

中华传统体育文化实践进路探究

王源源

成都大学体育学院, 四川 成都

收稿日期: 2025年8月22日; 录用日期: 2025年9月17日; 发布日期: 2025年10月13日

摘要

中华传统体育文化源远流长, 形式多样, 内涵丰富, 是中华民族在长期生产生活中形成的智慧结晶, 承载着独特的精神标识和文化基因。从刚柔并济的太极拳到气势恢宏的龙舟竞渡, 从修身养性的导引术到智勇双全的中国式摔跤, 它们不仅是强身健体的手段, 更是涵养民族精神、传承文化记忆的重要载体。本文从中华传统体育文化的内涵与特点出发, 从政策支持、教育引导、符号构建以及合作交流等方面进行分析, 探讨中华传统体育文化的实践进路, 以促进中华民族传统体育文化的传承与发展。

关键词

民族传统体育文化, 传承, 实践进路

Exploration of Practice Approach of Traditional Chinese Sports Culture

Yuanyuan Wang

College of Physical Education, Chengdu University, Chengdu Sichuan

Received: August 22, 2025; accepted: September 17, 2025; published: October 13, 2025

Abstract

The traditional Chinese sports culture has a long history, diverse forms, and rich connotations. It is the crystallization of wisdom formed by the Chinese nation in long-term production and life practice, and carries unique spiritual symbols and cultural genes. From the integration of hardness and softness in Tai Chi to the grand and magnificent dragon boat racing, from the self-cultivation and health-preserving Daoyin to the intelligent and brave Chinese-style wrestling, they are not only means of physical exercise but also important carriers for cultivating national spirit and inheriting cultural memory. This paper, starting from the connotation and characteristics of traditional Chinese sports culture, analyzes and explores the practical ways of traditional Chinese sports culture from aspects

such as policy support, educational guidance, symbol construction, and cooperation and exchange, so as to promote the inheritance and development of traditional Chinese sports culture.

Keywords

Ethnic Traditional Sports Culture, Inheritance, Practice Approach

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

《“十四五”体育发展规划》明确指出，需“推动中华优秀传统文化‘走出去’，向世界阐释蕴含中国智慧的中华传统体育文化”[1]。在数千年的历史演进过程中，中华民族形成了独具特色且内涵丰富的传统体育文化，这些文化不仅是中华文明的重要瑰宝，更承载着中华民族共同的历史记忆。中华传统体育文化在形式与内容上深刻反映了中国古代哲学理念与生活方式，融合了道家、儒家、佛教等诸多思想流派的精华，是中华民族珍贵的文化遗产。对内而言，它是凝聚民族魂、筑牢文化自信的根基；对个人而言，它是涵养心性、追求全面健康的法宝；对社会而言，它是促进和谐、规范行为的良俗；对外而言，它是展示形象、沟通世界的桥梁。法国著名社会学家皮埃尔·布尔迪厄在 20 世纪 80 年代提出了文化资本理论[2]。文化资本理论是一种解释社会不平等和文化差异的重要理论，被定义为通过教育、文化背景和家庭环境等因素积累的知识、品位、技能和社会习惯，是一种与经济资本、社会资本并行的资本形式。传统体育作为一种文化实践，其成为民族认同的过程本质上是一种文化资本的权力运作：它首先被精英阶层筛选、标准化和赋予“民族传统”的合法性，从而建构为一种制度化的文化资本；继而通过教育系统进行强制性灌输与不平等分配，实现民族文化资本的再生产；最终，个体通过反复的身体实践将这种资本彻底内化为“身体化惯习”——一种铭刻于身心深处的、自然的民族性表征，从而在区分“我群”与“他群”的过程中，实现了民族认同的固态化与身体化。因此，保护、传承和发展中华传统体育文化，绝不仅仅是保护一项运动技能，而是在守护中华民族的文化根脉与精神家园，是在为中华民族伟大复兴提供深沉而持久的精神力量。

