

辽宁省大众体操运动的推广与发展研究

王海波

沈阳体育学院

摘要:随着我国体操运动的迅速发展,大众体操运动也随着时代的发展也被人们所认识,人们喜欢上这项运动,大众体操在群众中发展的重要性和普及,针对大众体操的特点和价值,人们的身心健康得到了发展,而辽宁省大众体操运动的开展,带动了全国人们的积极参与此项运动,使大众体操开展的越来越好。为今后的大众体操运动推广起到了积极性作用。

关键词:辽宁省;大众体操运动;推广;发展

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.10.066

随着我国全民健身运动的实施和推广,人们对体育锻炼重要性的认识不断提高,参与体育锻炼已成为人们日常生活的重要内容。由于受身体素质、健身需求等差异性的影响,人们在选择健身项目是会根据自身的需求进行针对性的选择。大众体操是由基本体操的发展而来,以健身、娱乐、休闲为主要目标,具有强身健体、修塑体态、完善身心、增进社会交往等功能。相对于竞技体操而言,大众体操因其对器械要求较低、动作编排简单、普适性强而更易于被人们接受与选择。在全民健身的精神指导下,大众体操的民众参与度正逐步提高,参与大众体操运动的人数不断增加。辽宁作为我国传统的体育大省,其群众体育基础雄厚,在全民健身运动不断深入普及的背景下,参与体育锻炼的人数剧增,参与需求愈加强烈。因此,加大对大众体操进行有效的推广,使之成为全民健身运动的重要内容,不仅有助于丰富人们体育健身项目的选择,同时,还能够促进大众体操运动的健康发展。

一、大众体操运动的特点

大众体操运动脱胎于竞技体操运动,较竞技体操的内容更丰富,更便捷,其不仅具有诸如健身塑体、培养意志品质等竞技体操的基本功能,同时,还具有休闲娱乐、增进社会交往以及促进身心健康发展等大众体育活动的特殊功效。因此,通过对其特点的解析,能够为制定科学实效的推广机制提供保障。

首先,大众体操运动具有突出的娱乐性。伴随着大众体操运动的广泛推广和普及,人们参与大众体操运动的频率不断加大,通过参与及体验该想运动所带来的快乐,人们对大众体操的认识和了解不断加强。在大众体育活动中,组织一些诸如健身操、广场舞等小型的大众体操比赛,让人们在参与过程中体验到大众体操健身的意义;在集体比赛中表现出动作的复杂性、准确性、优美性、艺术性和创新性,呈现大众体操的观赏性和感染力,给人们带来健与美的享受,同时,通过参与大众体

操活动,还能够为人们提供健与美的感官体验,进而达成陶冶情操,建立正确审美观的目的。

其次,运动内容彰显了多样性。大众体操运动适应不同人群的需要,其可根据不同年龄,来编制广场舞,恰恰舞、长棍舞、旗舞、跳舞、球舞等集体舞。用以满足多元化的参与需求。同时,由于大众体操对场地、器材的需求不高,因此可以因地、因人而宜的选择运动项目,设计运动内容,为人们提供多元化的选择,进而提高大众体操运动的群体参与度,吸引更多的人们参与其中,最终实现增强体质,促进健康,塑造形体美,达到身心健康协调发展的目的。目前,大众体操中的各种徒手舞蹈更受人们的欢迎,尤其是一些老年人对广场舞独有情钟,成为大众体操徒手操的经典项目。再例如大众广播体操项目,因其针对不同类型人群创编了不同形式的广播体操,对促进不同人们的身体健康,增加人们的健康体质,提高人们的生活质量,实现大众广播体操的普及和推广,起到了积极的推动作用,在全国掀起了开展广播操的热潮,并形成了一种常态化的现象。

