

Study on the integration of mountain outdoor sports and traditional ethnic sports in Yunnan, Guizhou and Guangxi

Jun Tang¹ Zhikai Zuo²

1.Yunnan University, Kunming, Yunnan, 650500, China

2.Southwest Forestry University, Kunming, Yunnan, 650224, China

Abstract

This study focuses on the integrated development of mountain outdoor sports and ethnic traditional sports in the Yunnan-Guangxi-Guizhou region. Against the backdrop of heightened global health awareness and booming outdoor sports, this area possesses unique advantages for integrated development due to its abundant mountainous natural resources and diverse ethnic cultures. Through research methods including literature analysis, field investigations, and case studies, this study explores pathways for their integration. The findings indicate that such integration can drive the transformation and upgrading of the sports industry, promote the preservation of ethnic cultural heritage, and achieve a balance between ecological conservation and economic development. The report elaborates on the current status of mountain outdoor sports and ethnic traditional sports in the region, the necessity and feasibility of integrated development, as well as practical implementation strategies. Through case analyses, it summarizes experiences and proposes policy recommendations with future prospects, aiming to provide theoretical and practical support for the coordinated development of sports, culture, and economy in this region.

Keywords

Yunnan-Guangxi-Guizhou region; mountain outdoor sports; ethnic traditional sports; integrated development

滇桂黔山地户外运动与民族传统体育融合发展研究

汤俊¹ 左智凯²

1. 云南大学, 中国·云南 昆明 650500

2. 西南林业大学, 中国·云南 昆明 650224

摘 要

本研究聚焦于滇桂黔地区山地户外运动与民族传统体育的融合发展。在全球健康意识提升、户外运动蓬勃发展的背景下, 滇桂黔地区凭借丰富的山地自然资源和多样的民族文化, 具备独特的融合发展优势。通过文献分析、实地调研、案例分析等研究方法, 深入探讨两者的融合发展路径。研究发现, 融合有助于推动体育产业转型升级、促进民族文化遗产保护以及实现生态保护与经济发展的平衡。报告详细阐述了滇桂黔地区山地户外运动与民族传统体育的现状、融合发展的必要性、可行性以及具体实践路径, 并通过案例分析总结经验, 最后提出政策建议与未来展望, 旨在为该地区体育与文化、经济的协同发展提供理论与实践支持。

关键词

滇桂黔地区; 山地户外运动; 民族传统体育; 融合发展

1 引言

1.1 研究背景

近年来, 随着全球范围内人们对健康和生活质量的关

注度不断提高, 户外运动已从最初的小众运动逐渐演变为大众化的流行活动。健康理念的广泛推广、自然环境的独特吸引力以及现代人对“返璞归真”生活方式的渴望, 共同推动了户外运动的快速发展。根据《中国户外运动市场调研报告》(2024 年) 的数据, 过去十年间, 中国的户外运动产业以两位数的年增长率高速发展, 预计到 2025 年, 户外运动市场规模将突破 6000 亿元人民币。

山地户外运动作为户外运动的重要组成部分, 吸引了大量运动爱好者。登山、徒步、攀岩、漂流等项目不仅能让参与者提升身体素质, 还能让他们在与自然环境的深度接触中, 获得心理层面的放松和精神上的满足, 因此被广泛认为是提升健康生活方式、促进身心平衡的重要手段。滇桂黔地

【基金项目】云南省教育厅科学研究基金项目《滇桂黔山地户外运动与民族传统体育融合发展研究》(项目编号: 2023J0072); 西南林业大学校级文科项目《云南民族传统体育在体育运行机制中的角色定位与发展研究》(项目编号: WKQN22015)。

【作者简介】汤俊(1991-), 男, 中国云南昆明人, 硕士, 讲师, 从事社会体育指导研究。

区（云南、广西、贵州）作为中国西南部的重要区域，拥有丰富的自然资源和多样的民族文化。该地区的山地地形为山地户外运动提供了极佳的天然条件，而少数民族的传统体育项目，如苗族的抢花炮、侗族的射弩、藏族的赛马等活动，则为现代户外运动注入了深厚的文化内涵。这种文化与自然的融合，使滇桂黔地区具备了将山地户外运动与民族传统体育相结合的独特优势。然而，随着全球化进程的加速和现代化娱乐方式的多样化，许多少数民族的传统文化正面临严峻的传承危机，尤其是在偏远山区，传统体育项目的参与度逐渐下降，许多项目濒临消亡。

1.2 研究意义

从理论层面来看，有助于开阔户外运动和民族传统体育研究的视野，拓展研究领域，填补对两者融合研究的不足，促进户外运动和民族传统体育研究的多元化。从实践层面来看，通过剖析户外运动与民族传统体育之间的相通性，结合“大健康、大旅游、民族文化保护”等背景提出两者融合发展的实效性对策，同时打造户外运动发展的新模式。