2. 中华传统体育文化的内涵与特点

中华传统体育是中华民族为增强体质而创造的集竞技、娱乐与教育于一体的综合性文化形态，反映了民族文明进程中形成的传统生活方式，典型项目包括武术、摔跤、射艺、龙舟、毽球、高脚竞速、板鞋竞速以及舞龙舞狮等[3]。作为中国传统文化的重要组成部分，中华传统体育文化以追求和谐、规范伦理、完善人格、提升技艺和养护生命为主要特征，凝聚着古代智慧，展现出独特的文化特质与价值[4]。其内涵丰富，艺术表现方式多样，具体体现在以下五个方面：

1) 强调身心协调：中华传统体育注重身心合一、内外兼修，以实现强身健体、延年益寿与修身养性的目标。2) 融汇哲学与艺术：传统体育文化深深植根于道家、儒家、佛家等哲学思想，并融合书法、绘画、音乐等艺术元素。3) 彰显历史与地域特色：中华传统体育经历数千年发展，积淀了丰富的历史渊源与鲜明的地域风格。4) 注重文化传承与创新：传统体育项目依托世代相传得以延续，并在时代与社会变迁中不断调适与发展。5) 促进健康与社会和谐：中华传统体育以身体锻炼促进身心健康，并通过竞技与活动传递团结、友爱、公平、竞争与和谐等社会主义核心价值观。

中华传统体育文化以其丰富的内涵和多样的表现形式，给我们提供了深刻的思考和启示。它不仅是体育活动，更是一种精神追求、价值观念和文化遗产的载体。通过理解和传承中华传统体育文化，我们能够回归传统价值，传承民族精神，提升自身的品质和修养，在现代社会中保持民族性格和文化特色的独立性。

3. 推动中华传统体育文化传承与发展的重要意义

中国传统体育文化的悠久历史和丰富内涵，以及发展过程中表现出积极向上的民族性格、自强不息奋勇进取的民族基因，成为中华民族坚定历史自信的重要支撑，尤其是蕴含的中华体育精神，代表着中华民族的独特精神标识，是各民族群众普遍认同和接受的优秀思想、高尚品格、价值取向和文化传统等精神因素的总和[5]。作为中华优秀传统文化的重要组成部分，中华传统体育文化在促进国家发展、社会发展和个人发展过程中具有重要意义。

3.1. 在国家层面，有利于塑造国家良好形象，增强民族认同感

国家形象的建构与传播是当前我国提升文化软实力、增强国际影响力的关键环节，事关我国在国际政治及文化格局中地位的确立[6]。中华传统体育文化是中华民族独特的文化符号，代表了中华民族的智慧 and 传统价值观，通过推广和宣传中华传统体育文化，可以向世界展示中华民族的文化魅力，丰富中华民族在国际社会中的形象和影响力，从而打破外界对中国的单一印象，呈现更加丰富立体的国家形象。中华传统体育文化体现了中华民族的团队协作、拼搏精神、勇毅顽强、自律守纪等特点，这些精神同样符合当代中国形象塑造的需要。通过弘扬中华传统体育文化，可以让国际社会更好地了解中华民族的文化精神和优秀品质，增加国家的软实力。中华传统体育文化也是加强中华民族认同感的重要途径，通过传承和弘扬这些文化，可以加深中华民族成员的文化认同感和社会认同感，进一步增强中华民族的凝聚力和集体向心力，促进民族团结和国家繁荣发展。

