

# 浅析民族传统体育文化的传承与发展

谭佳林

成都大学体育学院, 四川 成都

收稿日期: 2025年5月16日; 录用日期: 2025年6月16日; 发布日期: 2025年6月26日

## 摘要

在传统体育文化复兴路上, 关键在于民族传统体育文化的发展和传承, 传统体育文化是能够有效地将整个社会文化的底蕴与自信提升到另一个高度。民族文化是由多个部分组成, 民族传统体育是其中之一, 民族传统体育具有非常重要的意义, 它是凝聚了各族人民的智慧和创造力的一种产物, 不仅如此它还运用了各种各样的表现形式来体现不同地域和不同民族的文化特色, 并且民族传统体育能够促进体育事业的进步, 尤其是民族体育, 还能够增强全民的身体素质。本文将从现代体育文化发展的视角出发, 浅析民族传统体育文化的传承与发展。

## 关键词

民族传统体育, 体育文化, 传承发展

# A Brief Analysis of the Inheritance and Development of Traditional Ethnic Sports Culture

Jialin Tan

School of Physical Education, Chengdu University, Chengdu Sichuan

Received: May 16<sup>th</sup>, 2025; accepted: Jun. 16<sup>th</sup>, 2025; published: Jun. 26<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

On the path to the revival of traditional sports culture, the key lies in the development and inheritance of traditional ethnic sports culture. Traditional sports culture can effectively elevate the essence and confidence of societal culture to new heights. Ethnic culture consists of multiple components, one of which is traditional ethnic sports. Traditional ethnic sports hold significant importance as they embody the wisdom and creativity of diverse ethnic groups. Moreover, they employ various

forms of expression to showcase the cultural characteristics of different regions and ethnicities. Additionally, traditional ethnic sports contribute to the advancement of sports, particularly in the realm of ethnic sports, and enhance the physical fitness of the general population. This paper analyzes the inheritance and development of traditional ethnic sports culture from the perspective of modern sports culture development.

## Keywords

### Traditional Ethnic Sports, Sports Culture, Inheritance and Development

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

多民族是我国的一大特征，在多民族的背景下，56个民族会因为地理风俗原因必然会演化出不同与其他民族的习惯和传统，这种区别于其他民族的习惯和传统逐渐演化出各自的传统文化，而体育文化就是其传统文化的重要分支之一，现如今在快速发展的信息化时代之下，人们对体育的需要变得比以往任何一个时期都要高，从国家的总体方面来看，如何提升全民健身的意识，并让国民身体素质提高的同时又能增强社会大众的体育文化自信，渐渐的成为国家所思考方向。随着时代的发展，越来越多的大众运动方式开始崭露头角成为新兴的受欢迎的体育运动，国家与社会大众都开始重新开始审视民族传统体育，并逐渐地向其靠拢[1]，综合以上来再结合文化自信的角度来看，民族传统体育文化必然将会出现一种新的方式继续传承与发展下去。

## 2. 对于相关的概念分析与概括

### 2.1. 民族传统体育文化概念分析

民族传统体育是分布在我国广阔国土上的各个民族的体育项目以及内容，拥有着各民族不同的特色文化，因此，它既可以彰显出各民族的文化特色，又可以突出各民族所生活的地域风貌。对于现代民众来说，一项体育运动既可以领略他乡风情和文化，又可以了解当地的人文习俗，自然，这类体育项目就慢慢地走入到人们的生活当中，被人们所接纳和认同[2]。同时历史悠久是这类体育项目的特点之一，除此之外，它们还有着种类丰富、广泛深刻等特点，这就是我们中华民族的传统体育项目以及所包含的体育文化。

民族传统体育文化受许多因素影响，民族传统体育文化生态学认为[3]，民族体育文化形成与族群、自然环境、文化传统以及社会环境息息相关；所以说民族传统体育文化与体育文化有相似特点也有不同地方，民族传统体育文化是充分吸收了当地民族优秀的文化，并且与当地的环境和社会环境等种种因素共同作用形成的一种文化形态。

