

让传统体育为健康中国助力

——《“十四五”体育发展规划》下载家心意拳的发展措施与任务

前言

戴家心意拳是传统体育与传统文化下的宝贵遗产，但目前受到种种因素的限制，发展缓慢。戴家心意拳的传人程先生意识到该项传统运动项目的宝贵之处，决心顺应社会发展，将戴家心意拳重现于世，并发掘整理相关文献资料与史实，将其著于《戴传心意拳秘谱解读》一书。本文旨在《“十四五”体育发展规划》（以下简称《规划》）的背景下，分析心意拳发展的措施与任务，为健康中国建设贡献力量

关键词

心意拳；健康中国；推广

1 对于“十四五”体育发展规划的理解

“十三五”规划时期，在党中央、国务院的坚强领导和精心规划部署下，我国体育发展取得显著成就。我国体育产业在国民经济中的地位和作用显著提升。在全民健身方面，争取到2020年底我国人均体育场地面积达到2.2平方米，每千人拥有社会体育指导员数超过1.86名，经常参加体育锻炼人数比例达到37.2%。由此可见，“十三五”期间体育各方面的快速发展为“十四五”的《规划》奠定了坚实的基础。

根据“十三五”体育发展规划，我国体育水平明显提高，但仍存在一系列问题。针对存在的问题，到2035年要建立更高水平的全民健身公共服务体系，人民体质和健康水平进一步提高。除宏观规划外，还提出了具体目标，人均体育场地面积2.6平方米，经常体育锻炼的比例达到38.5%，每个有2.16名社会体育指导员。本文将根据规划政策和要求，对戴家拳的发展战略进行分析。

2 积极组织运动技能培训，心意拳技术精进与改革

戴家心意拳起源于北宋时期，常应用于战争，属于中国传统体育拳术的一种，具有传统体育技击性、民族文化性与健身性的特点。同时因技术特点的复杂性、入门难、学成周期长等特征，导致戴氏心意拳普及度不广。

《规划》提出了制定全民健身公共服务国家标准，健全全民健身场地设施、器材装备等标准体系，加强体育运动技能培训等体育服务领域标准的修订工作。心意拳由此进入新的社会环境，面临着新的任务。一是由少部分人传承的拳法向全民健身功法转型，相应减少技击性技术的传播，提高

其健身功能；二是积极响应国家号召，充分利用现有场地和闲置场所，使新的建设物有所值；三是除场地外，应当对支撑戴家心意拳的核心技术内容加强练习。在《规划》的引领下，心意拳接下来的任务是在熟练掌握技能的基础上，适应现代体育发展趋势，开设技术培训课程，并在原有基础上对心意拳进行分级分类习练等级，针对不同习练人群制定不同的训练功法，使这套拳术更加适合全民习练，跟上时代发展的脚步。

3 广泛开展全民健身活动，增加心意拳线下活动多样性

早些年间，戴家心意拳受“只传戴姓，不传外姓”“只见戴家拳打人，不见戴家人练拳”等制约因素的影响，使得近些年传承出现断层现象。如今的戴家拳虽有所调整，但仍存在活动受众群体规模小，活动形式局限于训练、较为单调的问题。

《规划》提出广泛开展全民健身活动，开展群众喜闻乐见、丰富多彩的全民健身赛事活动，持续开展各类主题活动，丰富群众节庆体育生活，推动体育生活化的政策。在《规划》的引领下，心意拳将在原有运动训练持续开展的基础上，应当对其口述历史、文化档案等资料进行收集、整理、研究、挖掘心意拳内在文化涵养，出版系列图书，多参与主题活动，举办与拳术相关的体育赛事，开展相关特色的体育文化活动，扩大拳术项目参与人口，使人们更加了解心意拳和其文化，使与心意拳相关的活动朝着多样化、丰富化、受众广的方向发展。当前各高校、中小学对于心意拳的学习仅限于少量教师的自主教学，未形成班级式的学习模式，线下学习途径狭