3.2. 在社会层面，有利于促进跨地域交流与互动，维护社会和谐稳定

马克思的社会交往理论深刻阐明，人的本质是一切社会关系的总和，社会交往构成了人的基本存在方式。该理论进一步揭示了生产与社会交往之间的辩证关系，强调一切生产都必须在特定的社会交往形式中才能进行，而二者之间的矛盾运动则推动着社会不断发展[7]。一个国家、一个民族不能没有灵魂，维护国家安全必须首先做好社会和谐稳定工作，切实将构建社会主义和谐社会，作为贯穿中国特色社会主义事业全过程的长期历史任务和全面建设小康社会的重大现实课题抓紧抓好[8]。中华传统体育文化蕴含着中华民族诸如和谐、团结、勇敢、坚韧等传统价值观念，是民族精神的重要承载形式。对传统体育文化予以保护与弘扬，有利于推动不同地区间思想、知识与文化的交流，促进文明互鉴与共同发展。其能够突破地域局限，消解文化隔阂，推动民族融合与社会交往。以举办传统体育文化活动为途径，以体育作为媒介，不仅可增进不同地区间的相互理解与认同，还对巩固中华民族的团结与和谐具有积极意义。人们在参与和体验传统体育的进程中，能够切实体悟到其背后所蕴藏的文化价值与精神内涵，进而在日常生活中自觉传承与弘扬民族精神，增强社会凝聚力。这既有助于达成区域间的友好交流与互动，也有益于促进人与人之间的和谐相处，以及个人、家庭与社会整体的和谐稳定。

3.3. 在个人层面，有利于培养公民道德和责任意识，促进健康的生活方式

当代中国在激烈的国际文化竞争浪潮中，民族传统体育文化所具有的独特优势与奋发向上的精神力量，为文化自信、理论自信、道路自信与制度自信奠定了思想基础[9]。传统体育文化注重个体和集体的和谐发展，重视规则、尊重他人、遵守公平竞争等价值观。通过体育锻炼和竞技活动，个人品质在参与

活动的过程中可以受到道德教育的熏陶，培养出良好的道德品质和责任意识，有助于个人在社会中树立正确的价值观，承担起公民的责任和义务，并为社会贡献自己的力量。中华传统体育文化注重身体和心灵的协调发展，人们通过体育锻炼提高身体素质和保持健康，适应现代社会的快节奏和高压力，倡导健康的生活方式，有助于塑造健康向上的道德风尚和生活理念。传统体育文化常常与健康的生活方式紧密相关。例如，传统体育项目强调身体锻炼和养生，在传统饮食中注重平衡和营养。通过参与传统文化活动和传统体育项目，个人可以接触到健康的生活理念和方式，促进身心健康，形成良好的生活习惯。

4. 传统体育文化在现代化进程中面临的挑战与困境

4.1. 文化认同弱化与受众断层

传统体育文化在现代化进程中文化认同弱化与受众断层问题日益凸显，特别是在青少年群体中，传统体育的吸引力明显不足。第一，在全球化娱乐方式的冲击下，如电子竞技、流行体育等新兴娱乐项目以其快节奏、高互动性和现代感吸引了大量年轻群体，相比之下，传统体育项目因其节奏缓慢、仪式繁琐以及传承方式陈旧等问题，难以激发青少年的兴趣和参与热情。第二，文化语境的变迁也对传统体育的传承和发展造成了影响。传统体育项目往往依赖于乡土社会结构，其社会功能如祭祀、节庆等在现代社会中逐渐被现代娱乐方式所替代，导致其文化土壤流失，进一步加剧了受众的断层问题。第三，教育体系对传统体育的支撑不足也是导致其文化认同弱化的重要原因。学校教育中缺乏专业的师资、标准化的教材和充足的课时保障，使得传统体育教学往往流于表面，简单化和表演化倾向严重，未能真正深度融入教育体系，从而影响了青少年对传统体育的认知和认同。

4.2. 传承机制僵化与创新困境

传承机制僵化与创新困境是当前传统体育文化项目所面临的重要问题。第一，传承模式的局限性是一个显著的问题。许多传统文化项目，如地方拳种、民俗项目等，往往依赖于师徒制、家族式传承，这种传承方式容易因为传承人的断代而导致技艺的失传。同时，这种封闭性的传承方式也阻碍了传统文化的广泛传播，使得许多优秀的传统文化无法被更多人了解和传承。第二，标准化与适应性的矛盾也是传统文化传承中的一大难题。为了适应现代竞技的需求，一些传统文化项目，如武术等，被过度标准化，从而失去了其独特的文化内涵。而另一些传统文化项目则因为坚守传统，难以与现代审美接轨，导致其受众范围受限。第三，创新动力不足也是传统文化传承中的一大问题。许多传统文化项目缺乏与科技、艺术、文旅等产业的结合，导致其创新动力不足。虽然数字化保护已经在一定程度上得到了推广，但多数的数字化保护工作仍停留在记录层面，未能实现如VR/AR、游戏化等体验创新，这使得传统文化难以吸引更多年轻人的关注和参与。