### 2.2. 民族传统体育文化的特征分析

根据上文对民族传统体育文化的概念分析我们知道了民族传统体育文化受许多因素影响，那么在民族传统体育文化的形成过程中，这些影响因素恰恰也反映了民族传统体育文化的特征。

民族性与地域性特征：民族传统体育文化具有鲜明的民族标识和地域特色。不同民族因其独特的历

史发展轨迹和生存环境,形成了各具特色的体育文化形态[4]。例如,蒙古族的“那达慕”大会、藏族的“押加”(大象拔河)、朝鲜族的“荡秋千”等,都体现了鲜明的民族特色。同时,这些体育活动又与特定的地理环境密切相关,如南方水乡的龙舟竞渡、北方草原的骑射运动等,展现出强烈的地域性特征。这种民族性与地域性的统一,构成了民族传统体育文化多样性的基础。

**传承性与传统性特征:**民族传统体育文化具有深厚的历史传承性,其技艺、规则和精神内涵往往通过口传身授的方式代代相传。许多项目如武术、摔跤等,都形成了完整的传承体系和严格的师承规范。这种传承性不仅保证了技艺的延续,更维系着民族文化的血脉。同时,民族传统体育还保持着鲜明的传统性特征,其活动形式、器械使用、比赛规则等都保留着古老的传统特色,如彝族“打磨秋”使用的传统器械、苗族“独木龙舟”的制作工艺等,都承载着丰富的历史文化信息。

**健身性与娱乐性特征:**民族传统体育文化具有显著的健身价值和娱乐功能。一方面,如太极拳、五禽戏等项目具有明确的强身健体功效[5],体现了“体医结合”的传统智慧;另一方面,如傣族“象脚鼓舞”、壮族“抛绣球”等活动则充满娱乐色彩,在欢快的氛围中增进身心健康。这种健身性与娱乐性的有机结合,使民族传统体育既能满足人们的健康需求,又能提供精神愉悦,展现出独特的文化魅力[6]。

当然随着时代在变化,民族传统体育文化的形成也慢慢地受其它因素影响,从而展现出不同的特征,这些特征相互关联、相互支撑,共同构成了民族传统体育文化的核心价值。深入理解和把握这些特征,对于保护和传承民族传统体育文化具有重要意义。

### 3. 民族传统体育传承和发展的重要意义

#### 3.1. 有助于提高全民身体素质

体育运动的基本作用之一是有助于提高身体素质。学校体育是全民体育的基础,在学校体育当中,开展的大多是排球、足球、篮球、田径等常见的项目,尽管这些项目的训练也能在一定程度上增强学生的体质健康,但在开展的过程当中也出现了许多问题:场地设施不足、天气影响以及门槛较高等;但民族传统体育项目的开展则与之不同,大多数传统项目的开展不受场地设施设备、天气的影响,而且项目的选择性也比较丰富,例如传统武术中的太极拳、八段锦、五禽戏等等。

而对社会体育来说也有同样的效果:不受场地设施、天气等影响,所以民族传统体育有利于国民身体素质的提升的同时,还能有助于全民健身的形成[7]。

#### 3.2. 有助于弘扬民族文化

对于各个民族来说,一部分的民族文化就隐藏在民族传统体育当中,参与民族传统体育会或多或少地感受到相应的民族特色,比如:彝族的达体舞;蒙古族的赛马、摔跤;土家族的摆手舞;汉族的踢毽子;满族的珍珠球等。这些列举的民族传统体育项目在一定程度上体现了其民族文化,是这些民族向外展示文化的方式。这些运动都展现了不同民族的精神风貌和文化精神,同时也反映出各民族的积极向上和勤劳的精神品质。所以传承这些民族传统体育也就是在将各民族的文化的美传承下去,并且向外发扬光大[8]。

