

湖南省民族体育文化创造性转化与创新性发展研究

马 骏¹ 郭振华² 陈 平² 李 过²

1.长沙师范学院体育科学学院 湖南 长沙 410119

2.吉首大学体育科学学院 湖南 吉首 416000

【摘 要】：湖南省民族体育文化资源富集，承载着深厚的历史积淀与民族智慧。本研究立足文化传承与时代发展需求，从本体研究、创造性转化路径、创新性发展机制等维度，系统探究其创造性转化与创新性发展。其发展需在坚守文化基因的基础上，通过规则简化、器材改良、场景拓展、科技赋能、产业融合等多元路径实现活态传承与价值再生，构建政府主导、多元协同、科技支撑的可持续发展生态，为增强文化自信、促进民族团结、服务区域发展提供实践方略。

【关键词】：湖南省；民族体育文化；创造性转化；创新性发展；空间分布；活态传承

DOI:10.12417/3041-0630.25.20.066

民族体育是中华优秀传统文化的重要组成部分，承载着丰富的历史记忆与民族精神。总书记强调：“要推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展。”湖南省作为多民族聚居地区，民族体育文化底蕴深厚，形式多样，具有重要的传承与发展价值。本文旨在深入探讨湖南省民族体育文化的现状与挑战，探索其在新时代背景下的创造性转化与创新性发展路径，以期为推动文化自信与民族团结提供理论支撑与实践参考。

1 本体研究：湖南民族体育文化的资源禀赋与现状挑战

湖南省民族体育文化底蕴深厚，类型多样，区域分布特征鲜明。目前全省民族传统体育项目共 527 项，呈现出显著的空间集聚性与民族地域性。湖南民族体育空间分布呈团状、带状特征，形成湘西（以湘西土家族苗族自治州为核心，125 项）、湘西南（怀化市 115 项、张家界市 93 项）与湘南（永州、郴州等地）三大高密度组团。核密度分析显示，湘西州与张家界市构成两大核心集聚圈，辐射怀化、娄底等次级区域，项目密集度远高于湘中和湘北等低密度地区^①。湖南民族体育项目富集区与少数民族聚居区高度重叠，体现出显著的民族地域性。湘西地区的苗族、土家族，湘南的瑶族，以及怀化的侗族、苗族等，由于历史上地形闭塞、文化生态封闭，原生文化保存较好。由此孕育出如苗族的“上刀梯”“八合拳”“百狮会”，土家族的“摆手舞”“毛古斯舞”“摔抱腰”，侗族的“抢花炮”等兼具竞技性、仪式性和文化性的传统体育项目，成为承载民族历史、信仰、生活方式与价值观的重要文化载体。湖南民族体育文化深植于湖湘尚武传统之中。受地理环境与族群生

存压力影响，湖南民族体育多源于自卫与军事实践。如苗族“竹条镖”、土家族“斗角”“扳手劲”、瑶族“射弩”等，不仅体现出鲜明的技击性，也折射出“勇武尚力”的民族精神特质，形成全民参与的体育文化传统。然而，湖南民族体育文化当前面临严峻挑战：传承人老龄化严重、青少年参与度低；现代生活方式对传统项目吸引力造成冲击；部分项目因规则复杂或器具特殊难以推广；系统性保护与传播机制缺失。湘中等低密度区如湘潭、益阳，项目基础更为薄弱，亟待资源统筹与政策引导。

2 创造性转化：激活民族体育基因的现代生命力

创造性转化是连接传统与现代的桥梁，其关键在于坚守文化根脉，融入当代语境，实现

民族体育功能的时代拓展与表达方式的多样演绎。立足湖南民族体育的资源特点与现实需求，转化路径应坚持守正创新、分类施策、协同推进。

2.1 规则体系的现代化改造与普及适配

民族体育项目多依托口传心授、经验积累，缺乏统一的教学体系与规范标准，影响其传播与普及。应以科学化、系统化为导向，对代表性项目的技术动作与竞赛规则进行梳理重构，

建立结构清晰、分级明确、便于教学的规则体系。如将苗族武术套路、土家族摔抱腰、瑶族射弩等项目按照年龄层、技能等级划分模块，开发“校园版摆手舞”“社区版抢花炮”等示范性竞赛体系，降低参与门槛，增强项目适应性。同时，应注重趣味性观赏性的结合，在保留技艺内核和文化意涵的基

