

民族传统体育项目与全民健身融合探究

高远平

湖南科技大学 湖南省湘潭市 411100

【摘要】民族传统的体育项目不但具有较强的竞技性,还具有娱乐性、健身性的特征,有广泛的群众基础。从全民健身政策推进以来,民族传统体育面临着新机遇,呈现出广阔的发展前景。本文将主要分析民族传统体育特征、民族传统体育的美学与品德价值、民族传统体育项目在全民健身中所具有的健身价值和经济价值、融合可行性以及具体措施。

【关键词】民族传统体育项目; 全民健身; 融合策略

Research on the integration of national traditional sports and national fitness

Yuanping Gao

Hunan University of Science and Technology, Hunan Xiangtan 411100

Abstract: national traditional sports not only have strong competitiveness, but also have the characteristics of entertainment and fitness, and have a broad mass base. Since the promotion of the national fitness policy, national traditional sports are facing new opportunities and showing broad prospects for development. This paper will mainly analyze the characteristics of national traditional sports, the aesthetic and moral value of national traditional sports, the fitness value and economic value of national traditional sports in national fitness, the feasibility of integration and specific measures.

Key words: national traditional sports; National fitness; Fusion strategy

民族传统体育运动项目自身具有较强的民族健身优越性,很符合目前健身运动所提倡的休闲性、娱乐性和便于推广性基本原则。这就需要积极的探究民族传统体育项目与体育健身融合策略,促使国民能够更好的对民族传统体育进行传承,进而推动全民健身事业能够实现升级和转型。

一、民族传统体育项目特征

(一) 强健体魄

民族的传统体育项目为需要运用身体活动的方式来实施的,要国民能够直接地参与到体育项目中。在能够娱乐身心的基础之上,承受适宜的生理负担,确保能量物质可以在体内不断的消耗以及恢复增长。在该循环中,提升国民的身体素质。对此,民族传统体育项目所具有的强身健体功效较为显著,能够满足国民体能发展的现实需求,可促使国民身体健康,已然成为贯彻落实我国的全民健康事业最关键性途径。

(二) 群众基础稳定

民族传统体育项目具有大众性特点,主要体现在以下两个层面上:一方面,因为民族传统的体育项目基础特征和健身功能具有较强的稳定性,可获得国民普遍的接受和认可,在进行传承和传播时,有比较稳定的民众基础。另一方面,民族传统体育项目所具有的精神特征

和国民生活生产密切关联,国民可以从客观层面上接受和适应它。与此同时,民族体育项目都根植在普通国民生活中,国民掌握较为方便和灵活。而且其具有的健身功能和娱乐功能比较显著。

(三) 呈现民族特色

民族传统体育项目隶属民族性质体育运动,但和竞争性体育项目存在较多差异,也和通行体育运动存在一定的差异。民族传统体育项目一般都是在各个民族间流行。所以,长时间的受到民族特色性文化的浸染民族文化,也会对传统体育项目产生一定的影响。民族传统体育项目活动规则、运动形式,也受到民族经济发展,性格特点等各个层面上的影响,从运动技术动作层面上分析,将会呈现出多元化风格。

(四) 品德价值

民族传统项目一般都起源于国民的生产和生活活动项目,规则是平等的,不会以大欺小,恃强凌弱,需要讲究品德。例如,在摔跤体育项目中规则为双方抱抱抓对手,若是双方抱在一处,就需要手拽搅拌,尽可能的将对手摔倒,一旦一方被摔倒,比赛就可以宣告结束,但是不允许使用击打和锁喉等不文明手法,这可以彰显“跤德”,更是对摔手行为要求和行为规范,这可以体现出摔跤比赛所具有的品德价值。对此,在推进全民健康

发展中,需要广泛的传播民族传统体育项目,积极的弘扬民族体育精神进而提升德育教育质量。

二、民族传统体育项目和全民健身融合可行性

(一)群众基础相同

民族的传统体育项目,为群众性质的体育活动存在扎实,群众基础不但能够表现在围绕着民族传统体育项目,还能够表现在体育赛事举办的越来越多,形式也更加灵活。例如,龙舟作为民族传统体育活动文化瑰宝,在全国范围内存在较好的群众基础,海南广西以及广东等各个区域都有划龙舟的优秀传统。而根据调查发现,上海青浦区龙舟文化发源地,其群众基础较为广泛,很多的农民在农闲的时候会积极的参与到龙舟活动比赛中,每年青浦区域也会组织龙舟队参与比赛,特别是传统龙舟邀请赛已然逐步的变成青浦品牌,能够促使龙舟传统运动可以在区域间深入发展。加之,广泛人民群众自发性的组织传统体育项目越来越多,而且呈现出日渐活跃的趋势,这主要是由于传统体育项目本来自民间,不但可以强健身体,还具有娱乐性。例如,满族传统体育项目中的珍珠球项目,不但作为少数民族传统的体育运动会比赛项目之一,更是传统关键娱乐项目之一。比赛的方式与篮球活动相似,竞赛的方式较为简单,需要参与活动的人有高强度的技艺,更需要有配合性的战略战术。海南省民众比较喜爱的黎族传统体育项目为竹竿舞运动,不管是节假日,亦或是日常生活中都可以在该群里面见到跳竹竿场景。竹竿舞已然深入到旅游景点、学校、家庭院落以及健身广场中,该种运动项目能够将娱乐健身相结合。而全民体育健身本身也是群众性的体育活动,通过上面的论述得知两者存在融合的基础^[1]。

