

黄河主题文化公园建设中太极拳文化的融合

侯昆

(黄河交通学院 454950)

摘要:随着社会不断地发展,人们对健康与养生越来越重视,促进全民健身已经社会的共识。而人们在进行锻炼时,拥有一个良好的环境突显的非常重要。本文主要以黄河主题文化公园建设中太极拳文化的融合为重点进行阐述,首先分析黄河主题文化公园建设中融入太极拳文化的现状、黄河主题文化公园建设中融入太极拳文化的要点,其次从树立文化融入意识,关注黄河主题公园建设、贯彻统分结合,完善公园建设机制几个方面深入说明并探讨,旨意为相关研究提供参考资料。

关键词:太极拳;黄河公园建设;全民健身;实践性

黄河流域作为我国文明重要的发祥地,然而,现阶段黄河文化不管是在保护过程中,还是在弘扬过程中,都无法保障整体水平的提升,正是因为这部分问题的出现,导致不能打造良好的文化品牌。另外,为了让黄河主题文化公园进行更好的构建,就需要将太极拳文化融入到其中,这样不仅可以帮助人们形成良好的生活理念,还有利于增强人们自身体质。当然,要想保障全民建设积极参与性,那么就需要根据人们具体需求,有针对性探究对应的体育运动方式。可见,在黄河文化公园中,将太极拳文化渗透到其中,不仅可以锻炼人们身体,还能更好的传承我国体育运动。

一、黄河主题文化公园建设中融入太极拳文化的现状

(一)太极拳的健身作用。

太极拳作为武术重要组成部分,也是重要发明之一,太极拳是一种意气运动,属于内家拳,主要强调外三合,坚持以功为本原则为中心,高度重视内功锻炼,通过多个方面的训练,不仅可以有效地提升精气神,还能强身健体,主要讲究以气运身、聚气凝神等。人们进行太极拳的锻炼,主要是通过意念去指引相关动作,促使人们各个身体部位都得以放松,从而起到调节身体虚弱的症状。太极拳与其他运动进行对比,具有很大差异性,不单单能够缓解人们紧张情绪,还能消除人们恐惧心理,从而促进人们身心健康以及心情愉悦,在增强自身免疫力的同时,还能确保人们拥有一个好身体,对身体以及心灵的温养都起到一定促进的作用^[1]。可见,进行太极拳的锻炼,可以锻炼人们心、灵以及身。太极拳立足于传统养生学以及医学,主要涉及到了平衡运动以及有氧运动,重点强调调息口气,已经成为了现阶段人们锻炼身体必不可少的一项运动。

(二)太极拳文化融入的问题

太极拳运动作为体育运动重要组成部分,已经拥有了几千年的历史,太极拳运动里面包含了大量的传统文化,同时,也涉及到了很多拳术与医学内容等,所以,人们进行太极拳的锻炼,不仅可以锻炼人们身心,还能增强自身体质。然而,在太极拳运动快速发展期间,特别是在各项健身活动中,没有充分发挥自身的价值。究其原因主要体现在多个方面:(1)参与人群年龄结果缺乏合理性。全民健身主要的内容就是所有的人员都要积极主动参与到其中,特别是要吸引青少年以及儿童的注意力。然而,现阶段,大部分实施太极拳运动的群体,基本上都是以老年人为主,在一定程度上影响了太极拳运动的传承。当然,在此期间,依然出现了很多的问题,突出较为明显的是太极拳锻炼不具备一定完善性以及均衡性。可见,太极拳在快速发展期间,也分为了多加流派,然而,现阶段大部分

地区人们进行太极拳运动期间,基本上所运用的动作基本一致,缺乏太极拳运动多样化的展示。(2)缺乏对太极拳的认知。站在太极拳运动角度而言,不管是太极拳运动的理念,还是太极拳自身存在的价值,都与我国优秀文化元素存在着较为紧密的关联。所以,人们应该及时认清这项运动重要性,例如,部分人群认为太极拳仅仅是一项老人锻炼身体的运动,然而,这样的说法是不合理的。还有部分人群认为,太极拳运动主要强调的是动作,而忽略了锻炼期间意念的培养。(3)缺乏对应的太极拳场所。结合实际情况得知^[2],现阶段,将所有研究工作都放置到太极拳运动发展历史,而将太极拳主体公园建设的研究十分缺乏。现阶段,太极拳运动在开展期间,一直都属于自主探究时期,不具备一定的固定场所,导致太极拳文化与公园建设无法进行有效融合。