作者简介：马骏（1987~），男，博士。研究方向：民族传统体育、体育教育与训练。

基金项目：（1）长沙师范学院科研项目，编号：XJYB202330；（2）湖南省普通高等教育教学改革研究项目，编号：202502000895；（2）湖南省普通高等教育教学改革研究项目，编号：202401000933；（3）2023 年吉首大学学位与研究生教育教改研究项目，项目编号：JG2023B04。

础上,对部分高风险、难传播环节进行创意改造,引入竞技规则、计时计分机制、团队协作元素,提升项目吸引力与竞技性。例如设计“高脚马接力赛”“趣味陀螺挑战赛”等标准化竞赛样板,使其更符合当代审美与参与需求。

2.2 器材道具的改良设计与安全提升

民族体育中不少项目依赖特定器械,但传统器材普遍存在体积大、重量重、不便携等问题,制约推广应用。应运用现代新材料和制造工艺,对“高脚马”“竹条镖”“陀螺”等传统器材进行轻量化、安全化、标准化改良,提升其使用性能和安全性。如采用碳纤维、工程塑料等替代传统竹木材料,实现器材耐用化、环保化。

此外,可将功能性与艺术性相融合,结合人体工学与现代设计语言,对器械外观、结构和使用方式进行美学优化,提升视觉吸引力与用户体验。开发可拆卸、可组合的器材套装,降低运输与推广成本,满足学校、社区、景区等不同场景下的使用需求。

2.3 表现形式的多元拓展与艺术升华

民族体育不仅是身体技艺的呈现,更是文化符号的表达。应将其舞台化、艺术化、媒介化,在视觉转化与文化传达之间架设通路。可选取民族体育中具有仪式性和表演性的元素,如服饰、鼓乐、动作、祭祀场景等,融合舞蹈、戏剧、音乐剧、实景演艺等形式,打造《魅力湘西·体育华章》类文艺精品,展现民族体育的审美价值与文化精神。

同时,应加快数字传播形态的转化与拓展。利用3D建模、动作捕捉、沉浸式影像等技术,对濒危项目进行数字化采集与存档,建设项目数据库与数字博物馆。依托VR/AR/MR等沉浸式媒介,开发“上刀梯体验”“虚拟龙舟竞渡”“毛古斯舞互动剧场”等应用产品,增强互动性与代入感,打破地域与时空限制,提升民族体育的数字生命力与传播广度。

2.4 应用场景的精准嵌入与生活融入

要让民族体育焕发活力,必须将其“还原”于当代生活场景之中,使其从节庆表演走向日常实践。全民健身领域是切入之一。可基于民族体育的形体特征与健身功能,创编系列健身操、工间操与趣味运动项目,如“摆手舞健康操”“扭扁担趣味赛”“打陀螺积分赛”等,纳入社区健身、农村广场舞、机关企事业单位活动体系,实现娱乐性与功能性并重的场景嵌入。在学校体育体系中,应注重教材建设与师资保障,推动“简化、规范、安全、趣味”四位一体的民族体育进校园机制。将适合青少年身心发展的项目如“猴儿鼓”“九子鞭”“高脚马”等纳入体育课、大课间、社团活动及校园文化节,配套编制地方性或校本教材,建立一支兼具民族背景与专业素养的教师队伍,实现体教融合与文化遗产的双重目标。文旅融合亦是民族

体育创造性转化的重要依托。应结合地域资源禀赋,建设一批民族体育体验基地、传统竞技村寨与旅游营地,如凤凰苗寨武术研学基地、永州瑶族射弩文化营地等。围绕非遗节庆开发系列品牌活动,如“端午龙舟节”“四月八百狮会”“舍巴日摆手舞大赛”等,形成“体育+旅游+节庆+文创”一体化运营模式。配套开发体育主题文创商品、动漫角色、亲子游戏、纪念品等衍生产品,提升民族体育的市场亲和力与文化软实力。

3 创新性发展:构建民族体育可持续繁荣的新生态

在全球化、数字化和文化多样性交融的新时代背景下,湖南民族体育的发展不仅需要“保文化”,更需“创价值”“拓边界”。在创造性转化的基础上,创新性发展应立足长远机制与系统思维,构建起文化、产业、科技、教育等多元要素协同推进的新生态,实现民族体育的现代功能拓展与文化意义重塑。