#### 3.3. 有助于推动体育事业的进步

根据现有的统计,现在还在民间开展的传统民族运动有数百种,种类非常丰富,覆盖范围很广,不仅包括攀爬运动、射击和打击运动,也包括竞速类运动、技巧类运动,每个类别都有几个或几十个运动。例如,双人舞、绳梯、赛马、达体舞、摆手舞、骆驼赛跑、格斗等传统民族运动属于传统运动的比赛类别,木球、蹴球、石球、飞棒等属于传统民族运动的主要项目。与我国的一些常见的田赛径赛、大球类、

小球类等全民体育运动相比，这些传统的民族体育运动拥有这些常见项目没有的独特的特点和丰富的类别。通过传承和发展这些传统民族体育运动，自然就可以促进体育运动的类别丰富和健康发展。

## 4. 传承与发展民族传统体育所面临的困境

### 4.1. 体育商业化与经济全球化的影响

随着体育商业化的快速发展和经济全球化的到来，民族传统体育文化面临着前所未有的挑战：一方面，全运会等世界级体育赛事的普及程度变高，这让大多数西方的竞技体育成为全球体育文化的主流的同时也限制了传统的民族体育的发展与传播；另一方面，学校体育课程虽然添加了许多当地的特色传统的民族体育运动，但现代西方的体育项目在我国中小学学校还是较为普及的，民族传统体育并没有成规模的开展[9]，因此对民族传统体育的发展和传承有着非常大的影响。

事实上，体育商业化和经济全球化为体育带来了前所未有的顺境，大量体育项目和产业蒸蒸日上，许多新兴体育雨后春笋般争先破土而出，整个体育界大体上呈现出一种繁荣的景象，所以导致了我们的民族体育文化的发展与传承面临着前所未有的挑战；事物的发展总是利弊相承的，随着大信息时代的到来，事物的传播不再仅限于亲身体验，也就是说，传统体育文化的传播有了新的媒介，人们开始逐渐认识到这些一直存在我们历史当中却很少人参与的体育项目以及其背后的文化[5]。所以民族传统体育文化要利用好这个信息时代，找到属于自己的发展与传播路径，真正做到将自己最美的文化发扬出去。

### 4.2. 民族传统体育文化的局限性

中国幅员辽阔，民族众多，在以前各族人民成聚居的方式生活在一起，从而就衍生出了一种社会性的生产生活方式，人们聚集在一起相互帮助，共同生活，因此就会逐渐形成因区域不同而出现文化不同的现象，这些文化也代表了各族人民的特点。这些文化自然而然地就会出现地域性和封闭性的特点，而传统体育文化就属于这些文化的一部分[10]。

首先从地域性来看，在我国的偏远地区的一些少数民族，包括汉族；他们由于地域的限制、自然条件的限制，导致这些地区经济水平较低、发展较为落后，影响了民族传统体育文化的传承与发展：

首先是资金问题，由于在民族传统体育方面资金投入的不足，就会影响到各方面，比如场地器材，在这些偏远地区，大多都是公益性的运动设施，因此就会存在器材设备单一，难以满足人民日益增长的需求，更难以满足各民族的传统体育运动，所以资金匮乏的最直接表现就是在场地设施上；之后，就是人才短缺这一难题，人才是第一动力，缺乏人才，传统体育文化的传播就会面临灾难性问题，这就是为什么国家鼓励现在的年轻人投入到“非遗”当中去；现如今一些民族传统的体育项目得到了大众的认可并被列为一些赛事的比赛项目，但对于庞大的民族传统体育项目来说还远远不够，在文化自信的背景下这些具有优秀文化的体育项目同样值得传承和发扬。

