

Study on the Value Analysis and Development Countermeasure of Traditional National Sports under the Strategies of “Healthy China”

Changjian He Junyi Li Yang lv Linfeng Chang

Minzu University of China, Beijing, 100089, China

Abstract

The proposal of “Healthy China” strategy indicates that China puts people's health on the strategic position of priority development, and also provides a good opportunity and prospect for the development of Chinese traditional sports. In order to better promote the implementation of the strategy of healthy China and the development of China's national traditional sports, people should continue to explore the value of national traditional sports in healthy China. This paper adopts the method of literature and practice summary to analyze the value of traditional national sports in healthy China and the countermeasures of its development, and puts forward the targeted optimization measures.

Keywords

healthy China; national traditional sports; value analysis; development countermeasures

“健康中国”战略下民族传统体育价值分析与发展对策研究

何长剑 李俊怡 吕洋 常林峰

中央民族大学, 中国·北京 100089

摘要

“健康中国”战略的提出标志着中国将人民健康放在了优先发展的战略位置,同时也为中国民族传统体育的发展提供了良好的机遇和前景。为了更好地推动健康中国战略的实施和中国民族传统体育的开展,人们应该不断挖掘民族传统体育在健康中国中所发挥的价值。论文采用文献资料法与实践总结法,分析民族传统体育在健康中国中的价值及与发展的对策,提出针对性的优化措施。

关键词

健康中国; 民族传统体育; 价值分析; 发展对策

1 引言

健康是人民对美好生活的需要,是拥有一切的前提。在2016年8月召开的全国卫生与健康大会上,习近平主席明确提出“将健康融入所有政策,人民共建共享”的战略,强调“没有全民健康,就没有全面小康。要把人民健康放在优先发展的战略地位”。中共中央国务院在2016年10月印发《健康中国“2030”规划纲要》,将人民健康视作民族昌盛和国家富强的标志。在中国共产党的十九大报告也将健康中国战略纳入国家基本的发展方略,从此,健康中国建设在中国进

入了全面实施阶段。

体育作为朝阳产业,在提高中国经济水平、国际地位、公民身体素质等方面起着重要的作用。广泛的开展全民运动,发展具有民族精神与文化特色的民族传统体育项目,提高了公民身体素质的同时也带动了相关产业的发展,对推动健康中国具有重要的贡献。

2 健康中国战略下民族传统体育的价值

2.1 健康价值

健康价值是指人类对事物进行的实践和改造对人类的健康所产生的积极作用。民族传统体育主要强调健身的作用,所有的项目都是需要凭借身体的运动才得以完成。民族传统体育具备一定的健身价值。

【作者简介】何长剑(1997-),研究生学历,从事民族健身操、健美操方向研究。

赛马、武术、龙舟、舞龙、空竹、蹴球、八段锦、五禽戏等传统体育在体验时乐趣颇多,并各具民族鲜明特征,深受人们的欢迎和喜爱。华佗的五禽戏是中国最早的仿生医疗健身体操,也是历代宫廷重视的体育运动、流传时间最长的健身方法之一^[1]。五禽戏是根据虎、鹿、熊、猿、鸟这五种动物的动作编制而成,多加练习后,可以使人体的肌肉和关节变得更加舒展,有效的改善人体心肺功能,提高抵抗力,缓解腰背疼痛等诸多功效。

民族健身操是一种新型的体育健身项目,由人们喜爱的民族舞蹈和健身操舞动动作合二为一,有规定操和自选操之分。整套动作共有56个八拍,寓意为56个民族。民族健身操属于有氧运动,在锻炼的过程中可以有效的提高人体的新陈代谢能力,提高心肺的有氧工作能力,燃烧脂肪,维持体型,改善睡眠质量。

中国国民体质下降,很大程度上是由于精神状态原因造成的。人们生活工作、家庭生活、个人性格、人际关系,都是造成个人精神紧张,压力过大的因素。经过长久的民族传统体育的锻炼后,可有效地改善人们精神状态,缓解压力,恢复民族自信心,提升民族的精神品质。在健康中国的建设中具有积极的健康价值和作用。

2.2 文化价值

文化是国家和民族生存和发展精神家园。民族传统体育文化是民族文化的重要组成部分,是一个民族集体智慧的结晶与表现。

民族健身操是由全国各少数民族不同风格的舞蹈汇聚而成,动作丰富多样,在一套操中会出现维吾尔族、傣族、藏族、蒙古族等20多个民族的舞蹈元素^[2]。人们在练习民族健身操的时候也是对中国民族传统文化的一个重新学习和认识的过程。骑马、摔跤、射箭这类的体育项目是蒙古族特有的项目,在体验时可以强烈的感受到蒙古族的豪迈和奔放。通过这些传统体育项目,加深我们对民族传统文化的认识,推动了各民族文化的交流与传播、提高人们的传承保护传统文化意识,增强民族文化的自豪感。

