

# 新时代传统体育养生发展模式探析

王深波

(青岛农业大学体育教学部, 山东 青岛 266109)

身体无疑是人类存在之根本,任何人都不能脱离身体而独立存在,没有一个强健的体魄,人的能力也很难得到充分的发挥。近年来,随着世界经济的不断发展和人民生活水平的不断提高,人们的追求已经从“温饱问题”转向更深层的高度,开始追求精神上的享受和生活的质量。但在这个快节奏的社会中,很少有人可以腾出时间进行科学的锻炼,安排健康的饮食,越来越多的人开始忽视规律作息的重要性,这使许多人长期处于亚健康状态,严重危害了人们的正常生活。通过大量的研究和调查,我们发现,传统体育对于人类休养生息,强健体魄有着非常重要的作用,也是弘扬优秀的中华传统文化、弘扬民族精神的一项重要途径。

## 1 民族体育对社区的文化建设的作用

(1)增强居民的身体素质。随着社会经济的发展和生活方式的加快,我国居民的身体素质普遍开始下滑,针对这一现象,中国的传统体育可以积极发挥其养生的身体哲学作用,有效地帮助社会各类人群增强身体素质。通过锻炼传统体育,人们可以切实地收获锻炼的实效,强健体魄,焕发精力。

(2)提高社会去居民的文化素养。社会的进步和发展离不开居民的综合素质,无论是渊博的知识还是健康的身体,都是衡量一个人综合素质的重要标准。现阶段,人们过于追求外在的人格思想,忽视了道德观、责任安等内在的情感表达,从而影响了社会的进步速度。传统体育锻炼可以加强人们的内在修养,对其文化素质进行补充和扩展,促进居民的全面发展,锻炼其社会责任感、使命感,培养其工作能力。

(3)培养居民公平竞争的意识。公平竞争长久以来一直是体育的一项核心内容,而社会中也处处充满了竞争的因素。一个没有竞争的社会是没有升级的,现阶段,随着经济和科技的不断发展,社会竞争也越发激烈,如果只把物质财富作为竞争的全部内容,就会影响人们的心理健康,使其丧失正确的道德观念,变得精神萎靡,唯利是图。锻炼传统体育可以培养人们公平的竞争意识,其中“天人合一”“刚柔并济”等哲学思想对人们的思维方式和竞争意识起到了良性的影响作用。

(4)形成大众文化意识。人类社会文明的发展也对人类赖以生存的环境造成了破坏性的影响,随着人类生存环境的日益恶化和社会竞争的不断激化,人们的心理压力倍增,打破了人与自然和谐相处的平衡。此外,随着竞争的不断激烈,人们开始越发地关注自身的健康状态,注重生命健康的质量,这些现象都表现出人们思想价值观念的转变,更深深地表现在人们生活的方方面面。在倡导全民运动的新时代,中国传统体育是感性的,比起西方竞技性体育而言,中国的传统体育更加休闲,更加自在,属于娱乐健身的一种,更加大众化地满足了人们生理上的放松和调节的需要,也满足了人们精神上的审美需求,是一种超越与自由的体验。实际上,大众养生体育的流行是一种将体育由工具性向价值性的转变。人们在体育

中追求欢乐想,寻找生命的意义,这种大众性的喜爱就是一种社会文化意识形成的表现。

(5)激发社会局面的生活情绪。现代社会的网络时代很大程度上改变了人们的思维方式和认识事物的方法,使人们的生活情趣得到了很大的改变。单调重复的工作使人们的生活方式变得乏味,生活节奏的加快往往使人们的精神状态变得十分紧张,极易激发不良情绪的产生,使人们的心理变得空虚和寂寞。传统体育文化以其独特的锻炼方式和丰富的文化内涵对人们的生活进行补充,不仅锻炼了居民的身体,更使其内在的精、气、神做到了和谐统一,做到了刚柔并济,调整了人们的情感。