从封闭性来看，民族传统体育文化的发展的同时，与其他文化互动的很少，缺乏沟通和广阔的文化视野[11]。因此在经济全球化和信息全球化的时代之中这种封闭的特性很难在大时代的浪潮中生存下去并发展开来。所以我们各个民族，各级政府应当共同努力，将中华民族的瑰宝——民族传统体育文化更好地传承下去并且发扬光大。

## 5. 文化自信下民族传统体育文化传承与发展办法

### 5.1. 借助体育文化政策背景，加大宣传力度

民众的知晓是传承和发展民族传统体育的最好办法，所以我们应该利用好现在的大数据平台，也借助信息全球化的时代，大力宣扬民族传统体育，让更多的人去了解去认识，比如在抖音、快手等短视频

平台开设“民族体育传承人”官方账号，定期发布传统体育项目的教学视频和赛事集锦；开发“民族体育AR体验”小程序，让用户通过手机就能体验不同民族的传统体育项目等等。这是第一步；接下来应该让大家深入领略其背后的文化，并逐渐让社会大众接纳并赞同这种文化，对这种文化产生自信，那么社会大众就会自然而然地将民族传统体育文化的传承下去。所以说我们要加大力度去宣传，在传统节日期间举办“民族体育文化周”活动，设置文化讲解区或者在重点旅游城市建立民族体育文化体验馆，让民族传统体育文化优秀的部分展现到人们面前，从而吸引到更多的人自觉地参与到传承与发展当中。因此，在文化自信的背景下要想传承好民族传统体育就要加大宣传力度，有了大力的宣传才能让更多人认识到民族传统体育，才能使其冲破地域等限制，从而走出当地，面向全国，拥抱世界。

那么我们在传承民族传统体育文化的路上就应该考虑内外两个方面，从外部来看，民族传统体育文化应该要与古今中外的优秀文化相融合并不断地开创新体育项目，更要积极地与外部展开交流与合作，比如设立民族传统体育创新实验室，鼓励将传统元素融入现代体育项目；每年举办国际民族传统体育学术研讨会；与国外知名大学合作开设民族传统体育研修班。而内部要保留自身的优势，确定好自身的优秀文化并保留下来，注意这两个方面的同时还要设计好科学的发展路线。建议建立民族传统体育数字档案库；制定传统体育技艺等级认证标准；设立民族传统体育传承人津贴制度。值得注意的是，在传承的时候更要将民族传统体育文化贯穿到基础教育上，让国民更好地感受到其魅力。

总而言之，在文化自信的背景下需要构建科学的发展体系，并将民族传统体育内容融入到学校体育当中<sup>[12]</sup>，因此可以设置相应的学科体系，编写适合不同学段的民族传统体育教材；每学期举办“民族体育进校园”主题活动等。而要做到这些就要系统分析并整理民族传统体育项目，然后向普通大众推广，通过大力的推广和宣传提升国民大众基本的认同感和参与度。经过发展，如今许多民族传统体育项目经过仔细的分析与挖掘，然后再推广与宣传已经冲出了当地的区域限制，面向了大众的同时也成为了相应的赛事体育项目，例如赛马、摔跤等，这些项目已成了民运会的重要项目。

## 5.2. 政府参与，社会组织共同治理

随着全球化的步伐加快，民族传统体育文化——这项中华优秀传统文化正面临着严峻的挑战，而想要应对好这项挑战，光靠项目的参与者是不够的，社会组织 and 当地政府应该积极参与其中，而政府主导层面要明确各级政府的责任义务设立专项发展基金，对重点保护项目给予资金支持将民族传统体育发展纳入地方政府绩效考核指标，建立民族传统体育文化生态保护区。各地政府要利用好当地的文化优势，并领导社会的相应组织建立相应的文化区，共同构成政社协同机制，成立民族传统体育发展联盟，吸纳文化企业、非遗传承人、专家学者等，委托社会组织开展传承活动建立民族传统体育文化数据库，实现资源共享定期举办政企社三方座谈会，共商发展大计<sup>[13]</sup>。同时要形成具有民族特色的文化产业链并充分挖掘各民族的文化。

