

浅析全民健身价值研究

许翔云

(云南师范大学 650500)

摘要: 本文运用文献资料、逻辑分析等研究方法, 浅析全民健身在体育强国、健康中国、及全民健康中的价值。研究表明, 提高国民体育地位, 推动体育强国建设发展; 提高国民体质健康, 促进健康中国建设发展; 全民健身是实现全民健康主要方式。浅析全民健身价值, 加强推进全民健身发展。

关键词: 浅析全民健身; 全民健身; 多元价值

引言

基于体育强国和健康中国建设发展下, 国家注重提高国民体质健康, 并通过倡导广泛开展全民健身活动的方式, 以增强国民体质健康。全民健身得到国家重视发展, 并上升为国家战略目标。它是在体育强国、健康中国建设发展的主要推动力, 及实现全民健康主要方式。全民健身所具有的价值在体育强国建设、健康中国建设、以及全民健康中有所体现, 本文将体育强国和健康中国建设发展为背景, 对全民健身多元化价值进行浅析, 明晰全民健身价值, 加强全民健身推广发展。

1 全民健身的内涵

全民健身是指全国人民不分性别、年龄, 全体人民以体育锻炼方式增强力量, 柔韧性、增加耐力、提高协调、及控制身体各部分的能力, 从而使人民身体强健。全民健身是体育事业领域的重要组成部分, 加强全民健身发展是体育强国建设和健康中国战略落实发展的内在需求, 是推动体育产业快速、高质发展的基本保障, 更是国家政府“关心和服务人民”的重要体现。通过全民健身增强国民体质、提升国民健康水平, 是我国体育工作的重要任务。全民健身自身内涵丰富, 它所具有的作用和价值是与体育强国和健康中国建设, 及实现全民健康的内在需求有着很好的契合点。

2 浅析全民健身价值

2.1 提高国民体育地位, 推动体育强国建设发展

体育强国建设有着较为丰富的内涵, 几乎包括体育事业发展的各方面, 但全民健身毋庸置疑是体育强国建设中重要关键部分。全民健身是提升国民健康水平的重要方式, 是建设体育强国的重要根基。全民健身已定位为体育强国建设的重点和抓手, 这是体育强国建设的内在需要。国家要实现体育强国建设目标需要以发展全民体育为基石, 一个全民体育较弱的国家是无法被称为体育强国, 体育强国须全民体育强, 这是体育强国建设发展的基本条件。此外, 全民健身以体育运动为主, 加强体育运动的发展, 提高人民身心健康水平是我国发展体育的任务, 也是体育自身价值的追求。为此, 全民健身中体育运动坚持以人民群众为主体, 这是体育强国建设的必要所需。全民健身对推动体育强国建设发展和提高国民体育地位发挥重要价值。

2.2 提高国民体质健康, 促进健康中国建设发展

“健康中国”理念是现今我国人民健康水平的实际发展情况为根据, 针对国民普遍存在的健康问题做出的全面战略部署, 以期能够解决影响国民身体健康的相关问题。全民健身是实现健康中国建设发展目标的重要抓手, 是健康中国的实施者。国家通过广泛开展全民健身活动以期提升全国人民健康水平, 将以往健康理念“以治病为中心”向“以健康为中心”的新的健康理念转变^[1]。全民健身能够促进更多的群众参与到体育运动和健身中, 增强人民群众的锻炼身体认知和养成健身习惯, 这是实现健康中国建设发展的前提基础和根本保障, 同时也是加快健康中国建设发展的重要路径。由此可见, 全民健身在提高国民体质健康和促进健康中国建设发展发挥着自身独特的价值。

2.3 全民健身是实现全民健康主要方式

全民健身是全体人民增强体质、增进健康、及形成健康生活的基本保障和重要途径, 人民身心健康是全面建成小康社会的重要内涵。把满足人民健身需求、促进人民身心健康发展作为全民健身活

动开展的出发点和落脚点, 落实全民健身国家战略不断提升国民健康水平^[2]。通过全民健身增强国民健康素质水平, 进而实现全民健康, 为新时代的全民健身战略发展指明了方向, 是新时代全民健身事业发展的根本方针。全民健身是实现全民健康目标的重要方法和手段, 广泛开展全民健身活动是实现全民健身促进全民健康的主要方式。全民健身是实现全民健康的重要途径, 在全民健康中有其重要价值。

3 加强推进全民健身发展

3.1 推进全民健身与全民健康深度融合

推动全民健身与全民健康深度融合是实现全民健身促进全民健康的根本路径^[3]。推进全民健身需要形成文明健康的生活方式, 让全民健身运动成为健康生活方式的重要内容, 推进全民健身和全民健康深度融合。要把全民健身放在首要地位, 正确认识全民健身与全民健康的内在契合性; 要充分利用“互联网信息技术”和大数据, 协同各部门构建健身与健康深度融合的全民健康系统; 拓展“体医融合”的各类资源, 为全民健身与全民健康深度融合提供有力支撑。

3.2 加强全民健身宣传

全民健身已上升为国家战略目标, 全民健身活动已倡导广泛开展, 但人民群众仍对全民健身认知不足。从思想意识层面看, 人民群众对健康的认识停留于身体健康, 缺少对心理健康方面的了解。全民健身活动在实际开展中仍然存在不足, 这从侧面反映出“健康中国”建设发展理念下全民健身运动宣传工作的重要性。针对人民群众所反馈的问题, 相关部门应及时给予解答, 做好多平台、多渠道、多方位的全民健身运动宣传工作。如, 线上开设“健康中国”网络专栏, 利用互联网发布与全民健身相关的宣传资料; 线下是以社区、学校为单位, 利用多种社交平台组建全民健身交流群, 或以宣传栏形式进行宣传, 或开展全民健身专题讲座等。

3.3 满足全民健身需求, 营造全民健身氛围

全民健身战略作为我国社会民生建设发展的重要内容, 要以满足人民群众健身需要为着眼点, 推进全民健身战略需要多层次、全方位地满足不同人群对体育健身的各类需要, 激起全民健身活力。通过增加提供产品, 满足不同人群的全民健身需求; 通过加强完善体育健身硬件设施, 满足群众体育运动需求; 通过提升体育服务水平, 营造全民健身氛围满足群众体育活动环境需求。

4 结语

“没有全民健康, 就没有全面小康”, 国家注重提升国民健康水平。全民健身是促进国民体质健康发展的重要方式, 现已成为国家战略目标。在体育强国、健康中国、全民健康发展中全民健身在其发挥着重要价值, 国家应加强推进全民健身发展。

参考文献

- [1]周学荣, 吴明. 全民健身上升为国家战略的时代背景及价值[J]. 体育学刊, 2017, 24(02): 39-44.
- [2]李玉周, 王婧怡, 江崇民. 健康中国视域下全民健身促进全民健康的多元价值研究[J]. 西安体育学院学报, 2019, 36(02): 151-155.
- [3]叶红辉. 习近平总书记全民健身相关论述的历史逻辑与现实进路[J]. 安徽师范大学学报(自然科学版), 2021, 44(01): 83-87.