

# 民族传统体育与全民健身活动的融合路径研究

郑万隆

(泰国格乐大学 泰国 曼谷 10220)

**【摘要】**随着社会的发展和人们生活水平的提高,全民健身活动在现代社会中越来越受到重视。而作为国家独特的文化遗产和体育资源,民族传统体育在全民健身活动中发挥着重要的作用。为了进一步推动民族传统体育与全民健身的融合,本文将探讨一些可能的路径和措施,旨在为相关机构和组织提供参考,促进民族传统体育的传承和发展,丰富全民健身活动的内容;促进民族传统体育与全民健身活动的深度融合,推动民族传统体育在全民健身活动中发挥更大的作用,为人民群众提供更加多样化和精彩的体育文化体验。

**【关键词】**民族传统体育;全民健身;融合路径

## Research on the integration path of national traditional sports and national fitness activities

Wanlong Zheng

(Krirk University Bangkok,Thailand,10220)

**[Abstract]** With the development of society and the improvement of people's living standards, national fitness activities have been paid more and more attention in modern society. As a country's unique cultural heritage and sports resources, traditional national sports play an important role in national fitness activities. In order to further promote the integration of traditional national sports and national fitness, this paper will discuss some possible paths and measures, aiming to provide reference for relevant institutions and organizations, promote the inheritance and development of traditional national sports, and enrich the content of national fitness activities; We will promote the deep integration of traditional ethnic sports and national fitness activities, promote traditional ethnic sports to play a greater role in national fitness activities, and provide more diversified and wonderful sports and cultural experiences for the people.

**[Key words]** National traditional sports; National fitness; Fusion path

民族传统体育是一个国家独有的文化遗产,具有丰富的历史和文化背景。其传承和弘扬不仅有助于维护和发展民族文化的多样性,还对促进人民身心健康起到重要作用。然而,随着城市化和现代化进程的推进,传统体育活动逐渐被忽视,导致其逐渐边缘化。与此同时,全民健身活动作为一种新引入的健康生活方式,受到越来越多人的关注和参与。因此,如何将民族传统体育和全民健身活动融合起来,以实现双方的共同发展,成为一个亟需研究的问题。本研究旨在探讨民族传统体育与全民健身活动的融合路径,为相关政策制定和实施提供理论和实践支持。

### 1 民族传统体育的功能和特点

#### 1.1 民族传统体育的功能

民族传统体育的功能多样且深远。它作为一种身体活动形式,有利于促进人们的身体健康。通过参与各种民族传统体育活动,如舞蹈、摔跤和射箭等,人们可以锻炼身体,增强体质,并提高身体的协调性和灵活性。

民族传统体育具有社交功能。体育活动为人们提供了一个交流和互动的平台,有助于促进社会关系的

建立和加强。参与体育活动的人们可以通过集体训练和比赛来培养团队合作精神,增进友谊,建立紧密的社区和社交网络。

民族传统体育还具有文化遗产的功能。这些体育活动通常根植于特定的文化和历史背景中,承载着民族文化的传统和价值观。通过参与民族传统体育,人们可以深入了解民族文化,传承并保护民族传统的智慧和经验。

民族传统体育也有教育功能。参与这些活动的人们可以通过努力、毅力和坚持来培养自己的集中力和自律能力。同时,民族传统体育也是一种生活态度的培养,可以教导人们尊重竞争、团队合作和公平竞争的精神。

#### 1.2 民族传统体育的特点

民族传统体育有许多独特的特点,区别于其他形式的体育活动。它与特定的民族文化和历史背景紧密相连。这些体育活动通常承载着民族的文化、传统和价值观,反映了该民族的生活方式和精神追求。

民族传统体育强调人与自然的和谐。这些活动往往起源于对自然环境的直接感受和观察,尊重自然规

律,并注重与自然的互动。例如,一些民族传统体育活动会在特定的季节或地点进行,与自然的变化和环境相适应。

民族传统体育还注重身心合一。这些活动强调身体和精神的统一,旨在提高人们的整体素质和内在品质。通过民族传统体育的实践,人们可以在身体活动中寻求内心的宁静和平衡。

民族传统体育重视集体意识和家族纽带。这些活动通常是在集体环境中进行的,促进了亲朋好友之间的情感互动和群体凝聚力的增强。家庭和社区的参与度高,使得这些活动成为社会文化的一部分。

民族传统体育在功能和特点上都具有一些独特性,它不仅有利于身体健康,拓宽社交圈,传承民族文化,还可以提供一种富有教育意义的体验。因此,鼓励和支持民族传统体育的发展和传承是非常重要的。