同时在政策上政府应该鼓励当地民众与组织参与其中，可以通过发放文化消费券，鼓励民众参与传统体育活动；对从事传统体育产业的企业给予税收优惠；建立民族传统体育品牌认证体系举办民族传统体育产业博览会等方式，领导市场有效运作，为民族传统体育文化的发展提供动力和机会。

## 5.3. 设置相应的民族文化学校体育课程

我国幅员辽阔，各民族分布在不同的区域从而形成了各具特色和形式丰富的传统体育文化，而相对应的学校体育中也或多或少地包含了这些特色文化，如果好好利用这些特点，更能将民族传统体育文化根植于学生的内心。建议：制定全国统一的《民族传统体育课程标准》，明确基础性要求；建立“3+X”课程模式：3门必修基础课(武术、毽球、跳绳等普适项目)X门地方特色选修课(各地区自主开发)；开发数字化教学资源平台，实现全国资源共享。在四川的一些学校，就开展了有当地特色的“舞草龙”的体

育运动和课程，这些项目的比赛通过网络媒体的传播让大众重新对“舞草龙”这项传统体育项目有了新的认识，这些新的认识又推动了地方传统体育文化的传承，从而反过来又促进了传统体育文化与学校体育的融合[9]。所以在开展学校体育的过程之中，学校可以引进优秀人才，并继承地方传统体育文化，还要引导学生共同探索民族传统体育文化的不足、优势和实际应用价值，同时不能停滞在现有的基础上，更要积极探索其他可行的优秀元素并添加到民族传统体育项目上，从而推动民族传统体育文化与现代元素相结合，让现代的民众更好地接受，当然这也为学校体育项目增加了课程的多样性的选择。

#### 5.4. 大力发展民族传统体育文化产业

我国多数的少数民族大都生活在相对落后与贫困的地区，同时因为地域的限制导致了经济不发达，所以在对待民族传统体育文化上，这些少数民族很难有精力做好传承与发展，更不用说发展传统体育文化产业。面临这样的问题，政府应该制定相应的政策例如：制定专项发展规划，设立民族传统体育文化产业发展专项资金，建立重点项目库，实施动态管理，完善配套政策，对民族传统体育文化产业给予税收优惠，提供低息贷款等金融支持，建立知识产权保护机制、投入适量的资金用来开发民族传统体育文化产业，同时相对应的扶贫工作也要做好，让相对贫困的地区有更好精力用在发展传统体育文化产业上。除此之外，政府还要动用社会的相关组织，让他们积极地参与到建设民族传统体育文化产业上去，要扶持龙头企业；培育民族传统体育文化企业；支持企业品牌建设；鼓励企业创新发展模式。当然，不光要发展现有的文化产业，更要与时俱进，将现代优秀元素融入到民族传统体育文化产业当中，比如在产品创新上，要改良传统器材装备，开发时尚衍生产品，创新表现形式；在传播创新上，运用新媒体传播，打造网红 IP，开展跨界营销[14]。

通过以上措施，既能保护传承民族传统体育文化，又能促进产业创新发展，实现社会效益和经济效益的统一。建议选择重点地区先行试点，总结经验后逐步推广。

#### 5.5. 将民族传统体育文化融入到全民健身

如果是将民族传统体育文化融入到学校体育当中是发展和传承传统文化的基础，那么将其融入到全民健身当中则是发展和传承传统文化的最有效的方法。其一，大众的认知直接影响到民族传统体育在社会上的普及率，也就是说大众对民族传统体育的认知越高，那么民族传统体育项目进入大型赛事的机会越多。其二，社会大众的力量是无穷的，让社会大众参与到发展和传承民族传统体育之中，这是一个事半功倍的办法，经过社会大众的参与会让民族传统体育文化与现代人的文化充分的碰撞，从而让民族传统体育文化焕发出又新的面貌。因此在项目上建议：建立民族传统体育项目库，筛选 30~50 个适宜全民健身的项目并且按难易程度分级，制定大众参与标准。同时改造、建设特色场地设施，比如在全民健身中心设立民族传统体育专区，改造公园绿地，增设传统体育设施，打造民族文化健身步道。随着科技的进步，也要打造“智慧化体育”：开发民族传统体育智能教学终端，建设 AR 互动体验区，推广可穿戴设备在传统体育中的应用。