4.3. 市场化与可持续发展面临的挑战

传统体育文化在市场化与可持续发展中面临挑战。第一，目前除了极少数项目如太极拳和少林功夫已经成功构建起较为完整的产业链，并能够在市场中实现自我循环和盈利外，绝大多数非物质文化遗产项目仍然缺乏成熟的、可持续的商业模式。这种状况导致它们难以通过自身的产业运作来实现“以产养遗”的目标，即通过产业发展来反哺和支撑遗产的保护与传承。第二，在传播内容方面许多非物质文化遗产项目未能进行有效的现代包装和营销，缺乏对文化故事和人文精神的深入挖掘与呈现。媒体报道往往局限于对相关赛事和活动的表面报道，缺乏对非遗文化内涵的深度挖掘和广泛推广，导致公众对非遗的认知度和兴趣度不高。第三，许多非物质文化遗产项目高度依赖政府的资金支持和非遗保护政策，自身的“造血”功能严重不足。一旦政府的支持力度减弱或相关政策发生变化，这些项目将面临严峻的生

存危机,甚至可能面临失传的风险。这种过度依赖外部支持的局面,严重制约了非遗项目的长期稳定发展。

4.4. 系统性保护与发展的缺失问题

传统体育文化面临系统性保护与发展缺失问题。第一,在文化遗产的保护与发展过程中,文化、教育、体育、文旅等多个部门之间的协作显得尤为不足。各部门所掌握的资源较为分散,缺乏有效的整合与共享机制,导致政策制定与执行过程中难以形成合力。由于缺乏统一的协调机制,各部门的政策措施往往难以同步,协同效应不明显,最终导致各项政策的落地效果大打折扣,难以达到预期的保护与发展目标。第二,学术研究与实践脱节,当前高校在文化遗产领域的学术研究大多集中在理论层面,如历史学、民俗学等基础理论研究,而较少关注这些研究成果的实际应用。理论研究虽然丰富,但未能有效转化为具体的课程设置、行业标准或商业创新方案,导致学术研究与实际应用之间存在明显的脱节现象。这种脱节不仅限制了研究成果的推广和应用,也影响了文化遗产保护与发展的实际效果,使得理论与实践之间的良性互动难以形成。

5. 中华传统体育文化传承与实践发展的实践进路

在新时代全面建设社会主义现代化国家新征程上,贯彻历史自信理念,完善优秀传统体育文化传播机制与发展方式,重新赋予优秀传统体育新的时代使命,既是我国在当下世界体育文化激荡中站稳脚跟的关键,亦是实现文化强国和体育强国的价值旨归所在[10]。

5.1. 建立相关政策法规,推动中华传统体育文化与体育产业融合发展

中华传统体育文化在适应新时代的过程中需要得到弘扬,其传承与发展具有重要性、必要性和可行性[11]。中华传统体育文化是中华民族的重要文化遗产,理应得到充分的保护和传承。政府立足国情实际,构建相关的政策和法规,加大对传统体育项目的扶持和维护力度,激励并引导民众参与传统体育文化的传承与发展,开展传统体育文化的宣传与普及活动,提升民众对中华民族传统体育文化的认知与理解。伴随时代变迁与社会发展,在与时俱进传承中华传统体育文化的同时,还需秉持守正创新原则,推动其智能化发展,发挥其政治、经济与文化功能。政府应构建相关扶持政策,引导传统体育与现代体育相结合,支持传统体育文化产业发展。例如,设立专项基金,资助传统体育文化项目的研发、推广与商业化运营;提供土地与场地资源支持;强化知识产权保护力度,鼓励创新与创作。促进传统体育文化与现代体育产业融合,开发契合现代社会需求的传统体育文化项目,打造受大众欢迎的体育产品,以满足人们多样化的健身需求。在创新发展中增进民众对传统体育文化的认知与理解,传播传统体育文化的价值与意义,使更多人领略中华传统体育文化的独特魅力,为其传承与发展奠定坚实基础。