二、黄河主题文化公园建设中融入太极拳文化的要点

随着社会不断地发展,人们越来越重视自身身体健康,再加上人们自身生活理念日益增强,为促进全民建设快速发展打下了良好的基础,从而实现了社会群体共识。在完成全民健身快速发展的目标的同时,也要提出了相关要求:首先,在建设黄河主题文化公园过程中,应该将对应的元素融入到其中,从而保障全面健身可持续发展目标的实现。要想保障全民健身活动实施效果的提升,就需要应用对应的体育运动项目。科学有效的体育运动,不仅可以调动人们参与健身积极性,还是承载全民体育活动开展的重要载体。当然,将部分活动应用到全面健身当中,应该定期进行改造,只有这样才能满足人们锻炼实际要求。其次,高度重视正确价值理念与运动习惯意识的结合。在全年健身快速发展期间,应该将运动方式与建设理念相结合,这样不单单调动人们锻炼积极性,还能引导人们及时认清健身的重要性,进而引导人们感受这种生活方式,长此以往的坚持。把意识引导与体育活动教育相结合,只有这样才能有效地完成全民建设可持续发展的目标^[3]。最后,要想保障全民健身可持续发展目标,就应高度重视全面健身理念的探究。其一,在开展全民健身活动过程中,应该投入大量的精力与支持,例如,在构建黄河主题文化公园、组织开展全民运动会等。另外,根据实际情况,有针对性优化与创新全民健身可持续发展的方法,通过有效地探究与实践,就能够实现全民建设可持续发展目标。

三、黄河主题文化公园建设中融入太极拳文化的策略

根据太极拳运动的重要作用以及人民群众接受程度,让人们在进行全民健身可持续发展期间,运用太极拳这个方式作为开展的思路。然而,根据之前太极拳运动实施的情况得知,需要合理化的优

化与完善应用思路。在此期间,构建黄河主题文化公园,成为了重要的突破点。黄河主题文化公园在建设过程中,应有针对性对全民健身可持续发展的价值实施深度探究。可见,构建黄河主题文化公园,为全民健身可持续发展夯实了基础。这个公园的建设,不仅进一步推广了太极拳文化^[4],还能让人们群众及时掌握了太极拳自身所存在的内涵与特征。当然,太极拳运动作为一项丰富体育运动,自身的适应程度,都可以满足人们群体的运动要求,同时,也是其他运动无法进行替代的。黄河主题文化公园的建设,也可以看成是全民健身理念从进行方案到实际进行效果的过程。当然,在这个公园实际运行期间,能够让人们群众找到太极拳融入存在的问题,以此来实现全民健身的目标。

(一) 树立文化融入意识,关注黄河主题公园建设

带有太极拳特色的黄河主题文化公园的运营,在一定程度上可以促进全民健身可持续发展,建设黄河主题公园除了为开展太极拳运动提供了一定的平台,还为有效运营保障了效果的提升。在实际运营期间,应该做到以下几点:突显出公园的公益性质,政府部门也要充分发挥自身的价值,提供对应的人员以及政策扶持,并购买大量的公园及社会器材设备。在运用期间,不应给予过多的要求,吸引更多对太极拳感兴趣的群体参与进来。加大对太极拳运动,或者是全民健身价值理念的宣传力度,确保调动人员积极参与性。其次,大力组织建设有关协会,积极开展比赛活动,引入专业化指导教师,在保障其影响力提升的同时,还对社会起到一定的影响。根据主题公园的实际情况,有针对性举办比赛活动。另外,根据公园运营情况,构建健全的制度以及相关规范^[5]。不管是公园的运用要求,还是运行的运营机制,都应进行定期的优化,以此来保障公园正常运行。最后,建设太极拳兴趣团队,通过实施相关活动,就能够让人们群体进一步掌握黄河主题文化公园融入太极拳文化的深远意义。

