

体操运动生活化发展的价值意蕴与策略

李莹

广州体育学院，广东广州，510620；

摘要：传统体操运动是一项专业化的体育竞技运动形式，对运动员的身体素质和运动技巧要求比较高。但是随着“全民健康”理念的提出，体操运动逐渐从专业化的运动形式向生活化方向转变，为体操运动的普及以及全民素质提升提供有利的条件。本文主要对体操运动生活化的内涵和价值意蕴进行分析，并结合不同人群的运动需求，提出相应的发展策略，促进体操运动的生活化转变。

关键词：体操运动；生活化发展；价值意蕴

DOI：10.69979/3029-2735.25.11.064

体操运动是一项传统的体育运动项目，在我国具有比较大的群众基础。但是传统体操运动属于专业性运动，普通人训练的难度比较大。近年来，“健康中国”理念的带动下，体操运动也从专业竞技形式向生活化进行转化，为大众提供参与和接触体操运动的机会。但是由于体操竞技运动需要具有一定的运动基础，对身体素质的要求比较高，因此在生活化转化方面存在一定的挑战，需要探究科学的转化路径，促进体操运动生活化发展。

1 体操运动生活化的内涵

体操运动生活化指的是将体操运动理念、运动方法等融入到大众的日常锻炼中，打破专业化的体育界限，成为大众可以参与的，能够提升身体素质的体育运动项目。首先，从身体技能生活化方面着手，将体操运动的基本动作以及核心力量锻炼等，通过简化和降低难度后成为日常锻炼的内容，有利于提升大众的身体素质，调整体态。常用的训练方式中包括基本动作的日常训练，比如，通过平衡训练可以提升人体运动的稳定性，对青少年的骨骼生长具有重要作用，而且可以有效预防老年人防跌倒。柔韧性训练则可以缓解上班族久坐引发的肌肉紧张等问题。核心训练可以改善不良体态，实现塑形的目的。在动作的训练中要结合大众日常生活，借助办公室的桌椅以及墙面等生活化的环境进行训练。体操运动生活化的目的是，促进体操运动在大众中普及。因此部分高难度动作要进行改编，形成大众可以接受的动作形式，比如将一些跳跃动作转化为踢腿或者旋转动作，降低运动门槛的同时，也可以提升运动的趣味性。或者将体操运动与社区艺术展示结合，通过服装以及音乐等方面创编，形成大众喜闻乐见的运动项目^[1]。为了促

进体操运动更好的融入到生活中，还需要保证运动的包容性，使体操运动符合不同年龄段和不同身体素质基础的人群，保证体操运动生活化的平等性。

2 体操运动生活化发展的价值意蕴

2.1 提升身体素质

体操运动是一种全身性的运动方式，可以锻炼全身的肌肉、骨骼，对提升身体素质具有重要帮助，能够提升人体的灵活性，使身体更协调。而且体操的运动量大，属于有氧运动，在体操锻炼中可以提升人体的心肺功能，降低患心脑血管疾病的风险。因此体操运动生活化从人体健康方面来看，具有比较高的价值。

2.2 调节心理压力

体操运动训练的内容比较多，包括身体协调能力、柔韧性、核心力量等方面的训练，通过身体训练和生理上的调整，也可以对心理起到一定的调节作用，帮助运动者改善情绪，缓解压力。体操运动属于高强度运动，而且配合音乐韵律，会促进大脑分泌多巴胺和内啡肽，使运动的人感觉心情愉悦，有利于缓解焦虑情绪。同时体操运动还有利于促进血清素的合成，对解决睡眠障碍以及改善情绪等方面都具有重要的作用^[2]。此外，体操运动要保证注意力高度集中，调节身体肌肉和神经平衡，并结合呼吸节奏开展运动，在全身心投入运动时也可以缓解心理焦虑。体操训练中会存在一定的难度，需要从基础的训练逐层突破，每完成一次突破都会形成一定的成就感，有利于提升参与运动人群的抗挫折能力和自信心。