## 2 民族传统体育与全民健身的融合现状

### 2.1 参与民族传统体育的对象与开展的项目有限

目前,参与民族传统体育的对象范围相对有限。大部分参与者主要集中在传统体育活动的传承者、相关专业人士和少数对民族传统文化有较高兴趣的人群。普通民众对民族传统体育的认知和参与程度相对较低。同时,开展的项目也较为有限,重点集中在一些具有代表性的传统项目上,如传统舞蹈、传统武术和传统竞技游戏等。

2.2 宣传不足导致人民群众对民族传统体育缺乏正确认识

民族传统体育的宣传工作相对不足,导致大多数人民群众对于民族传统体育缺乏正确认识。很多人对于传统体育活动的历史渊源、文化内涵和发展状况了解甚少。例如,一些传统技艺和传统竞技项目的技术细节、意义和价值等方面的知识被忽视。这种宣传不足的现状使得民众对于民族传统体育产生了较大的认知障碍。

### 2.3 民族传统体育队伍相对不足

民族传统体育队伍相对不足,这是一个值得关注和解决的问题。首先,我们需要认识到传统体育项目的特殊性和独特性,它们不同于现代体育项目,并且需要具备相关的知识和技能才能正确传承和推广。然而,由于长期缺乏人才培养和继承机制,导致民族传统体育队伍的建设相对薄弱。

缺乏专业人士和教练员是民族传统体育队伍面临的一大问题。专业人士具备对传统体育项目的深入了解和熟练掌握技巧的能力。然而,目前的培养机制和教育体系往往更加偏重现代体育,忽视了对传统体育项目的学习和培训。因此,建立相关的专业课程和培训机构,培养更多的专业人士和教练员,具有重要的意义。

传统体育项目的承接人也是一个需要关注的问题。

传统体育项目的传承不仅仅依赖于专业人士和教练员的培养,也需要有足够的承接人来传承和发展这些项目。然而,由于现代生活方式的变化和年轻一代对于新兴体育项目的追求,许多传统体育项目的承接人不断减少。因此,培养和激发年轻一代对传统体育的兴趣和热爱,鼓励他们参与并成为传统体育项目的承接人至关重要。

### 2.4 民族传统体育社团、协会的基础薄弱

民族传统体育社团和协会在组织和管理层面的基础薄弱也是目前融合现状的一个明显问题。由于资金和资源的不足,很多社团和协会无法承担起推广和发展民族传统体育的重任。其组织能力和影响力有限,影响了民众对民族传统体育的参与度和认同感。

综上,民族传统体育与全民健身活动的融合目前面临着一些挑战。参与民族传统体育的对象和开展的项目有限,缺乏普通民众的广泛参与;宣传不足导致人民群众对民族传统体育缺乏正确认识;民族传统体育队伍相对不足,人才储备不足;民族传统体育社团和协会的基础薄弱,缺乏组织能力和影响力。针对这些问题,需要采取针对性措施,加强宣传与教育,培养民族传统体育专业人才,加强社团和协会的组织建设,提高人民群众对民族传统体育的参与度和认同感,推动民族传统体育与全民健身活动的有机融合。通过这些努力,可以进一步丰富和发展中国丰富多样的传统体育文化,促进全民健身事业的发展。

## 3 民族传统体育在全民健身活动中的积极作用

民族传统体育在全民健身活动中发挥着重要的积极作用。它不仅促进体育产业的发展,还传承和发展优秀的民族文化资源,为全民健身活动提供了丰富的内容。同时,通过参与传统体育活动,人们能够增进相互的了解和认同,促进民族团结和社会和谐的发展。因此,进一步加强对民族传统体育的宣传和推广,提高民众的参与度和认同感,有助于推动全民健身事业的发展,构建一个更加和谐的社会。

### 3.1 促进体育产业的发展

民族传统体育在全民健身活动中扮演着重要角色,对促进体育产业的发展起到了积极的作用。传统体育活动作为一种特色文化资源,能够吸引游客以及相关企业的投资。例如,一些传统体育项目的推广和发展带动了相关器材、服装和旅游产业的发展。并且,民族传统体育的开展也为一些民族地区带来了经济增长和就业机会,促进了当地的经济的发展。

### 3.2 传承优秀文化,丰富全民健身的活动内容

民族传统体育在全民健身活动中的另一个积极作用是传承优秀文化,丰富了全民健身活动的内容。民

族传统体育活动承载着丰富的历史和文化,通过其特有的形式、规则和技术,让人们了解和体验民族传统的智慧和价值观。参与者可以感受到传统体育所蕴含的文化内涵,增加对自己民族文化的认同感和自豪感。这种传承和发展优秀文化的形式,有助于丰富全民健身活动的内容,提高人们对体育的兴趣和参与度。