(二) 贯彻统分结合,完善公园建设机制

构建完善的黄河文化公园运营体系,明确政府部门与市场的责权,合理化运用有效地运营手段,以此来加快黄河主题文化公园运营体系。首先,突显政府部门引导价值。根据黄河文化保护条例,建设光合文化资源数据库,有针对性强化黄河文化公园开展政府专项债券,加快文化基础设施和服务实施建设,大力引导流域沿线城市实施文化协作,为打造高质量的黄河文化公共品牌打下良好的基础。其次,发挥市场主导力量^[6-7]。大力倡导社会资本以多样化的方式,积极参与到黄河文化公园建设中,再加上把太极拳文化融入到运营工作中,就可以创作出更多有影响力的文艺作品,强化黄河沿线文化市场主体的写作,为实现有效地的融合创造了有利的条件。另外,为了更好的满足黄河文化公园建设实际需求,就应更好的落实人、地、钱以及技术的大力支持,构建健全的保护链条系、构建安全支持系统。(1) 确保人才的支持。支持沿黄区域的高校,大力开展黄河学者方案,只有这样才可以培养出高素质、高水平的文艺创作团队,有针对性培养黄河非物质文化遗产传承人,为发扬黄河文化提供了坚实的保障。(2) 提供用地支持。遵守黄河文化公园控制规则,大力打击每一项违反规定的行为,利用科学有效地措施,解决遇到的相关问题。(3) 强化金融支持。在建设黄河文化公园过程中,政府部门也要积极参与进来,并为其提供专项债支持,这样一来就能够建设各种形式的黄河文旅基金,有针对性对黄河文化公园项目提供对应补贴^[8-9]。(4) 提升技术支持力度。合理化运用全新

技术、全新材料、全新工艺以及全新理念,让黄河文化得到有效地传承,确保在博物馆内的文物、遗产以及书籍,都能够积极活跃起来,并向全世界介绍我国的太极拳文化以及中国故事。

四、结束语

综上所述,太极拳主要发源于黄河流域,不仅可以使黄河文化呈现出重要价值,还是我国带有文化特色的运动项目之一。太极拳在促进我国文化快速发展起到一定促进作用,太极拳除了具有一定的儒家正气,还能够缓解人们心理压力,这项运动无疑是最适合人们的运动之一。另外,在黄河主题文化公园建设中过程中,将太极拳文化融合到其中,不仅可以实现全民健身开展的目标,还能探索到全新的全民健身载体。大力开展全民健身活动,在锻炼人们身体的同时,还有利于促进社会体育活动顺利开展。太极拳作为我国传统优秀体育活动项目,同时也属于一项体育项目,将多姿多彩的文化内容融入到体育活动之中,在一定程度上得到了社会关注度。所以,在开展黄河主题文化公园建设过程中,将太极拳文化的融入到其中,可以有效地引导人们进入到体育健身活动中。

参考文献:

- [1] 安阳市万人免费学太极拳暨太极拳“六进”活动启动[J]. 少林与太极,2022,(04):75-76.
 - [2] 张鹏,马秀杰. 伦敦市太极拳传播空间分布特征及影响机制研究[C]. 中国体育科学学会.第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(武术与民族传统体育分会).中国体育科学学会:中国体育科学学会,2022:309-310.
 - [3] 李紫薇,王书丽,田佳惠. 河南黄河文化旅游带国际化品牌建设探析——基于黄河国家文化公园建设背景[J]. 人文天下,2022,(02):61-66.
 - [4] 李文卓,郑雅青,谢子宵. 非遗视域下太极拳的当代价值探析[C]. 中国体育科学学会武术与民族传统体育分会、全国普通高校中华优秀传统文化传承基地(武术)、全国学校体育联盟(中华武术). 保护·研究·传承——2021年中国体育非物质文化遗产国际会议书面交流论文集.中国体育科学学会武术与民族传统体育分会、全国普通高校中华优秀传统文化传承基地(武术)、全国学校体育联盟(中华武术):中国体育科学学会,2021:465-466.
 - [5] 蒋艳,崔苗苗,周雨梅,马应莉,王荣杰,黎聪. “健康中国”战略下黔西南州老年人太极拳健身的实证研究[J]. 武术研究,2020,5(05):89-92.
 - [6] 李姣. 成都市中老年女性群体参与太极拳养生的动因与影响因素研究[D]. 成都体育学院,2020.
 - [7] 夏志翔,丛伟. 中等城市公园休闲体育特征分析——以绵阳市富乐山公园为例[J]. 文体用品与科技,2020,(01):60-61.
 - [8] 崔景辉,付丽敏,王梦君. 健康中国背景下健身气功与太极拳服务于中老年健身的实证研究[C]. 中国体育科学学会.第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编.中国体育科学学会:中国体育科学学会,2019:1665-1666.
 - [9] 王林,廖显辉. 基于消费者行为的太极拳持久参与影响研究[C]. 中国体育科学学会.第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编.中国体育科学学会:中国体育科学学会,2019:7808-7809.
- 课题名称:2022年度焦作市政府决策研究招标课题:关于在黄河主题国家文化公园建设中弘扬太极拳文化特色的研究