5.2. 加强教育引导,助力中华传统体育文化与现代教育相结合

高校是党和国家意识形态工作的重要前沿阵地,也是推动现代教育发展的关键场所[12]。在留学生教学中,可以融入更多与中国传统体育文化相关的教学内容,弘扬中国传统体育的精髓,提升中华文化的软实力,重塑实力形象[13]。随着“科教兴国”“人才强国”“体育强国”等国家战略的深入实施,传承中华传统体育文化必须从教育抓起,构建系统化、全周期的教学实践路径。构建“传统体育文化与现代素养融合”课程模块,建议高校公共体育课程及留学生中国文化概论课中,增设“中国传统体育礼规与现代体育精神”专题模块。例如:在武术教学中,设计“行礼-演练-收式”标准化流程,强调“始以礼、终以礼”的仪式感,并引导学生对比现代竞技体育中的握手致意、尊重裁判等规则行为,展开跨文化讨论。依托校本课程开发和体育教师培训,构建不同学段相互衔接的传统体育教学内容体系。在小学

阶段以游戏化、体验式教学为主,例如通过“五禽戏模仿赛”“毽子趣味赛”激发兴趣;在中学阶段逐步融入文化背景与技术训练,开设“传统体育与中华礼仪”“传统体育养生智慧”等专题;在高校阶段则侧重理论深化与实践创新,鼓励学生开展传统体育文创设计、数字化传播或跨文化比较研究。通过教育实践的具体化、模块化与系统化,我们能够在传统与现代、本土与国际之间建立深层次联结,切实推动体育强国与健康中国建设迈向新台阶。

5.3. 构建体育项目文化符号,提升媒体对中华传统体育文化宣传与推广

对于传播和展示中国形象与中国文化,可将一些具有中国传统文化代表性的标志塑造成特色的文化符号,并引用符号后面的文化价值展现[14]。中华传统体育文化丰富多样,可以从中吸取元素以构建体育项目的符号。例如,运用传统文化中的图案、器具、服饰等,或结合传统艺术形式创作体育项目的主题音乐、舞蹈等,以增强其独特性。通过与媒体合作、举办新闻发布会、提供专家解说等方式,提供准确的中华传统体育文化相关资讯和故事,让媒体了解并正确传递中华传统体育文化的价值和内涵。同时,与体育组织、文化机构、旅游机构等建立合作伙伴关系,共同推进中华传统体育文化的市场推广。促使公众认知中华传统体育文化的功能与价值,使其明晰该文化能够加强民族认同、培养传统价值观、增强文化自信,促进跨文化交流,进而提升中华民族的凝聚力和创造力,并在推动中华民族的发展和繁荣进程中发挥关键作用。

