

运动养生文化对城镇社区体育锻炼的影响

杨连梅

(琼台师范学院体育系,海南 海口 571127)

摘要:随着我国经济的发展,人们的生活水平得到了提升,城镇社区体育锻炼的相关问题也渐渐引起了人们的重视。如今城镇化的进程正在加快,城镇社区的居民数量越来越多,但是部分城镇居民在日常生活中并没有树立运动养生的意识,这也体现在了国民体质的水平现状中,虽然国民体质总体水平较之几年前出现了增长的情况,但是亚健康的人数也逐年增加,尤其是对于老年人来说,他们患上慢性疾病的概率越来越高,严重的影响了他们的身体健康,所以需要明确运动养生文化对城镇社区体育锻炼的影响,对现实有所裨益。

关键词:运动养生文化;城镇社区;体育锻炼

1 前言

中华文化源远流长,运动养生文化博大精深,作为中华文化中最具代表性的内容之一,运动养生文化之所以能够得以流传,主要是因为其价值较为明显。中国运动养生文化能够对现代的社区体育锻炼产生具体影响,在这样的情况下,对相关问题进行分析不仅仅能够为城镇社区居民体质水平的提高打下理论基础,同时还可以更好的传承中国运动养生文化,为城镇社区居民提供运动养生资源。据此,本文分析了运动养生文化对城镇社区体育锻炼影响的问题,具备较强的现实意义。

2 运动养生文化的概念

想要对整体问题进行研究,就必须要在一定程度上明确运动养生文化的概念。顾名思义,运动养生就是通过活动身体的方式提升身体健康水平,而其之所以能够被归于“文化”的范畴,主要是因为运动养生的方法已经成为一种科学的体系,同时也具有较强的文化内涵,能够达到增强体质、延缓衰老的效果。运动养生文化倡导通过合理的活动身体来维护健康,该文化以中医理论为基础,包括经络理论、气血理论等等,以调神、练气等运动为基本的特征,倡导通过呼吸与躯体运动进行配合,完成整体活动。中国运动养生文化经历了多代养生学家的归纳、整理、实践,如今已经形成了效果较好的保健方法,包括呼吸吐纳等,都可以对城镇社区体育锻炼产生积极的影响。以上所述,基本就是运动养生文化的概念。

3 运动养生文化对城镇社区体育锻炼的影响

3.1 能树立城镇社区居民参与体育锻炼的意识

运动养生文化能够对城镇社区体育锻炼产生积极的影响,具体影响主要集中在三个方面,分别是参与体育锻炼的意识、提升身体素质、调节心理情绪。先从意识方面的问题来看,随着我国经济的持续发展,很多农村劳动力都开始向城镇进行了转移,如今我国城镇人口越来越多,甚至超过了农村人口。在这样的情况下,城镇社区得到了较快的发展,与城镇文化教育、体育活动构成构成了现代城镇生活体系,但是,如今大多数城镇居民在闲暇时期都仅仅是选择看电影、看电视、玩游戏、钓鱼等等,却没有积极的参与体育活动,虽然玩游戏、钓鱼都能够消除居民压力,但如果不积极参与体育活动,很可能会降低人们的体质。

在这样的情况下,运动养生文化的价值就得以体现,对于运动养生来说,其主要是指通过有意识的身体运动行为来对生命进行保养,这与体育活动的价值存在着异曲同工之妙。中国运动养身文化十分注重人的内在修养,能够让人们意识到参与体育锻炼的重要作用。除此之外,运动养生文化也可以较好的改变城镇社区居民的传统意识,因为中国运动养生文化提倡“形和神的统一”“天和人的统一”等思想,这些思想都能够让人们在文化氛围中意识到参与运动的好处,进而树立终身运动的理念。

3.2 能提升城镇社区居民的身体素质

参与体育锻炼的最终目的是提升身体素质,而运动养生文化则可以更好的帮助城镇社区居民达到参与体育锻炼的目的。具体的说,运动养生文化对人们身体的作用显而易见,运动养生中很多的

运动都可以提升城镇社区居民的身体素质,例如太极拳,太极拳虽然不具备实战性,但是其速度较为缓慢,动作较为柔和,联系太极拳不仅仅能够帮助人们疏通经络,活动筋骨,同时还可以让练习者的气血变得充盈起来,对机体的正常功能进行保护、维护,改善人们的心血管机能,长期练习太极拳,可以加强人体预防疾病的能力,更何况运动养生文化不仅仅限于太极拳这一项运动,其能够对人体锻炼产生多方面的积极影响,全面提高居民的身体素质水平。

3.3 能调节城镇社区居民的心理情绪

运动养生文化能够对城镇社区居民的心理情绪进行调节,因为运动养生文化存在着很多中国传统思想,对人们的心理方面有一定作用,如今有越来越多的人都开始认识到了运动养生文化的作用。

运动养生文化理念下的各类活动不仅仅可以提升居民的睡眠质量,同时还可以在在一定程度上对心理疾病进行消除,达到身体健康的目标。在社会经济快速发展的情况下,人们的心理压力越来越大,虽然我国人均收入水平已经得到了提升,但贫富差距过大的整体情况却并没有得到改善,这也导致很多人的心理都出现了失衡的状态,不利于其身心健康的发展。运动养生文化中的基本内容能够帮助人们、引导人们树立良好的人生态度,当人们的心理问题得到了解决,健康水平自然也就能够得到提升。

4 结束语

综上所述,近几年来,虽然国民体质总体水平较之几年前出现了增长的情况,但是亚健康的人数也逐年增加,尤其是对于老年人来说,他们患上慢性疾病的概率越来越高,严重的影响了他们的身体健康,而运动养生文化则可以较好的改变城镇社区居民的传统意识,因为中国运动养生文化提倡“形和神的统一”“天和人的统一”等思想,这些思想都能够让人们在文化氛围中意识到参与运动的好处。此外,运动养生文化可以更好的帮助城镇社区居民达到参与体育锻炼的目的。

参考文献

- [1]郑怀立.长江中下游城市公共体育服务系统动力学模型建构与仿真[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,2019:783-784.
- [2]聂鑫.国家新型城镇化建设下社区体育工作的发展与对策研究——以郑州市高新区为例[J].当代体育科技,2019,9(25):175+177.
- [3]张国梁,蔡峰,张乐,等.传统运动养生文化对城镇社区体育锻炼的影响[J].四川体育科学,2017,36(01):98-100+105.

作者简介:杨连梅(1978,09-),女,湖北武汉人,讲师,硕士研究生,运动人体科学专业,研究方向:体育保健康复。