(二)共同运动载体

民族的传统体育运动项目丰富、历史悠久、可行性较强,作为全体国民生活实践过程中产生的集体智慧结晶,更是民族传统文化关键组成成分之一,能够较好地体现出休闲价值和健身价值,受到群众广泛认可和追捧。例如,民族传统体育项目中的太极拳和气功都为民族文化的瑰宝具有独特的魅力。不但受到群众普遍性认可,还获得了世界范围内群众的关注。与此同时,全民健身运动实施的载体为每个体育项目,我国作为多民族国家,每个民族都有经典的传统体育项目。例如,海南省黎族。根据相关统计显示,海南省黎族的传统体育项目共计40多项,大多数的项目都受到群众的喜爱,将项目当做是载体,不但能够将全民健身运动内容进一步丰富,还能够吸引到更多的群众参与全民健身活动中。对民族传统

体育项目进行丰富,可以给全民健身活动提供基础。所以,需要积极的将民族传统体育项目引入其中,确保二者可以深度融合,顺应社会发展的趋势。

(三)构建和谐社会目标一致

构建起和谐的社会,主要强调给国民创造出优质的生活环境,进而实现人与自然,人与人,人本身能够统一和谐。民族传统体育项目主要关注人身心和建设服务和谐社会理念存在较强的一致性,作为人自我完善关键点,在推动和谐社会建设中可以发挥着不可比拟的作用。例如24式太极拳是民族传统体育项目之一,该种项目主要强调心静体松。在练习时需要摒除杂念,进而不受外界干扰和影响。在进行练习的过程中,需要保障身体姿势正确,可以下意识地促使全身关节、肌肉和内脏放松,进而实现内心和谐。与此同时,太极拳运动也比较注重呼吸,自然在练习时呼吸的方法包含自然呼吸、腹式呼吸以及拳式呼吸等,不论是任何呼吸方式都强调慢慢吞吐,自然吞吐,强调身与心的和谐。人本身的和谐,也有利于人与人之间的和谐、人与社会的和谐。实际上,体育项目实验的发展水平作为衡量综合国力的关键性指标,在构建和谐社会的过程中,体育活动项目可以发挥出多有优势。

三、民族传统体育项目与全民健身融合途径

(一)提高对民族传统体育项目理解和认知水平

要想促进民族传统体育项目与全民健身进行有效融合,一定要促进人们对民族传统体育项目进行有效认知,提高他们对民族传统体育项目的认知水平和理解水平。民族传统体育娱乐项目具有的健身价值比较高。首先,受民族传统体育项目属性和早期各民族实施体育活动影响,传统体育项目都是自然力自身特征决定的。加之,随着建设事业和时代发展不断深入,需要将传统体育项目逐步的融入其中。其次,目前国民身体素质下降,工作节奏逐步加快。在该种状况之下,国民逐步的追求自身身体素质的改善,对身体体质完善已然成为目前国民主动的选择,可以展现出健身效益。而民族传统体育项目能够较好地满足全民体育健身需求,能够在其中发挥出至关重要的作用,精神价值更需要不断的深入开发。再次,全民健身作为世界社会稳定、经济繁荣以及生活改善的主要表现。特别是在改革开放后,国民人均收入明显提高。在娱乐健身层面上的消费明显增加,而且文明空闲时间为显著增多,生活水平有了质的飞跃,国民对健身需求明显提升有着内在诉求和自我完善诉求。最后,将民族传统体育项目引入到全民健身中,可以大幅

度的确保人与人关系融洽, 融合各民族间关系。所以, 在全民健身背景之下, 需要把民族传统体育项目积极和深入的融入进入全民健身活动, 中进而促使全民健身能够深入推进^[2]。

