

# “健康中国”战略下民族传统体育价值分析与 发展对策探讨

李倩

(海口经济学院 海南 海口 571132)

**【摘要】**民族传统体育蕴含着中国各民族的特色文化,对人们身体和心理的健康发展都有积极效应。“健康中国”战略下,最大化发挥民族传统体育的价值。运动可以从心理上对人产生影响,使人保持乐观情绪,促进人身心的发展。本研究的目标是探索民族传统体育的价值观,探索其可持续发展的对策,以期推动我国民族传统体育产业的转型升级,建设健康中国。

**【关键词】**民族传统体育;健康中国

在历史的变革中,我国经济也在飞速发展那还能,致使人们的生活水平也在不断提高,人们对身体的保养意识也在不断增强,从而人们对体育项目的关注度也在不断提高。基于此,为了顺应当下体育发展趋势,增强人们的身心健康,进一步落实“健康中国”的战略规划,有利于民族传统体育更好地顺应时代发展需求。对此,本文主要对民族传统体育项目的文化特征,以及“健康中国”战略下民族传统体育价值发展的策略进行分析。以期为建设健康中国作出巨大贡献。

## 1 民族传统体育项目的文化特征

### 1.1 民族传统体育项目的民族地域性

在不同自然因素和不同环境下形成民族特有的传统体育文化,具有各民族的文化特质和地域风情,从而形成我国丰富传统的民族传统文化,民族传统体育项目保留了当地的文化内涵、意识特性和地域特色,比如民族的宗教、选举和节日等活动,这种传统项目的形成体现了民族传统体育的价值所在<sup>[1]</sup>。在这一点上,各个国家和区域文化在相互融合的过程中,不断地演化出了各种价值形式和文化系统,各个地区、各个国家都有自己独特的文化,因此,在对民族文化有信心的基础上,大力发展民族体育项目,也能更好地推动“健康中国”的发展。文化自觉是以民族的优秀文化和民族精神为基础的,要想使民族传统体育项目更好地发展,就必须建立完善的、可执行的法律法规,使之有法可依。悠久的历史,有赖于文化自信的支持,也是当今竞技文化蓬勃发展、国力日益强盛的基础。通过增强民族文化的自信心与自觉性,使其获得了新生,使民族体育焕然一新,地域特征和文化特征的有利优势,实现对传统体育项目的保护和传承。历史优良传统需要在现代的实践中发扬光大以及传承,例如,

我国的体育项目舞狮和舞龙列入正式体育运动项目中,并且受到人们极高地喜爱和接受。同时,由于南方和北方的文化差异,导致南方和北方舞狮也有所不同,南方的舞狮动作优美活跃,北方的舞狮动作沉着刚健有力,充分体现了南方和北方的民族和地域差异<sup>[2]</sup>。在各民族的历史发展中产生不同习俗,产生不同的民族传统体育项目,

特别在年庆活动和在婚丧嫁娶的活动当中,从这些活动中我们可以看到,它们都与地方的民俗文化及区域特点相吻合,例如土家族的摆手舞,白族传统的霸王鞭,苗族的民族传统舞蹈,被称为“东方迪斯科”,几千年来形成的丰富多彩的文化特性,都得到了很好的保存。对于这一点,我们要尊重并认可各地区的民族体育文化,在接受的基础上,对其进行深层次的发掘,使我们的民族文化得到持续的发展。

### 1.2 民族传统体育项目的历史传承性

各民族传统体育运动都蕴含着丰富的历史和文化底蕴,它们是中国悠久的历史长河中得以延续和延续的重要力量。例如,我国端午节有赛龙舟的传统习俗,主要是为了怀念屈原,其投身汨罗江主要是因为报国无门,后人为了纪念他的精神,所以在这一天,包粽子、赛龙舟比赛。虽从战国距离现在时间非常久远,但是精神传承至今,端午吃粽子、赛龙舟也成为人们的习俗,也表明了我国民族传统体育项目具有强大的历史传承性和民族凝聚力<sup>[3]</sup>。历史继承性可以分为两个层次,一个是传播范围的延展性,一个是时间的连续性,基于此,在健康中国战略背景下,需要重新挖掘和审视民族传统体育项目,提高传统体育项目给人们带来的价值,为此,需要了解民族传统体育项目的历史文化底蕴作为基础,受到大众的喜欢,对场地要求低,

并且其规则简单易懂的特点,根据地域特点有效开展民族传统体育项目,从而提高人民的认可度和参与度,从而有效发挥我国民族体育文化的价值,也有利于我国民族文化走出中国,走向世界,进而促进健康中国的战略方针。