### 3.3 有利于民族团结,构建和谐社会

民族传统体育在全民健身活动中还能够起到促进民族团结、构建和谐社会的积极作用。传统体育活动通常是民族文化的一部分,通过参与这些活动,不同民族的人们可以共同体验、互动和合作,增进相互的了解和认同。这种团结和合作的精神有助于增强民族凝聚力和社会和谐。此外,传统体育活动也能够帮助培养参与者的竞争意识、团队合作和公平竞争的精神,培养社会和谐发展所需要的价值观念。

## 4 民族传统体育与全民健身的融合路径

为实现民族传统体育与全民健身的有机融合,需要采取一系列措施和路径,促进传统体育的传承和发展,并将其融入到全民健身活动中。

### 4.1 优化当前体育社会指导员队伍

当前体育社会指导员起到了推动全民健身活动的重要作用,他们在社区、学校和企事业单位中开展体育锻炼指导和活动组织。优化当前体育社会指导员队伍的培训和管理,将民族传统体育的知识和技能纳入培训内容,使他们掌握有关传统体育的丰富知识和技能,能够在实际工作中有针对性地宣传和推广民族传统体育项目。

### 4.2 积极推动民族传统体育赛事的举办

通过积极推动民族传统体育赛事的举办,可以提高人民群众对传统体育项目的关注和参与度。组织传统体育比赛,例如传统舞蹈、传统武术和传统竞技游戏等项目的比赛,吸引专业人士和大众参与。同时,赛事的举办还可以促进相关产业的发展,如舞蹈服装、武术器械和比赛场地等,为民族传统体育的推广提供经济支持。

### 4.3 利用互联网手段,扩大传统体育受众群体

互联网的普及为传统体育的推广提供了新的机会。通过互联网的渠道,可以将传统体育项目呈现给更广泛的受众。可以利用社交媒体、短视频平台和在线直播等方式,展示传统体育的魅力和价值,促使更多的人了解和参与民族传统体育活动。此外,还可以开设在线传统体育课程,提供学习和指导,让更多的人能够在家就能享受和掌握传统体育的技艺。

### 4.4 民族传统体育进入校园

将民族传统体育项目引入学校体育课程,是促进

传统体育与全民健身融合的有效途径。通过在学校开设传统体育项目的课程,使学生在学习中了解和体验传统体育的魅力。同时,还可以组织学校间的传统体育比赛和文化交流活动,培养学生的体育兴趣和参与精神,推动民族传统体育在校园中得到传承和发展。

### 4.5 增加国际交流

通过增加国际交流,推动民族传统体育与世界各国的体育交流与合作,可以促进民族传统体育的传播和认知。可以组织民族传统体育代表队参加国际比赛,向世界展示中国优秀的传统体育项目。同时,也可以邀请国外专家和学者来华进行交流,共同研究和推广传统体育。通过国际交流,可以扩大民族传统体育的国际影响力,促进其在全球范围内的传承和发展。

民族传统体育与全民健身的融合需要采取多种措施和路径。优化当前体育社会指导员队伍,推动民族传统体育赛事的举办,利用互联网手段扩大传统体育受众群体,将民族传统体育进入校园,增加国际交流等路径,都可以有效促进民族传统体育与全民健身的有机融合,推动民族传统体育的传承和发展。只有不断加强这些路径的实施和落实,才能够让民族传统体育在全民健身活动中发挥更大的作用,丰富人们的体育文化生活,并推动全民健身事业的健康发展。

## 5 结语

在全民健身活动中,民族传统体育的融合具有重要的意义和潜力。民族传统体育是中华民族宝贵的文化遗产,不仅具有深厚的历史底蕴,更是体现了民族精神和文化特色。通过将民族传统体育与全民健身活动相融合,不仅可以促进传统体育的传承发展,还可以丰富全民健身的内容,提高人民群众的身体素质和幸福感。

### 参考文献:

- [1] 周琴,田川.少数民族传统体育项目与红塔区全民健身活动融合发展的现状及对策[J].文体用品与科技,2022(14):13-15.
- [2] 郭风兰.新疆全民健身活动与少数民族传统体育的融合与互动发展研究[C]//国家体育总局(General Administration of Sport of China),中国体育科学学会(China Sport Science Society).全民健身科学大会论文摘要集.全民健身科学大会论文摘要集,2009:179.
- [3] 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].广州体育学院学报,2007(02):34-37.

### 作者简介:

郑万隆(1994.11.22-),男,汉族,山东省寿光市,在读研究生,研究方向:体育教育。