2 文献综述

2.1 户外运动的概念与发展

2.1.1 山地资源

山地指的是具有一定海拔、相对高度和坡度的地面。根据海拔高度的不同可以分为极高山、高山、中山、低山以及丘陵。山地作为最大的体育旅游吸引物，能够促使人产生强大的出游动机，既可以观光游览、休闲娱乐、疗养度假，还可以探险猎奇、增长知识，是体育旅游发展的基本物质基础。山地体育可以开展徒步、野营、滑雪、登山、攀岩等多种形式的体育项目，体现了人类最初的自然属性，满足了人们崇尚自然、返璞归真的心理需求。总体而言，滇桂黔山川巍峨、峡谷秀丽，有的气势雄伟直插云霄，也有相对低矮秀丽的喀斯特山川洞穴，对于体育爱好者具有强大的吸引力。

2.1.2 户外运动的定义

户外运动，是指在自然环境中进行的各类体育活动，参与者通过依靠身体能力与自然环境的互动，进行各种竞技、娱乐或探险活动。户外运动的种类非常丰富，包括登山、徒步、漂流、攀岩、滑雪、露营、越野等项目。与传统的体育活动不同，户外运动更注重人类与自然环境的互动，参与者在参与活动的过程中不仅能提升身体素质，还能通过亲近大自然达到心理上的放松和精神上的满足。

2.1.3 户外运动的发展历程

户外运动的历史可追溯到人类早期的生存活动。早期的人类在自然环境中通过狩猎、采集、捕鱼等活动获取食物，这些活动不仅是早期的生存手段，也形成了户外运动的雏形。随着人类社会的进步，户外活动逐渐从生存活动演变为娱乐、体育竞技和探险行为。19世纪，户外运动在欧洲逐渐流行起来，尤其是登山运动开始受到社会精英的青睐。随着登山活动的普及，徒步、攀岩等项目也开始在欧洲和北

美流行。

在中国，户外运动的发展相对较晚，但发展速度非常快。新中国成立后，国家逐渐重视体育事业的发展，20世纪60年代，科学考察与登山探险活动逐渐兴起。80年代之后，随着对外开放政策的实施，国外的户外运动项目逐渐进入中国，特别是在90年代初，徒步、攀岩、漂流等项目开始被中国运动爱好者所接受。进入21世纪，随着人们生活水平的提高和健康理念的普及，户外运动产业逐步崛起，成为体育产业的重要组成部分。

2.1.4 全球户外运动发展趋势

随着全球健康产业的蓬勃发展，户外运动产业成为推动健康经济的重要引擎之一。根据《2024全球体育产业发展报告》显示，全球户外运动市场正在经历前所未有的增长，特别是在疫情后，越来越多的人选择通过户外运动来改善身心健康。欧洲、北美和亚洲是户外运动的主要市场，其中，欧洲的阿尔卑斯山脉、北美的落基山脉和亚洲的喜马拉雅山脉等地区，成为了全球知名的户外运动圣地。

此外，全球户外运动的形式也在不断创新，除传统的登山、徒步项目外，滑雪、潜水、极限运动等项目的参与者也逐年增加。特别是极限运动，如翼装飞行、越野跑等，由于其具有挑战性和刺激性，吸引了越来越多的年轻人参与。全球户外运动的增长不仅推动了体育产业的发展，也为文化旅游和生态保护提供了新的发展机遇。

2.2 民族传统体育的概念与发展

2.2.1 民族传统体育的定义

民族传统体育，是指由各民族在长期的生产生活实践中逐渐形成并传承的、具有独特民族特色的体育活动。这些活动与民族的历史、宗教、风俗、节庆等紧密相关，反映了各民族特有的文化价值观和生活方式。民族传统体育不仅仅是体育竞技活动，它们往往包含了丰富的社会功能和文化意义，成为少数民族生活中的重要组成部分。民族传统体育的形式多样，具有很强的地域性。

2.2.2 民族传统体育的发展历程

民族传统体育的发展与各民族的生产生活紧密相关。在中国，少数民族的传统体育活动大多起源于生产劳动和宗教祭祀活动。例如，射弩活动最早是侗族人民在狩猎中的重要技术，后来逐渐演变为节日中的竞技活动。赛马活动在草原民族中同样源于生产活动，通过骑马狩猎、放牧等实践逐步形成了独特的体育活动形式。

3 滇桂黔地区山地户外运动与民族传统体育现状

3.1 山地户外运动的现状与发展趋势

3.1.1 滇桂黔地区山地户外运动概况

滇桂黔地区，位于中国西南部，地理环境复杂，山地、丘陵和河流交织，拥有丰富的自然资源和优越的户外运动条件。近年来，随着户外运动在中国的迅速发展，滇桂黔

地区成为了山地户外运动的热门目的地。根据《2024年中国山地户外运动市场发展报告》数据,2023年滇桂黔地区的山地户外运动市场规模达到180亿元人民币,同比增长18%。预计到2025年,这一市场规模将突破350亿元,成为中国山地户外运动发展的重要增长点^[1]。

3.1.2 主要的山地户外运动项目

徒步与登山:滇桂黔地区是中国著名的徒步和登山目的地之一,拥有多个世界级的徒步和登山路线。例如,云南的梅里雪山、玉龙雪山,贵州的梵净山,广西的桂林喀斯特山地等,这些地方不仅拥有优美的自然风景,还为户外运动爱好者提供了丰富的登山和徒步体验。