2.3 服务社会发展

体操运动具有艺术性、竞技性等综合性特点，对社会文化发展、国民身体素质提升以及社会管理等都具有重要的作用。首先，体操运动的生活化发展，有利于促进社会公民综合素质的提升。体操的练习可以强化人体耐力，稳定关节，提升身体素质。其次，体操运动训练存在一定的规则，体操运动生活化也需要部分规则，有利于提升公民的秩序意识。体操运动可以与舞蹈、音乐等艺术文化有效结合，提升国民的审美能力。特别是对于青少年来说，对青少年的思维训练和审美塑造都具有重要的作用。此外，体操运动中含有大量的传统文化内涵，融入了我国传统的五禽戏、太极、武术等动作和思想，在训练中可以实现对传统文化精神的传承。从社区文化建设方面来看，通过体操生活化的方式，可以带动社区居民积极参与体育运动，提升社区居民的归属感和合作意识，保证邻里关系的和谐性。

2.4 传承体育文化

体操运动是我国传统体育运动之一，具有悠久的历史文化和体育精神内涵。通过将体操运动生活化，可以让更多人在接触体操运动的同时，了解体育文化。打破传统体操文化认知，结合生活大众训练需求，融入社区活动、主题文化等，通过参与这些文化活动，带动更多人了解体操的起源和发展历史，提升大众对体育文化的认同感。体操生活化也为传统体操事业发展提供更广阔的空间，大众在体操训练中不仅是采用体操动作和理念进行运动，也是对传统养生理念的传承。在体操生活化中为了使大众更了解体操，会针对体操的历史演变以及赛事规则等进行宣传，使体操文化在生活化传播中形成更系统的传播体系。此外，体操运动中包含着拼搏、坚持、永不放弃的体育精神，通过体操生活化也可以促进体育精神的传播，为社会发展提供文化动力。

3 体操运动生活化发展策略

3.1 政府加大政策资金扶持，促进体操运动长效发展

体操运动生活化需要政府从政策以及资金方面给予扶持，促进体操运动在各地方体育事业发展中有效落实。政府可以与社区、社会组织以及学校等共同构建体操生活化战略，创建体操训练场地，举办体操活动。通过减免税收以及提供补贴等方式，带动地方企事业单位参与到体操运动场馆和培训机构建设中，为体操生活化发展提供有利的条件。在与学校的合作中，可以将体操

纳入到体育课程中，并将体操考核作为学生体育达标的标准之一，提升社会以及教育行业对体操的重视性^[3]。此外，政府还需要牵头做好资金筹措工作，针对体操生活化设置专门的体育资金，用于场地建设、赛事开展以及人员培训。并鼓励企业通过冠名活动的方式，赞助体操活动。可以把体操活动与企业间形成商业合作，通过广告植入获取赞助费，并号召社会公益捐赠。通过多元化资金渠道的构建，保证体操生活化资金的稳定性，为体操运动生活化发展奠定基础。

3.2 加强体操运动全面推广，扩大体育运动认知效应

体操运动生活化发展中，为了扩大群众基础，需要加大社会宣传，使更多人认识并了解体操运动。比如，可以利用新媒体平台和传统媒体，将体操生活化制作成专题形式，作为宣传素材，扩大影响力。或者在地方台的体育节目中，设置体操生活化科普专栏，邀请专业人员或者体操队员讲解体操训练的要点以及日常训练方式等，为人们提供有效的学习渠道。新媒体短视频平台则可以设置全民体操活动，号召全民参与到体操运动中。如，设置挑战活动，大众根据体操赛事挑战要求，上传视频进行挑战。此外，还可以与运动大 V 合作，通过发布生活化体操运动视频以及发表关于体操运动生活化的文章，提升大众对体操运动的认知，了解体操对人身体素质、心理健康等方面的重要作用，带动更多人参与到体操运动中。还可以发挥名人效应，请明星体操运动员作为推广大使，加强体操运动生活化推广。比如，邀请体操运动员到社区、学校等开展体操运动分享会，展现体操技巧。或者讲述自己在体操运动中的成长故事等，通过情绪感染激发大众参与体操的运动热情。并在体操运动员的带动下，打造以体操运动为主题的综艺活动，将体操运动渗透到人们的生活中。用更多元化的方式和手段，促进体操知识的普及。

3.3 加强体操活动形式创新，满足大众不同运动需求

体操运动对运动员身体的柔韧性、力量等都有一定的要求，在体操运动生活化中，可能会因为大众缺乏运动基础无法参与运动。因此在体操运动生活化推广时，要针对不同人群设置多元化的体操模式。比如，针对青少年身体可塑性比较强的人群，可以在夏令营以及学校特色体育项目中设置平衡木以及蹦床等体操运动项目，