(6)改变了社区居民的健康意识。社会的进步和科学的发展影响了人们的生活方式,改变了人们的生活习惯。随着社会生产力的迅速发展,人们将极大部分的经历都投入工作中,家庭生活变得十分现代化,使人们的身体和心理得不到充分的放松,长期以来处于紧张的状态,影响了人们的健康。而随着全民养生体育的兴起,人们意识到,“健康”不再是传统意义上的没有疾病,而是身体、精神状态的综合体现,传统体育养生中的“内外兼修”便是如此,“外练筋骨皮,内练一口气”,人们开始意识到心理状态的健康与身体的“没有疾病”具有同等重要的地位。

## 2 现阶段传统体育养生推广中存在的不足

(1)管理体系尚未健全。现阶段,社区对居民传统体育养生组织的管理尚未健全,虽然有些地区建立了专门的“健身气功办公室”,社区居民也自发地组成了传统体育养生的民间组织,但相关社区体育局文化的管理人员不能顺利地协调上下级之间的关系,使信息传递环节不畅通,造成了组织指导的滞后。

(2)活动场地的局限性和设备的匮乏。现阶段的社区建设普遍存在的活动场地较少和体育设备不足的现象。开发商在进行社区规划时大多数更加注重收益,所以除了楼盘面积、绿化面积、道路面积外的大部分土地建成了停车位,并出售给居民,而留给居民进行体育锻炼的面积十分稀少,体育设施也无法满足全民体育的需求,这使广大社区居民的体育活动受到限制。

(3)宣传、推广不力。现阶段,地区体育部门对大众养生体育的宣传和推广缺乏一定的深度。在当地政府的相关网站中,很少能看到有关羊城体育的宣传知识,尤其是各个区域的网站,几乎看不到相关体育的信息。因此,宣传与推广不力也是限制全民养生体育开展的重要因素。

(4)专业指导人员数量和能力不足。根据调查显示,现阶段大部分养生体育专业指导人员年龄较大,学历也不高,相关的专业能力和水平也较低,整体人员数量较少,难以满足全民养生体育的需求。

(5)人员结构不合理。阶段参与到养生体育锻炼的人员结构存在着一定的不合理现象,现阶段参与到全民养生体育中的人群普遍为高龄人群,较为年轻的群体往往处于创业和治家的关键时期,社会劳动强度较大,很少有空闲的时间参与到体育锻炼中,这是现阶段全民体育所面临的一项重点问题。

此外,随着社会人口老龄化问题的不断严重,构建完整的体系对社区老年体育爱好者进行有效的管理和指导,成为社区体育工作中新的重点。

(6)培训较少,很少开展相应的比赛活动。通过调查研究发现,现阶段国内外很多传统体育的培训或比赛等信息都不能及时传递到社区中,使参训人员没有表现自己的机会。有些练功人员甚至表明:“无论是资费比赛还是工费比赛,服装和器材我们自己准备,只要告诉我们哪里有比赛、哪里有培训就足够了。”

### 3新时代传统体育的发展建议

(1)提高领导阶级的认识,组织全民体育活动。为了做好社区体育工作,政府要提高对养生体育的认识,将社区体育事业纳入发展规划,并成立相关的领导小组组织居民开展体育活动。社区的负责人要配备以专业的体育管理人员,并将其考核成绩与活动的组织挂钩,确保体育活动的有效开展。

(2)以点带面,加强管理,推广全民运动。现阶段的养生体育推广方面仍然存在很大的不足,很多推广项目无人负责,导致了大众养生体育工作推广不力。因此,体育部门在管理过程中要积极做好相关工作,将推广工作落实到每一个活动场地,对每一个参与体育的居民推广宣传工作。此外,还要设立专门的推广小组,对参与人员进行培训和组织竞赛工作。

(3)加大宣传力度。相关部门要积极寻求政府等社会各界的帮助和支持,通过多种宣传方式和渠道在社区内大力宣传养生体育的优势,并及时组织各种活动来吸引居民参与到训练过程中。尤其是要举行与民族体育相关的比赛或者交流活动,吸引群众的目光,让我国的传统体育充分融入现代社会人们的生活中,成为现代化生活的一部分,从而促进社会的和谐发展。

(4)加强指导员的培训,培养专业化人才。现阶段我国社会中传统体育养生指导员数量不足,整体学历较低,专业知识也不能满足传统体育大众化的需求,从而阻碍了体育养生活

动的开展。相关部门要结合实际情况,在高等体育类院校中选拔并培训相关专业的学生,发展大众体育指导员职业,并开展相关的培训工作,为各个社区体育养生运动的开展提供相关的资源,促进相关活动的开展。