### 1.3 民族传统体育项目的竞技娱乐性

竞技性的社会现象是伴随社会的发展产生的。体育运动具有竞赛要素的基本特性,其基本特点是:有了竞赛就有了活力,有了活力就有了进步。竞争心理对我国民族传统体育项目的创新和不断发展起着积极的促进作用<sup>[4]</sup>。在比赛过程中人们以获胜为荣,通过比赛分出名次,获得心理上的愉悦和满足,有效激发了人们的积极性和参与性,起到开心运动、锻炼心智并且顽强意志的积极向上的作用。比如,民族传统体育项目抢花炮活动被誉为“东方橄榄球”的美名,在湘、渝、鄂等地,由于具有独特民族风格、娱乐性和对抗性等深受人们的喜爱,多年来,它一直都是国家的民族传统体育项目,而且随着国家的迅速发展,已经走出了国外。竞技运动不仅是因为人们在胜利之后所获得的满足与快乐,更多的是因为比赛的过程中所具备的观赏性和趣味性,它是一种让人感受到美的手段,因此也就成了人类的共同语言。把文体与我国部分民族传统体育项目相融合,其有着简练而不乏味的动作,并且可以结合舞蹈和音乐这些审美文化,游戏过程激烈,也使人们达到放松、消遣和休闲娱乐目的。民族传统体育项目的娱乐性和竞技性,也有效满足了人们追求胜负欲的欲望和心理,还可以直观地展现出民族传统体育项目的价值和旺盛的生命力所在,更好地体现出民族情感和民族力量。

## 2 “健康中国”战略下民族传统体育价值发展的策略

### 2.1 增强体质与人才培养路径

在中国发展的新时期,为了发展我们的民族传统体育,可以将民族传统体育项目加入学校教育系统中,可以在幼儿园、小学、中学、大学等地开设民族传统体育项目,加强对青少年竞赛人才的培养,能够在很小的时候就开始进行,为孩子们体育学习奠定坚实的基础,从而使他们的身体素质得到进一步的提升,从而为实现“健康中国”战略奠定坚实的基础。基于这一点,有关部门及组织应积极开展民族传统体育人才的学习与交流工作,注重弘扬、传承、弘扬民族传统体育文化的内涵。学校还应该扩大民族传统体育专

业的招收人数,这样才能更好地培养出更多的人才。在民族传统体育项目的理论课程中,通过不断地提高学生的学习能力,使他们更好地理解中华民族的传统文化,激发他们的积极性,积极地参加到活动中来。

### 2.2 社会传播路径

“健康中国”战略背景下,除了要抓好教育,还应该强化社会交往渠道,一方面要将民族传统体育文化有效地融入当代社会的生活当中,营造出一种良好的传播环境。民间有民族传统体育项目,在创造一个好气氛的同时,也要突出民族传统体育的情趣和文化元素;只有不断地开展群众性的活动,才能对少数民族的民俗风情及文化特征进行有效地保存,进而创造出一种优良的民族传统体育文化氛围;必须加大对少数民族传统体育活动的宣传力度,促进民众在认识和积极参与的过程中。如民俗体育夏令营,文化节,艺术节,体育旅游节等具有民族特色的活动<sup>[5]</sup>。基于这一点,要对民族传统体育项目的学校给予更多的关注,为学生开展民族传统体育活动创造一个好的环境,此外,还应当增加有关民族传统体育的专业,并对其进行研究和整理,通过对学生的教育方法的调整和改进,增强对民族传统体育文化的继承与发展的效果。

### 2.3 文化传承与品牌开发路径

在民族和区域的传统特征基础上,适时地调整民族传统体育文化品牌的开发,使更多的人能够主动地认识和参与到活动中来。此外,在新的时代背景下,可以通过互联网来推广民族传统体育文化,也可以采用线上线下相结合的方式,将有关民族传统体育的教学录像和照片传授给学生,同时也可以整理、挖掘、传承和保护民族传统的原生态项目。要做到这一点,可以充分运用网络、电视、报刊、影视、新媒体等多种形式,向中国甚至全世界推广我国的民族传统体育,并对其进行录像、摄影等有关资料进行保护<sup>[6]</sup>。在这一点上,国家相关部门还可以将其建立起来,这样才能发掘出更多的传统民族体育项目,同时,通过对民族特色村落和城镇的发展,也能够对其进行有效的保护。

