践活动。因此,课程规划不太合理也是当下高校体育与民族传统体育文化融合的现状之一。

### 三、高校体育与民族传统体育文化融合发展

#### (一) 壮大师资队伍, 奠定民族体育教学基础

针对于当下大部分高校在体育教学与民族传统体育文化融合时出现的师资力量有所不足的现状,高校负责人可以通过壮大师资队伍来解决这一问题,让学生们能够得到更好的教育,继而在体育课程当中对于民族传统体育文化内容以及项目技巧有更好地掌握,促进学生身心健康成长。

高校负责人想要壮大高校民族体育方面的师资队伍,首先要做到的便是加强对于体育教师的培训力度,让更多的高校体育教师对于民族传统体育文化有更好的理解,同时能够熟练掌握民族传统体育项目的技巧,为之后的教学开展做好基础准备。因此,高校负责人可以根据不同的民族传统体育项目以及文化内容来进行针对性的理论培训,让高校体育教师在不断的学习中对于民族传统体育文化以及项目有更好的了解。除了理论培训之外,实践培训也是必不可少的项目。条件优越的高校可以邀请一些对于民族体育项目掌握较为熟练的少数民族同胞来进行现场指导教学,让体育教师们可以更好地掌握民族传统体育项目技巧,从而为之后的教学做好准备。而条件不太好的高校可以通过线上学习的方式来不断地自我探索、自我实践实现高校体育教师专业素养的提升,让教师们对于民族传统体育文化以及项目内容有更好地掌握。其次,高校负责人可以通过招聘一些顾问指导或者是民族体育专业毕业的相关师范生来充实高校体育教师队伍,让高校体育教师们能够在这些新同事的带领和引导下更好的设计开展相关的高校民族传统体育项目,让学生们获得更好的学习体验以及进步。同时,这样的方式可以帮助高校教师能够根据民族传统体育文化以及学生兴趣特点来进行教学设计创新,从而实现高校体育民族传统文化的传承与发扬。

#### (二) 拓展宣传渠道, 加强文化宣传力度

高校体育教师以及相关责任人可以通过拓展宣传渠道的方式来加强文化宣传力度,让学生们更好、更全面的理解民族传统体育文化内涵,为之后的学习成长奠定坚实的基础。以往大部分高校体育教师在对于民族传统体育文化进行宣传时,基本上都是课堂上对于体育项目内容简单的介绍,并且将其来源进行说明。这样的宣传的方式不仅单一而且低效,无法真正让学生们对于民族传统体育文化有一个良好的了解,更不能够调动学生们的情绪,从而影响到高校体育与民族传统体育文化的融合。高校体育教师可以借助一些网络平台来进行民族传统体育文化以及项目内容的宣传,让学生们能够借助网络来对于自己将要学习的内容有一定的了解,继而根据自己的喜好来选择心仪的民族传统体育项目。例如高校体育教师可以借助微博以及微信公众号来进行宣传,根据不同民族传统体育项目来进行板块划分,每一个板块讲述一种民族传统体育项目的内容讲解、历史来源以及相关的故事等等,以视频图片为主,文字为辅,这样才能够更好地帮助学生们进行理解掌握。除此之外,高校体育教师还可以借助短视频平台的流量来进行宣传,教师可以挑选一些表现优异的学生来参与到剧本

排练以及表演当中,以民族传统体育项目以及文化内容为核心来拍摄相关的介绍短视频,从而让学生们以更有趣、更全面的视角了解民族传统体育项目以及文化内容,最终引导学生们积极参与到民族传统体育项目的内容当中,促进高校体育与民族传统体育文化的融合。

#### (三) 合理规划课程, 营造良好文化氛围

一个良好的文化氛围是调动学生积极情绪以及提高学生学习效率的有效助力。除了做好文化宣传可以营造良好文化氛围之外,合理的对于体育课程进行规划、丰富课程形式也能够达到这样的效果。高校体育教师要想解决当下高校体育课程规划不合理的现状,便需要对于课程结构、教学方式进行调整,从而营造良好的文化氛围,实现高校体育与民族传统体育文化的融合。

高校体育教师对于课程的规划要从三个方面进行,首先是教学内容的合理规划。高校体育教师要将民族传统体育项目放置到教学内容当中,让学生们通过学习民族传统体育项目来感悟民族传统体育文化,从而实现学生思想观念的转变、价值观念的升华,最终达到传承和发扬民族传统文化的目的。其次是进行课时的调整,在以往大部分高校体育教师并没有预留太多的时间在民族传统体育项目上,这也就导致大部分的高校学生在经历几年的体育教学之后,对于民族传统体育项目的了解不多、参与机会也不多,从而影响到了高校体育与民族传统体育文化的融合,不利于高校体育教学的发展进步。因此,高校体育教师需要将课时进行合理规划,适当调整课时比例,让学生们能够拥有经常性参与民族传统体育项目的机会,继而实现高校体育与民族传统文化的有效融合。最后则是进行教学方式的转变,高校体育教师不能够一味的利用体育训练来帮助学生们理解和掌握民族传统体育技巧以及感悟体育文化。因此,高校体育教师可以通过丰富教学方式的形式来改变这一现状,从而让学生们有更多的参与机会、营造良好的文化氛围。例如高校体育教师可以设计开展关于民族传统体育文化的实践活动,让学生们在实践活动中更好的理解民族传统体育文化内涵、掌握相关体育技巧。并且丰富的实践活动有助于激发学生们的运动兴趣、理解兴趣,还能够助力高校营造出良好的体育文化氛围,这些都是推动高校体育与民族传统体育文化进行融合的有效策略,对于高校学生们的身心健康成长以及高校体育教师专业素质的提升都起到了很好地帮助。

总而言之,民族传统体育文化作为我国传统文化的重要组成部分,其自身蕴含着丰富的文化观念和运动技巧,将其与高校体育教学进行有效融合,不仅能够给学生们带来新奇的运动体验,而且能够让学生们在运动的过程中实现传统文化的传承与发扬。因此,高校体育与民族传统体育文化的融合是我国教育发展的趋势,更是助力学生在未来成长道路上一帆风顺的有效因素。基于此,高校体育教师需要从师资力量、宣传力度以及课程规划三个方面入手,最终实现高校体育与民族传统体育文化的有效融合,推动高校体育教学的改革发展。

#### 参考文献:

- [1] 王诚民, 于洋, 曹曲岩, 等. 高校体育与民族传统体育文化融合发展研究 [J]. 边疆经济与文化, 2022 (1): 105-107.
- [2] 梁涛. 民族传统文化与高校体育融合路径探析 [J]. 搏击·武术科学, 2021, 006 (004): 110-111, 116.