3.1 产业融合驱动的价值增值

民族体育的文化性与体验性为其提供了天然的产业融合基础。通过“体育+文旅”“体育+康养”“体育+演艺”等复合路径,可将原本“非商品化”的传统体育资源,转化为具有消费潜力与市场价值的产业形态。例如,依托张家界、凤凰、通道等民族文化富集区,打造集观赏、参与、研学、康养于一体的民族体育度假区,开发如苗拳体验、摆手舞教学、射弩比赛等沉浸式旅游项目,满足游客多样化需求。同时,应推动民族体育IP品牌化运营,打造以非遗项目为核心的演艺剧目、文创商品与线上内容矩阵,延伸产业链条,提升附加值。以“苗族百狮会”或“土家摆手舞”为基础开发节庆品牌,形成“文化+经济”的双重收益。此外,可与地方特色农业、手工艺等产业联动,如开发“体育+瑶绣”跨界产品、“武术+康养茶旅”线路,激活区域整体资源,实现文化传承与乡村振兴双赢。

3.2 科技赋能引领的智慧升级

科技是传统文化走向现代化的关键引擎。民族体育的智慧升级,应聚焦于信息技术的深度融合与应用创新^[1]。一方面,可建立民族体育数字资源库,利用高清影像、3D扫描、AI识别等技术,对珍稀技艺、器械工艺、历史影像等进行数字化采集与分类存储,为后续教学、研究、传播提供系统性支撑。另一方面,应推动交互性与体验性的科技产品开发。基于虚拟现实(VR)、增强现实(AR)、混合现实(MR)等技术,开发沉浸式体验应用,如“VR摔抱腰训练营”“AR苗拳互动课堂”,让用户在虚拟空间中参与传统技艺实践,提升传播力与吸引力。同时,借助大数据分析与移动互联平台,打造智能化赛事管理系统、在线教学平台和个性化训练应用,实现民族体育在内容生成、用户互动、传播触达等方面的全流程智能化提升。此外,还应探索与可穿戴设备、动作捕捉系统的结合,

构建民族体育的智能训练系统与赛事评分模型,不仅提升训练效率,也增强竞赛的公正性与科学性,为民族体育现代竞技化发展提供技术支撑。

3.3 教育传承体系的创新构建

教育是文化传承最根本的方式,民族体育的可持续发展离不开全链条、多层级的教育支持体系建设^[4]。应从基础教育、高等教育到终身教育多个维度系统布局,推动传承由“自发性”走向“体系化”。在基础教育阶段,应将适宜的民族体育项目纳入地方课程体系,开发融合地方文化特色的体育教材、游戏课程与主题活动,推动项目进入校园课堂、大课间及社团活动。如将“九子鞭”“高脚马”“猴儿鼓”等进行年龄适配改编,结合中华优秀传统文化教育,增强学生对民族文化的兴趣与认同。在高等教育与职业教育层面,应支持高校开设民族体育方向课程与研究模块,设立非遗传承与民族体育文化双师型师资培养机制,推动形成“教学+科研+实践+推广”的复合人才培养体系。同时,与地方文化馆、非遗中心共建“传承人进课堂”机制,将民间艺人、传统技师引入校园,实现学术知识与实践

智慧的有效融合。在社会教育和终身教育层面,应建设民族体育研学营地、社区推广中心与老年健身指导站,满足不同群体的学习与参与需求。通过开设短期培训班、志愿者课程、亲子研学项目等方式,增强公众对民族体育的认知度与参与度,构建全龄段、多场景的教育传播闭环。

4 结论

湖南省民族体育文化的创造性转化与创新性发展,是一项立足丰厚资源禀赋、回应时代挑战的系统工程。其显著的“西密东疏、南多北少”团带状空间分布格局,要求发展策略必须因地制宜、分区施策。核心在于坚守民族体育的文化基因与精神内核,通过规则、器材、形式、场景的现代化改造与创新性拓展,使其深度融入当代全民健身、学校教育、文化旅游与数字生活。同时,必须构建以政策法规为保障、多元协同为机制、科技人才为支撑、科学评估为导向的可持续发展生态。唯有如此,方能实现湖南民族体育从“活态保存”到“活力焕发”的跃升,使其在传承中华优秀传统文化、铸牢中华民族共同体意识、服务湖南经济社会高质量发展中绽放独特光彩。

参考文献:

- [1] 郭振华,王浩,左丽君,等.湖南省地方志民族传统体育空间分布特征及影响因素研究[J].武术研究,2022,7(03):1-3.
- [2] 姚基瑞,李平,吴若熙,等.数字赋能传统体育文化“双创”的高质量发展研究[J].辽宁体育科技,2025,47(03):65-71.
- [3] 郝嗣伟.新质生产力推动民族传统体育创新发展的路径研究[J].体育科学研究,2025,29(03):15-22.
- [4] 宋翠芳.武术与民族传统体育专业创新创业教育与发展方向研究[J].武术研究,2025,10(04):84-86.