窄,使得想要学习的人寻找不到途径。戴传心意拳应当加快走进大学的速度,形成自己的教学班子和教学模式,不断扩大受众面,在大量的学习者中寻找更优秀的传承人。

4 推进校园传承计划,为创新与传播提供新鲜血液支撑

戴家心意拳的弊端还在于门户之间存在一定的偏见,师徒之间代际效应明显。随着时代的发展,人们知识的获取速度提高,之前的传承方式不再适应当前社会,须做出调整。虽然现在依旧存在传统的师徒传承,但是现有的徒弟学习积极性和韧性不足,学拳的目的不再是为了生存,而是一种娱乐^[3]。针对这一问题,《规划》指出深化社会体育指导员管理改革,充分发挥社会体育指导员在组织社区体育活动中的作用,组建科学健身指导巡讲团,大力倡导志愿服务精神,鼓励全民健身志愿服务积极参与新时代文明实践。在这一倡导下,心意拳应当积极培养具有完整拳法知识的社会体育指导员,争取将心意拳引入高校,充分发挥年轻人思路新、想法多、见识广、技能全的特点,为心意拳的发展注入新鲜血液,为推动全民健身奠定坚实基础。

5 推动全民健身与全民健康深度融合,着重发展心意拳健康功效

心意拳发源于战争年代,随着社会的安定,其技击性不再适应社会的发展要求,逐渐形成以套路为形式的整套拳法和技击性拳法。心意拳在竞技场需要发挥技击性,在日常生活中则需要发挥健康功效。与医院治病相比,拳法练习的优势在于疾病预防,提前干预疾病。

《规划》也指出积极倡导主动健康意识,推动健康关口前移,开展老年人非医疗健康干预,支持社会力量参与新建社区老年人运动与健康服务中心,提供有针对性的运动健身方案或运动指导服务。在此背景下,心意拳应不断发挥健

康功效,通过良好的交互性稳定心态,帮助抑郁症患者、焦虑人群精神状况得到恢复;帮助当前社会思想观念的改变,提高对于治未病的忧患意识,对亚健康人群进行知识普及,积极推动健康关口前移。

6 推动全民健身智慧化发展,构建心意拳线上系统

随着新馆疫情的影响,近两年间的居家运动从一时潮流的“零食”变成了人们不可或缺的“主食”。针对人们对于线上运动指导的需求增加,但是线上运动与线下运动脱节严重;相应的APP推出以及推广人员专业性不强、指导意见不科学等一系列的问题。

《规划》指出:推动全民健身智慧化发展,推进“互联网+健身”“物联网+健身”,大力推广居家健身和全民健身网络赛事活动,创建服务全民的数字化平台,结合体育运动水平等级评定和赛事活动积分评定,构建个人“运动成就”系统。在这一政策的引领下,心意拳的发展方向应由之前的完全线下教学活动转变为以线下训练为主、线上线下相结合的训练模式,在推进人才培训的同时充分发挥不同专业领域人才的作用,使线上培训成为潮流。另一方面,每一条政策都不是孤立存在的,在技术精进的政策下做出的技术改革也可以与这一政策相结合,例如,对技术做出分等级、分类别、分人群的改革;做出完整的运动处方后,可完善相应的APP,使不同人群在居家的环境下可以得到与自己相对应的处方,进行更合理、更有利于健康的运动。

7 总结

针对当前戴传心意拳中出现的种种问题,《规划》给予了相应的方向和指引,但实践是检验真理的唯一标准,我们必须从实践出发,踏实做好每一步。从线下丰富多样的活动,到线上完善体系的开展,进一步落实《规划》,为健康中国建设贡献力量。

文/ 栾雪冉, 周 璇(首都体育学院, 北京 100191)

作者简介: 栾雪冉, 女, 山东德州人, 首都体育学院研究生部在读硕士研究生, 研究方向: 养生理论与实践; 周璇, 女, 河南郑州人, 首都体育学院研究生部在读硕士研究生, 研究方向: 民族传统体育理论与实践(含武术文化与国际传播)。

参考文献:

[1] 欧兴荣.《“十四五”体育发展规划》: 出台背景、主要内容和未来部署 [EB/OL]. <http://ent.people.com.cn/n1/2021/1026/c1012-32264605.html>, 2021-10-26/2021-11-16

[2] 国家体育总局. “十四五”体育发展规划 [EB/OL]. <https://www.sport.gov.cn/zfs/n4977/c23655706/part/23656158.pdf>, 2021-10-25/2021-11-16 (上接 144 页)