5.4. 促进国际交流与合作,增进中华民族传统体育文化的国际认同

中国积极开展民族文化的自我塑造,不仅有利于构建更为积极、真实的国家认知,更有助于推动国际社会对中国的理解与认同[15]。强化与世界各国在体育文化领域的交流与合作,拓展传统体育文化的国际影响力,提升中国的国际地位,是促进民族传统体育文化传承与发展的重要途径。中华传统体育作为中华优秀传统文化的典型代表,可依托国际文化交流会议、体育赛事等平台,进一步宣传和展示我国优秀的传统体育文化,提高其文化认可度,为达成体育强国建设目标奠定思想根基。政府应积极推广中华文化,借助文化展览、艺术展示、教育、旅游等多元形式与渠道,向世界展现中华文化及传统价值观,在国际社会中塑造中华民族的文化形象。通过开展学术会议、文艺演出、体育赛事等各类人文交流活动,增进各国人民之间的相互理解与友谊,培育国际化视野与开放思维方式,推动国际社会各民族间的和平与合作。积极参与国际合作项目,充分发挥中华民族的贡献与影响力,为国际社会的发展与繁荣贡献力量。加强国际传媒交流,通过构建和完善国际传媒交流机制,扩大中华民族在国际舞台上的话语权与影响力,增进国际社会对中华民族传统体育文化的了解与认知,促进国际社会对中华民族文化的认同与支持。

6. 结语

中华传统体育文化的实践进路研究,是一项关乎文化传承与发展的系统工程。它不能仅停留在“博物馆式”的保护,而必须走向“活化”的实践。未来的发展,必须坚持以人民为中心,通过教育融入、生活融入、产业融入使其扎根当代土壤;必须坚持创新驱动,通过形式、技术、业态的创新使其焕发时代光彩;必须坚持协同共治,凝聚政府、社会、学校、市场多方合力,构建良好的文化生态。唯有如此,中华传统体育文化才能从“遗产”真正变为“活产”,在实践中得以延续,在创新中获得发展,最终为坚定文化自信、建设体育强国和健康中国贡献其独特而强大的力量。

参考文献

- [1] 古晓晴,蔡艺. 中华优秀传统文化“走出去”的价值、困囿与进路[C]//中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(体育史分会). 2023: 110-112.

-
- [2] 曾婷婷. 基于文化资本理论的家庭图书馆建设研究[J]. 图书馆学刊, 2025, 47(8): 45-49.
- [3] 曹胡丹, 陈连朋. 中华传统体育竞合精神论绎[J]. 沈阳体育学院学报, 2023, 42(5): 129-136.
- [4] 王化冰, 张立燕. 以中国传统体育文化推进文化自信研究[J]. 山东理工大学学报(社会科学版), 2023, 39(5): 67-72.
- [5] 朱孝红. 中华传统体育文化助力铸牢中华民族共同体意识的多元功能与实践路径[J]. 天津体育学院学报, 2025, 40(4): 397-403+412.
- [6] 何泉. 中国国家形象传播的路径重塑——以中央广播电视总台为例[J]. 传媒, 2023(19): 54-56.
- [7] 段妍. 马克思社会交往理论的基本判断及方法论意义[J]. 理论探讨, 2019(5): 104-109.
- [8] 张巧定. 临夏州篮球运动促进社会和谐稳定的实证研究[D]: [硕士学位论文]. 兰州: 西北师范大学, 2021.
- [9] 戴彬, 钟婷婷, 聂真新. 习近平总书记关于民族传统体育文化发展的重要论述——现实依据、理论基础与未来趋势[J]. 浙江体育科学, 2023, 45(4): 38-42.
- [10] 毕金泽, 郭振. 历史自信理念下中华优秀传统文化的时代演进与传承发展研究[J]. 北京体育大学学报, 2023, 46(2): 41-51.
- [11] 申恩慧. 新时代中华传统体育文化传承与发展研究[J]. 文体用品与科技, 2023(21): 121-123.
- [12] 肖姝. 高校民族音乐教育铸牢中华民族共同体意识的逻辑与路径[J]. 民族教育研究, 2023, 34(6): 108-112.
- [13] Ma, D. (2017) A Study on the Value of Chinese Traditional Sport Culture in the Process of Cross-Cultural Adaptation of International Students. Atlantis Press.
- [14] 方国清, 骆红斌. 中国符号: 武术文化传播与国家形象的建构[J]. 首都体育学院学报, 2012(1): 15-19.
- [15] 钟一玮. 从“他塑”到“自塑”: “他者”语境下中国国家形象的建构与突围[J]. 新闻研究导刊, 2023, 14(18): 31-34.