### 2.4 赛事组织与推广路径

积极地竞赛能够有效地推动体育运动的开展,对促进体育运动的发展,促进全民健身运动的发展具有十分重要的意义。在我国,每年都会举办各种不同的民族传统体育的比赛,如邀请赛、友谊赛、竞技赛等,这些都是为了弘扬民族传统体育项目的文化,也是为

为了更好地推广和发展传统体育项目。在民族传统体育比赛中，可以进行多种形式的比赛，通过宣传、组织民族传统体育项目的比赛，来弘扬民族传统体育项目的文化特征。为赛事举办出特色、高层次的传媒来进行宣传，并不断丰富运动比赛的形式，创造一个和谐欢乐的比赛氛围。此外，还应该加强对民族传统体育项目的培训基地的建设，对其进行改进，从而使得比赛的体系和规则更加标准化、客观。提供对民族传统体育项目的教练员后备人才的培养以及裁判员能力的培养，并且提升现有的裁判员与教练员的技能水平<sup>[7]</sup>。不断探索和整理民族传统体育项目，保护我国的非物质文化遗产。此外，还可以鼓励留学生学习民族传统体育项目，例如中国传统武术，增加留学生参与传统项目的培训和赛事，促进民族传统项目国际化发展，有效发扬中国精神，弘扬体育强国梦。

### 2.5 助力健康中国的策略

在新的时代背景下，我国社会发展的主要矛盾已经发生了转变，人民对美好生活的要求越来越高，与不充分和不平衡发展不相适应，体育也是如此。在我国的政策中，也有明确的规定，要发展大众喜爱的体育项目，要根据不同地区的特点和不同的人群进行体育活动，支持和推广一些民族的传统体育项目，如健身气功、太极拳、龙舟、毽球之类地项目等。

在漫长的历史发展过程中，民族传统体育项目已经积累了很深的文化底蕴，与人民群众有着很深的关系，同时，它对运动场地和器材等的依赖性很小，而且它还具有普及性、趣味性、文化同源性等特征，更容易被推广和普及。它给人们的日常生活中的健身项目增添了更多的选择，尤其能让老年人和老年人的运动方式更加多样化，推动青少年和老年人主要群体的体育活动的高效开展，同时也能有效地缓解人口老龄化的问题。从不同的角度，不同的水平，不同的角度，不同的角度，更好地提高了群众的参与热情和运动参与率，促进了人们在休闲生活中的有效锻炼，既可以锻炼身体，又可以传承民族文化，还能满足人民对运动项目的多样化需要，提高人民的文化素质和身体素

质，推动全民健身活动的广泛、成功地开展。

### 3 结束语

“健康中国”战略目标下，民族传统体育项目凝聚着人们的智慧，传递着从古到今的感情。也为学校教育和传承民族体育指引了新的方向，可以充分利用地方特有的文化，充分实现良性、快速、可持续发展的，为了更好地满足人们的精神文化需要，开发出一种更接近于民众现实生活、乐于接受的民族传统体育文化项目，以此来促进我国传统体育文化的繁荣与复兴，并为中国战略的实施提供有力支持。

### 参考文献：

[1] 许婷，张雪，张国栋. 健康中国建设中民族传统体育价值与发展路径 [J]. 武术研究, 2019, 4 (9) : 99-102.

[2] 符灵荣. "健康中国"视域下民族传统体育养生的价值指向研究 [J]. 百科论坛电子杂志, 2020 (17): 508.

[3] 张红. 全球化进程中我国少数民族传统体育传承的价值、困境与策略 [J]. 淮南师范学院学报, 2021, 23 (5): 118-122.

[4] 刘雅媚，郭强. 文化强国视域下学校教育传承民族传统体育的价值探析 [J]. 中州大学学报, 2018, 35 (6): 96-99.

[5] 吴宣廷，李守培. 新时代民族传统体育文化的价值定位、传承困境与纾解策略 [J]. 体育文化导刊, 2021 (8): 53-59.

[6] 贾海如，吴志恒，雷涛，等. 机遇、挑战与使命：新时代我国民族传统体育发展的价值意蕴 [J]. 南京体育学院学报, 2022, 21 (6): 75-80.

[7] 向云平. 体育强国视域下民族传统体育项目的文化特征及其价值新解 [J]. 周口师范学院学报, 2021, 38 (2): 60-63.

### 作者简介：

李倩 (1987.7- )，女，汉，安徽阜南，助教，硕士研究生，研究方向：1. 传统体育与健康促进 2. 信息管理 (计算机科学) 3. 体育教育。