从精神层面上来看，民族传统体育文化有着优秀的精神文化，从传统的“武道”精神到其他民族传统体育的吃苦耐劳等精神，这些都值得我们现代大众去学习并传承下去。当然，在对待一些少数民族的文化的时候，我们应当给予尊重，同时也要与时代相结合。

## 6. 结语

中国的历史像一条悠长的大河，而民族传统体育文化则是这条大河诞生的一条支流，同时这条支流又诞生出许许多多的小河流。不同的民族孕育出不同的民族体育文化，而不同的民族体育文化又反过来彰显出各民族的特色，这些优秀文化能够给当代人们带来与众不同的体验，又能提升社会的文化素养，

加强文化自信。随着人民的生活水平日益提高，人们对精神上的需求又更上一个台阶，优秀的中华优秀传统文化自然倍受重视，当然，优秀的民族传统体育文化绝不能故步自封，在保证自身本质的同时，积极与国际接轨、逐步创新、多元发展，要让全世界充分了解到我国的民族传统体育文化的魅力。

## 参考文献

- [1] 黄振鹏, 陈应表. 文化自信视角下民族传统体育文化全球化传播探析[J]. 体育文化导刊, 2021(7): 67-71, 90.
- [2] 王洪坤, 胡帅, 陈家明, 等. 挑战、机遇与图景: 时代语境下的民族传统体育文化生态论绎[J]. 体育科学, 2025, 45(4): 55-66.
- [3] 饶平. 中国民族传统体育文化生态研究[D]: [博士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2015.
- [4] 何涛. 新时代民族传统体育文化的精神价值在学校教育中的融合研究[D]: [硕士学位论文]. 兰州: 西北师范大学, 2019.
- [5] 黄美蓉, 金子誉, 房纹萱, 等. 中国传统体育促进身体文化的延续、整合与共享[J]. 沈阳体育学院学报, 2025, 44(2): 138-144.
- [6] 胡峰, 罗羊秀, 周苑. 民族传统体育在健康中国建设中的现代价值与实现路径[J]. 凯里学院学报, 2024, 42(6): 85-90.
- [7] 谢雨宁, 彭老大. 乡村振兴视域下景颇族传统体育的文化价值与发展路径选择[J]. 武术研究, 2024, 9(12): 124-126+133.
- [8] 许琰, 蒋林稼, 孙国友. 文化自信背景下民族传统体育文化传承研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(32): 142-145.
- [9] 谢仕莲, 杨仁伟, 张作龙. 新时代民族传统体育文化自信的内涵、现实意义与提升路径[J]. 体育研究与教育, 2023, 38(6): 9-13.
- [10] 齐哲. 文化自信背景下民族传统体育文化传承研究[J]. 中国民族博览, 2022(23): 49-50.
- [11] 徐晓彤. 危机与对策: 中国民族传统体育文化认同研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2020.
- [12] 刘娟. 文化自信视域下南京市秦淮区小学民族传统体育教育发展困境与优化路径[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京体育学院, 2023.
- [13] 张冀, 杨茹, 薛龙. 文化自信视域下少数民族传统体育文化发展困境与实践路径研究[J]. 辽宁体育科技, 2023, 45(4): 100-103, 108.
- [14] 刘天优, 宫佳璇. 贵州省黔南州民族传统体育项目产业高质量发展的研究[J]. 文体用品与科技, 2025(4): 73-75.