(二) 遴选与创新适合大众参与的传统体育项目

民族的传统体育项目在推广的过程中最好的途径为创新。目前民族传统体育项目获得了长足的发展和进步, 这需要在民族文化内涵支撑之下开展, 确保运动项目可以符合时代发展需求进行改进。更需要积极地体现出现代化竞争功能, 健身功能和娱乐功能处室民族传统体育项目, 朝着生活化方向发展, 以便于国民能够更深入和全面的了解到民族传统体育项目。更需要从审美角度、健身角度以及娱乐角度, 充分挖掘寻求适宜的社会体育项目, 这样可以获得国民广泛认可, 更能够在吸收与扬弃传统文化体育项目是进行创新和发展。必须要在原有民族文化特色的基础上, 根据现代社会的发展的要求对其应用价值进行相应的创新和改变, 从而让其在实际的应用过程当中体现出实质性的健身、娱乐和竞技的价值, 进而促进民族传统体育项目向生活化方向发展, 吸引更多的人对民族传统体育项目进行深度认知和了解^[3]。例如, 抢花炮以及木兰系列套路等民族传统体育健身项目, 在被改造与整理后更适宜国民的参与。与此同时, 更需要科学与合适的筛选与社会大众需求相适宜的民族传统体育项目。根据目前数据统计资料表明, 我国目前民族传统体育项目有900多箱, 种类比较多, 若是不对体育项目筛选直接的其引入到全民健身中, 会导致推广效果不够理想。所以, 必须要从目前众多的民族传统项目中, 选取合适的项目进行深度的推广。

(三) 提供更为充足和全面的健身场地、健身器材

民族的传统体育项目作为在一定地理环境与人文环境基础之上, 逐步演变而来的体育项目。由于地理环境存在较多的差异, 所以民族的传统体育项目呈现出各自的特征。例如, 赛马项目、射箭项目比较适合在蒙古草原中进行, 再如土家族“打飞棒”, 为土家族传统的体育

项目, 由于土家族长期在群山密林中生活, 日常比较习惯火种刀耕生活, 很擅长运用飞棒猎杀野兽, 至今土家族还存留该种传统体育项目^[4]。由于民族传统体育项目存在较强的地域性。所以, 这给民族传统体育项目在本地推广提供较优质的地理环境、人文环境和社会环境。但是将各种类型的体育项目进行大范围推广, 会存在较大的困难。而且在进行体育运动的过程中, 需要借助各种器材场地不同种体育项目, 对场地和器材需求有所不同。有的对器材与场地的要求较为简单, 例如, 摔跤活动, 只需要在空地上开展就可以; 而有的体育项目会对场地要求比较高, 例如, 赛马、赛龙舟、斗牛等要求场地与硬件设备比较高。若是在社区中推进该类项目, 经常会有与条件不符的状况出现, 会导致民族传统体育项目推进受到制约。经过上述论证可以发现, 民族传统体育项目中的某一些项目, 例如, 划龙舟项目、赛马项目等, 对场地与设备的要求是比较高的^[5]。所以, 需要建立起专门健身场地, 制定出消费的标准, 促使不同阶层的消费群体能够选取更适宜的健身项目, 保障民族传统体育活动可以充分的发挥其特有的娱乐性和健身性。加之, 考虑到推动全民健身事业长足发展, 可结合社区中体育活动组织的实际状况, 探索传统体育项目进社区活动, 配备专门的体育健身器材, 既要满足群众日常体育健身的需求, 也要经过充分调研、了解群众对传统体育项目的健身需要, 做好器材、场地的配备工作, 满足群众的健身、运动诉求^[6]。

结束语:

综上, 在推动全民健身活动的过程中, 需要将民族传统体育项目引入其中, 对传统体育项目进行推广、挖掘以及发展, 探索其存在的精神价值, 进而促使全民健身运动可常态化开展。与此同时, 更需要积极的发展民族传统体育项目, 促使国民身体素质都能够有显著的提高, 进而实现中华民族伟大复兴的梦想, 使得各地区、各民族之间开展文化交流, 提升民间传统体育项目所具有的国际影响力, 促使我国文化繁荣, 经济发展。

参考文献:

- [1] 井红卫, 许婵, 黄金陵. 民族传统体育与全民健身的融入发展研究[J]. 文体用品与科技, 2021, 14(14): 1-2.
- [2] 张雪梅. 藏族传统体育与全民健身关系的研究[J]. 文体用品与科技, 2021(15): 91-92.
- [3] 贺毅. 浅谈民族传统体育在全民健身中的地位[J]. 全国商情·经济理论研究, 2009, (18): 143-144.
- [4] 易建取, 刘英梅, 李秋利. 论民族传统体育与全民健身活动的融合及发展契机[J]. 广州体育学报, 2007, (2): 34-37.
- [5] 张相梅. 民族传统体育在普及城市居民全民健身中的发展研究[J]. 教育教学论坛, 2011, (12): 121-122, 12.
- [6] 张纳新, 蔡智忠, 龚成太, 等. 民族传统体育在全民健身中发展的思考[J]. 山西师大体育学院学报, 2009, 24(2): 59-61.