3.1.3 山地户外运动的推动因素

自然资源的丰富性:滇桂黔地区地处中国西南部,横跨多个气候带,从亚热带雨林到高山草甸,拥有多样的生态环境。政策支持:国家体育总局在《户外运动产业发展规划(2021-2025)》中,明确将山地户外运动作为体育产业的重点支持领域。同时,滇桂黔地区的地方政府也通过出台多项政策,推动体育旅游产业的融合发展^[2]。

3.2 民族传统体育的发展现状与文化遗产问题

3.2.1 主要民族传统体育项目

抢花炮(苗族):抢花炮是苗族最具代表性的传统体育项目,通常在重大节日和婚庆活动中举行。射弩(侗族):射弩是侗族的传统狩猎技艺之一,后来演变为一种体育竞技项目。赛马(彝族):彝族人民擅长骑马,赛马是他们生活中的重要体育活动,通常在传统的火把节期间举行。

3.2.2 民族传统体育面临的传承危机

尽管民族传统体育活动在滇桂黔地区拥有悠久的历史,但随着现代化进程的加快,许多传统体育项目正在逐渐被年轻一代所忽视。根据《2023年中国民族传统体育发展报告》显示,滇桂黔地区超过65%的民族传统体育项目面临传承危机。这些项目的参与度日渐减少,尤其是在年轻人中,传统体育活动的吸引力正在逐渐减弱。传承危机主要体现在以下几个方面:经济落后和人口流失;现代娱乐方式的冲击;缺乏系统的保护与推广。

3.3 山地户外运动与民族传统体育的融合发展潜力

尽管山地户外运动与民族传统体育在形式上有显著差异,但二者在内容与精神上具有高度的相似性。山地户外运动强调人与自然的和谐相处,追求身体与精神的平衡;民族传统体育同样强调通过运动来增强体能,并传承精神文化。因此,将山地户外运动与民族传统体育相结合,既能提升户外运动的文化内涵,又能为传统体育项目注入新的生命力^[3]。

4 融合发展的必要性分析

4.1 文化遗产的必要性

文化是一个民族的灵魂和根基,而体育是文化的重要载体之一。滇桂黔地区的少数民族传统体育项目承载了深厚的历史和文化意义,是地方文化的重要组成部分。将民族传统体育与现代山地户外运动相结合,是保护和传承少数民族

文化的重要方式。

4.2 体育产业与经济发展的角度分析

体育产业不仅是经济增长的新引擎,同时也是促进地方经济发展和推动区域文化产业融合的重要途径。滇桂黔地区以其独特的山地资源和丰富的民族文化,具备了发展体育产业的得天独厚的条件。

4.3 生态旅游与可持续发展的角度分析

滇桂黔地区的自然环境是其山地户外运动和生态旅游的基础资源。根据《2024年全球生态旅游市场报告》数据,全球生态旅游市场的年均增长率超过11%,而中国的生态旅游市场也逐渐形成规模,预计到2025年,生态旅游收入将占到全国旅游总收入的32%以上。

5 融合发展的可行性分析

5.1 自然资源与文化资源的互补性

滇桂黔地区拥有丰富的自然资源和文化资源,这为山地户外运动与民族传统体育的融合发展提供了坚实的基础。互补性分析,自然景观与体育项目的结合;民族节庆与户外运动的结合;民族文化体验与户外运动的结合。

5.2 健身娱乐功能的结合

山地户外运动与民族传统体育在健身与娱乐功能上具有很强的互补性。通过将两者结合,能够为参与者提供更加多样化的运动体验。

5.3 文化体验与市场需求的契合

近年来,文化体验型旅游项目在全球范围内快速增长。根据《2024年全球文化旅游市场报告》显示,全球文化体验类旅游项目的年增长率已达19%。游客不仅希望通过旅行体验自然风光,更希望参与当地的文化活动,深入了解目的地的历史与文化。滇桂黔地区的山地户外运动与民族传统体育的结合,恰好契合了这一市场需求,滇桂黔地区独特的民族文化资源也为开发个性化旅游产品提供了丰富的素材。

6 结语

滇桂黔地区在山地户外运动与民族传统体育融合发展的探索中,不仅展现出得天独厚的资源优势和深厚的文化底蕴,也反映出当前区域体育文化创新发展的巨大潜力。通过多维度的融合路径,不仅能够实现体育与文化、生态、经济的协同共进,也有助于推动民族传统体育的传承与创新,助力滇桂黔地区在国家“体育强国”与“文化自信”战略背景下实现高质量发展。

参考文献

- [1] 殷治国,王锋,张筱晔.贵州山地户外运动与少数民族传统体育融合发展研究[J].体育文化导刊,2017,(06):75-78.
- [2] 王-明,赵莉.论民族体育促进人与自然和谐共生[J].体育文化导刊,2024,(10):1-6.
- [3] 张铁明,谭延敏.休闲旅游目的地体育旅游竞争力的提升——基于游客感知视角并以恩施州山地户外运动为例[J].中南民族大学学报(人文社会科学版),2020,40(02):114-120.