2.3 教育价值

民族传统体育是中华民族智慧的结晶,代表着各民族的先进文化。民族传统体育具有重要的教育价值。对当前的体育事业的发展、健康中国战略的实施具有重要意义。

民族健身操作为一项集表演和竞技为一体的运动项目,

以一种独特的表演的方式对人们进行教育。运动者凭借丰富的肢体语言动作演绎民族健身操的内涵,通过不断的队形变换,团队配合、丰富的手臂脚下步伐动作,给予观看者美的感受与心灵的震撼,教育人们要懂得团队协作,激励人们面对目标拼搏进取的精神品质。同时,民族健身操对运动者自身也起着极大鼓励与教育的作用。鼓励运动者迎难而上、勇往直前、与永不服输的运动精神。不仅如此,民族健身操更大的教育价值在于继承与发扬优秀的民族传统文化。人们每次练习过程都是一次对少数民族文化新的学习、新的认识、民族认同感、骄傲感的肯定、增强的过程,弘扬了传统文化,起到了对民族传统文化教育的作用。

武术、太极拳、健身气功等民族传统体育项目对中国的社会道德教育起到了深远的影响。武术极其重视武德与礼仪,发扬仁、义、礼、智、信的道德精神,对练习者在练习时的品德修养和社会传承具有极大的影响和促进,提高练习者的道德与素质,提高了社会的文明和谐,达到了育人的作用。

2.4 社会价值

人民的生活水平的提高,越来越多得人基本已经达到小康水平。民族传统体育属于文化产业资源的一种,具有一定的社会效益,可以有效的与市场经济相结合,实现民族传统体育的社会价值。少数民族传统体育项目经常会在宗教民俗祭祀、节日庆典和婚嫁活动上举办,还有一些项目会在民族交流活动中展演。

如中国云南傣族的民族文化象征的泼水节,这个节日是云南少数民族节日中参加人数最多,影响力最大的节日,当节日到来之时,傣族男女老少都会穿上节日盛装,与游客相互泼水,欢度节日。除有泼水的游乐项目外,还有赛龙船、斗鸡、丢包、放孔明灯、游园联欢等联欢娱乐活动。

近年来,傣族的“泼水节”越办越隆重,并逐渐走向国际化。节日期间吸引的游客逐年增多,不仅有中国的游客前来参观体验,同时也吸引到许多国际游客前来拜访。节日的开展,促进了中国、国际民族文化的交流与传播,促进了各少数民族友好发展,提高了公民的文化内涵与国家的国际地位。民族传统体育项目的景区除了具有观光、表演的项目外,也会产生一些如民族传统文化、民族传统体育器械、民族传统服饰以体验为主要内容的商业性服务项目。这种项目的开展,提高了当地旅游业的收入,促进地区经济的发展。

3 民族传统体育项目的发展对策

3.1 保护文化生态, 健全法律法规制度

保护民族传统文化, 首先要保护民族文化的自然环境, 如民族饮食、民族服饰、民族庆典、民族语言等民族方面特色文化不受破坏。若民族文化自然环境受到破坏或改变后, 将会失去传统特色和韵味。只有完整的尊重和保存民族文化, 民族传统体育的发展才能得到基本保证。

民族传统体育的保护和发展与政府、相关行业领导、社会的多方努力是分不开的。当地政府应完善民族传统体育文化相关政策法规, 建立民族体育文化保护机制。如今, 中国的很多地区的民族传统体育法规不是很健全, 需要进一步的补充与完善。完善相关的法律法规制度能够有效的保护与发扬民族传统体育^[3], 使民族传统体育的发展步入规范化轨道, 意识到保护民族传统体育的重要性, 进而进行充分的文化传承^[4]。

3.2 将民族体育纳入全民健身体系 推进产业化发展

民族传统体育是中国各族人民在生活、生产劳动中创造出具有深厚文化底蕴和民族特色的体育活动。具有很强的娱乐性、竞技性、和健身性。珍珠球、陀螺、抢花炮等民族传统体育项目, 充满乐趣并且简单易学, 不需要很大的场地, 不需要过于专业的器械设备, 组织起来十分灵活、方便, 深受广大群众的喜爱与追捧。

将民族体育项目纳入到全民健身体系中, 丰富了全民健身内容的同时也为民族体育的发扬提供很好的平台。人们在享受民族传统体育项目所带来的乐趣同时, 锻炼身体也促进了人际的交往^[5]。在民族体育的建设中融入全民健身活动, 可以更好地发扬与推广民族传统体育项目, 推进了民族传统体育的产业化发展, 推动了全民健身, 促进了全面健康, 实现了民族传统体育与全民健身发展的双赢。加强了健康中国建设。

3.3 重视人才建设, 传统体育进校园

人才是一切的主导因素, 是社会资源中最重要的一种资源。一直以来, 民族传统体育产业缺少专业的人才队伍, 致使产业资源无法得到较好的开发、创新、提升。因此, 相关部门要面向社会招收体育产业相关的优秀的人才, 特别是具有体育产业开发创新能力的人才, 让其投身到民族传统体育产业的开发建设事业中去, 为实现民族传统体育的复兴与发展