培养青少年的体育运动兴趣。针对上班族身体可塑性不强，又缺乏运动的人群，则可以开发碎片化体操运动模式，比如，利用办公室中的桌椅等进行拉伸运动，或者利用哑铃等进行力量训练。针对身体机能和运动能力下降的老年人群，则可以采用比较简单、运动量比较小的体操运动方式，比如融入八段锦以及太极拳等动作，这些运动方式相对来说更温和，可以避免身体损伤，而且可以达到拉伸的目的。不同层次的运动人群可以定期开展比赛和运动会，将体操作为重点项目，利用体操运动提升团队凝聚力。赛事的举办可以根据不同的社会组织能力构建不同规格的赛事，比如社区间联合，举行社区体操锦标赛，各个社区从本社区中选择最优秀的体操队参与比赛。还可以根据不同的年龄段分为不同的组别，包括老年体操队、中年体操队以及青少年体操队。生活化的体操运动比赛，要适当降低难度，并融入一些地域性和民族性的元素，将体操运动与民俗文化进行有效融合，满足大众不同的运动需求^[4]。

3.4 加强体操基础设施建设，优化体操运动环境氛围

体操运动生活化的开展需要完善的运动设备和场地，为体操运动提供支持。在城市规划中，可以在公园、广场等场所中划分出体操运动场地，并设置相应的器材，满足大众运动需求。比如体操运动对身体的柔韧性要求比较高，因此可以设置单双杠以及肋木架等，用于对身体柔韧性和力量的训练。并在运动场地铺设防滑装置和安全防护设施，保证运动的安全性。学校也需要针对体操项目开展需求，设置相应的运动设施，为学生训练提供保障。有条件的社区、社会组织或者学校，针对体操运动可以设置智能化训练系统，通过传感器对运动人员的动作进行监测，及时指出动作不规范之处，并对运动的相关数据进行记录，有利于后续开展针对性指导^[5]。或者可以利用虚拟现实技术手段，营造运动场景，为体操运动进入疲劳期的人群提供一定的助益。

3.5 强调体操人才队伍建设，保证体操运动专业指导

体操运动生活化需要降低体操运动难度，但是仍需要保证体操运动的身体锻炼功能，因此需要专业人员进行指导。首先，加强对体操运动生活化专业人员队伍的培养。在高校构建专业的体操运动专业课程，从理论和

实践两个方面培养专业的体操人才队伍，在专业人员队伍的带动下将传统体操模式进行简化，形成符合大众的体操运动。其次，与运动健身馆等开展合作，设置体操运动人才培养和实习基地，为应届毕业生以及体操爱好者等提供实习机会，并从健身方面给以更专业的指导，提升体操生活化的指导水平，保证体操运动的专业化发展。最后，在社区、学校构建体操运动项目人才队伍，加强对人才队伍教学理论、教学方法以及运动损伤预防等方面指导，保证体操生活化的健康、有序开展。

4 结语

综上所述，体操运动生活化是将专业的体操运动模式通过降低难度和训练门槛的方式，形成大众可以参与的体操运动模式。体操运动生活化有利于提升大众的身体素质，缓解心理压力，传承体育文化，更好的服务社会。在体操运动生活化的落实中，需要充分发挥政府的指导作用，为体操运动生活化提供政策和资金支持，保证活动的顺利开展。同时加强对体育运动活动的推广，利用新旧媒体加大社会宣传，提升大众对体操运动的认知，并主动加入到运动中。不断创新体操运动形式，形成多元化的运动模式，符合不同阶层大众的运动需求。并加强对体操运动设施以及人才队伍建设，为体操运动生活化提供全方位的保障，使体操运动生活化在群众中有效开展，更好地满足群众的身体健康需求，促进全民健康目标的实现。

参考文献

- [1] 陶成武,袁守龙.体操运动生活化发展的价值意蕴与路径转向[J].体育科学,2024,44(2):3-11.
- [2] 商思章.体操运动对提升我国青少年身体素养的独特价值研究[J].当代体育科技,2020,10(24):77-78,81.
- [3] 常德庆.体操训练中预防运动损伤的策略研究[J].拳击与格斗,2024(14):90-92.
- [4] 孔繁启.体操训练中核心力量练习方法研究[J].拳击与格斗,2024(11):64-66.
- [5] 孙伟.业余体校基础体操训练监控与管理机制[J].体育科技,2021,42(5):10-11.

作者简介：李莹（1996.11-），女，汉，辽宁大连人，硕士研究生，研究方向：健美操。