(5)科学规划社区环境,增加体育场地和设施。充足的场地和设施是体育活动得以开展的必要条件,政府在今后的开发建设中,要充分考虑住宅区周围的体育场所建设,科学合理地规划小区的环境,在不影响绿化工作的前提下,留出一些供给居民开展体育活动的场地,并加强体育设施的监管和维护,提高其利用率,便于体育事业的发展。

### 4 总结

中国的传统体育养生文化对于培养人们坚强的意志品质和高尚的情操都有着非常重要的作用,尤其是对优秀传统文化和民族精神的传承和发扬方面,做出了非常大的贡献,相关部门要加强传统体育事业的建设和发展,将中华民族的传统体育传承下去。

### 参考文献:

- [1]丁省伟,范铜钢.五大发展理念视域下传统体育养生发展研究[J].四川体育科学,2020,39(2):36-42.
- [2]孙亚,秦亚男.新时代民族传统体育养生发展的现实困境与路径选择[J].武术研究,2019,4(8):106-108.
- [3]文新平.“健康中国2030”背景下传统体育养生学发展的路径抉择[J].武术研究,2020,5(2):115-117.
- [4]丁省伟,范铜钢.新时代传统体育养生发展路径研究[J].体育文化导刊,2018,(9):106-111.
- [5]陈玲.新时代背景下传统体育养生发展路径探寻[J].运动,2019,(6):145-146.

作者简介:王深波(1979-),男,汉族,山东龙口市人,硕士,青岛农业大学体育教学部,讲师,研究方向:体育教学。

课题名称:2020年度青岛市统战理论调研课题

上接第246页

采取急救药物进行预防,并做好相应的健康知识教育工作,强化学生的配合与自我管理,提升传染病的预防控制效果。

(4)构建完善管理制度。在健康管理体系构建之后,需要针对性地完善与优化管理制度,学校方面可以将财力物力以及人力资源等投入教学和科研等工作中,尽可能地对学生健康提供关注。伴随着教育管理事业的持续性发展,高校方面可以结合自身实际情况,制定完善且健全的高校健康管理体系,将健康管理体系落实到规章制度内容当中,并基于校医院、体育部和心理咨询等部门构建健康管理体系平台,从而实现资源的共享性与齐抓共管的管理效果。在学生信息获取之后,可以借助整理分析与评估影响因素的方式,制定完善的健康管理方案,教育学生从健康管理方面逐渐转变为学生所认可的健康管理体系,从制度体系上完善健康管理效果。

(5)提升团队专业化水平。人属于健康管理体系构建与落实的关键,一支优秀且专业的人才队伍属于构建且完善高效健康管理体系的核心。对此,需要从数量与质量角度上做好相应的改进工作。从数量角度来看,高校配备的体育教师、心理咨询以及医务室在数量上显然无法满足实际要求。对此,高校方

面需要按照自身的实际情况配备专业健康管理团队。从质量角度上来看,应当及时构建一支高校健康管理体系专业人才队伍,需要配备专业知识、较强个人素质与责任心、高尚职业道德的水平。对此,高校方面需要积极发挥学生的主观能动性,鼓励学生主动参与,突出学生的主体地位,强化健康管理体系落实效果。

综上所述,高校健康管理体系的构建具备非常显著的意义和价值,对于学生身心健康拥有高度保障效果,可以更好地推动高校教育持续发展。在今后需要进一步强化关于高校健康管理体系建设与完善,基于建设中常见的问题采取有效的干预控制措施,最大限度地优化健康管理体系的价值水平,从而为学生身心健康素质水平奠定基础保障。

### 参考文献:

- [1]徐雅莉,徐凯华.江西省高校健康管理体系构建与运动干预实施的现状与对策研究[J].体育时空,2018,000(008).
- [2]王奥昉,吕亚南,叶贞.杭州某高校教师健康体检数据分析与健康管理体系建设探讨[J].中国公共卫生管理,2018,034(006).

作者简介:王素排(1970-),女,河北石家庄人,大学本科,副主任医师,研究方向:健康教育及高校急救。