贡献自己的力量。

学校是培养人才的重要场所, 也同样肩负着传承民族传统体育文化的使命。青少年是继承和发扬传统文化的新鲜血液, 若想长远发展民族传统体育, 就应该以青少年为培育核心。

学校要充分利用传统文化进校园这一重大战略优势, 强化青少年的文化价值认同。在进行教育事业的发展中首先要积极的对师资队伍进行培训, 积极关注民族体育文化的发展, 深入了解民族传统体育的内容, 才能更好的进行教学, 更好的培养学生的民族精神和创新能力。此外, 学校应设置与学生身心发展相对应的民族传统体育课程, 将民族传统体育的教育意义、民族意义、时代意义充分融入课程体系中, 提高学生对民族传统体育的认识, 增强学生浓厚的爱国情感与民族传统体育的认同感, 提高当代学生对中华传统文化的弘扬和保护的意识, 促进民族传统体育的发展, 推动了健康中国建设。

3.4 规范体育赛事 实现全球发展

体育竞赛是体育活动的宣传和交流重要开展形式, 体育竞赛能够有效地提高体育运动水平、推动体育事业的发展。如今, 中国会定期举行很多的民族传统体育运动会的比赛。例如, 少数民族运动会、民族健身操全国赛、全国传统武术运动会、全国太极拳公开赛等民族传统体育比赛。通过民族传统比赛的赛事推广, 使民族传统体育项目得到了更好的宣传, 提高了人们对中华民族传统文化以及民族运动项目的了解, 加强人们对传统体育项目的关注度与参与度, 同时也促进各个运动项目参与者的交流与融合, 促进了全民健身的开展。

规范体育赛事, 需要体育总局与相关管路部门加强传统体育项目训练基地建设, 完善项目竞赛规章制度与裁判法法规; 对民族传统体育项目的裁判员与教练员进行高规格、高标准的培训, 不断充足后备人才力量, 提高裁判员与教练员的能力。此外, 还要多提供与世界体育文化进行交流的机会, 充分彰显民族传统体育的独特文化内涵与价值, 推广中国民族传统体育项目及文化, 赢得各国人民的认可, 在世界民族文化中占据一席重要的地位。

3.5 加强传统体育产业与旅游产业的结合

开发传统民族体育旅游项目可以为人们提供更丰富的观光与体验活动。相关部门可以打造供人们观赏和体验的文化体育项目。为人们提供可供参观的民族传统文化特色体育场

馆,可以使人们观赏与体验到民族传统体育赛事;为游客提供购买民族传统体育特色商品的渠道,可以使人们充分了解民族传统体育文化。提高旅游行业的服务水平,借助游客们的良好口碑,可以对体育旅游进行有效地对外宣传,从而吸引游客前来感受民族传统体育文化的魅力与乡土人情。形成良性循环,推动了传统体育和旅游产业的结合,实现传统体育产业与旅游产业的双赢。

3.6 利用新媒体平台改变传统的宣传方式

提高民族传统体育的宣传,能够提高人们对民族传统体育文化的认识并了解民族传统体育所具有的内涵与价值,有助于提高民族传统体育的发展。现如今互联网、微信、微博、抖音、快手等媒体工具推动着信息网络高速发展,在网络平台进行传播宣传可极大的提高民族传统体育的影响力。

同时,还可以在媒体平台中加入民族传统体育文化元素。如在电影、综艺节目中加入民族传统体育的音乐或文化背景,人们在观看后能够有更深刻的印象。并制作关于民族传统体育旅游的宣传片,建立民族传统体育文化的官网网站、建造民族传统体育文化气息的博物馆,让人们可以更全面、快捷的了解中国传统民族文化,增强民族传统文化的影响力。对民族传统原生态项目探索、整合、保护、传承并进行宣传,

提高中国人民对民族传统体育文化的认识,增强了民族传统体育的影响力,推动民族传统体育的发展。

4 结语

“健康中国”战略的实施为民族传统体育提供了宝贵的发展机遇,人们要抓住此次契机,充分发挥民族传统体育的价值。此外,有关部门还要加强保护民族传统体育文化,加大宣传力度,重视人才引进,规范体育赛事,将民族体育纳入全民健身体系,使民族传统体育真正受益于人民。最终实现“健康中国”的战略目标。

参考文献

- [1] 赵延益,王其慧.中国古代导引术评介[J].武汉体育学院学报,1991(2):78-83.
- [2] 马兆明,徐文红.“健康中国”战略背景下宁夏少数民族体育可持续发展研究[J].武汉体育学院学报,2017,51(6):29-31+37.
- [3] 朱敬敬.“健康中国”视域下广西民族传统体育与全民健身的契合[J].新西部,2018(3):29-30.
- [4] 陆晨,赵志强.民族传统体育在西部民族地区新农村建设中的价值取向[J].沈阳体育学院学报,2009(3):126-128.
- [5] 尹秋力.吉林省民族传统体育可持续发展策略研究[D].长春:吉林体育学院,2016.