第三,健身效果的全面性。大众体操运动的内容多样化,形式多样,种类繁多,为具有不同素质基础与健身需求的人们选择合适的项目内容提供了保障。这种具有针对性的选择保障,既满足了人们参与大众体操锻炼的基本需求,同时,又因其满足了参与者的选择需求使之在参与锻炼的过程中能够保持较高的兴奋度与专注度。另外,保证科学性的选择项目参加体育锻炼,能增强自身的体能,来调节内分泌系统和新陈代谢的功能,促进自身的身体素质全面发展。在参与大众体操的过程中,有针对性、有重点地锻炼身体的各个部位和机能,还能够确保身体得到全面的锻炼,使身体各个肌肉群得到发展和提高,特别是锻炼身体给人们在锻炼中体验到快乐感,对于调节人们的精神状态也是至关重要的。

第四,独具魅力的艺术性。大众体操运动有很强的审美性和艺术性的运动项目,不管是单个或者是组合性

的动作，对人们的健身要求还是比较难度的，要在运动时要求动作的协调性、灵活性、节奏性、优美性等，充分利用在锻炼中体现动作健与美的结合，在锻炼中贯穿着美的高级感，以动作展示人们的动作美和形体美。并且在有音乐的情况下参与锻炼，能激起人们锻炼的兴奋性，激发人们的情感，给人们带来愉悦，达到了锻炼的效果。使大众体操运动给人们带来艺术美的感受，人们在锻炼中精神焕发和精神状态都有所提升。在给人们以美的体验，同时也给人们以美的欣赏。更充分地体现大众体操个性美和整体美的结合。

二、大众体操运动在全民健身中的价值

（一）提高人们的活动能力

活动能力是人们赖以生活与生存的必要条件，而掌握各种活动能力，均需要通过必要的学习与持续的锻炼。但随着现代信息化时代，人们的生活方式发生了巨大的变化，人们对生活的需求不断增高，参与健身活动已成为人们日常生活的重要内容。大众体操运动具有突出的健身功能，尤其是所编排的肢体舞蹈动作，对人体四肢的活动能力具有突出的锻炼功能。例如，受现代化生活的影响，自家车的代步、以电梯代替爬楼梯，还有家用的电器现代化都替代了家务劳动等等，使人们日常生活中的身体活动被现代化产品的功能所替代，间接导致人们锻炼的活动日益减少，久而久之会造成身体就机能下降，从而影响到人们的健康发展。因此，开发多种活动方式，创造多种活动内容来提高人们基本活动能力已势在必行。创造出更多的锻炼方法，使人们活动更轻便、敏捷、有力，这也是大众体操提高人们活动能力的价值所在。

（二）提高人们的体质健康

大众体操运动对人们身体机能的改善，人们通过各种项目运动时，身体的在锻炼时，感受到身体的变化，使身体各个器官产生适应性的变化，身体各个器官得到改善，身体的体质增强了。从而提高身体的各个机能的稳定性，通过长期进行运动，坚持运动，来调节人们的运动神经系统的机能水平得到了提高。经常进行一些运动，使身体的机能得到了改善，从而增强适应人们的运动能力。首先，提高心肺功能：大众体操能够通过有氧运动的形式，增强人们的心肺功能，提高氧气的摄入量，加速新陈代谢，降低患病风险，增强免疫力。其次，增强肌肉力量：大众体操中的动作包括腿部、腰部、背部等肌肉的训练，能够增强肌肉力量，提高身体的平衡性和稳定性，减轻身体的倦怠感。第三，提高灵敏度：大众体操中的跳跃、转身、跳跃等动作，可以增强人们的反应能力和协调能力，提高身体的灵敏度和身

体协调性，增强身体的平衡性。

（三）更好的塑造形体美

运动给人们带来形体美，当锻炼者形成了较好的身材展现给其他人时，其也能够给人们带来自信心。通过锻炼人身体的整体结构并形成较为优美的体态时，其也能够塑造一种美的享受，人的体型也具有一个的可塑性。因为人的各项体态也受后天的锻炼形成的，大众体操运动对形成健美的体型有着关键性的作用，体型美的是防止人肥胖、肌肉不均衡、身体不匀称、线条不优美等现象。而通过大众体操运动可以减少各种现象的出现。人们只有坚持长期的锻炼，才能使人的骨骼、关节、肌肉和韧带发生一定的适应性变化，从而使人们的体型更加健美。同时，大众体操运动对纠正人们在日常生活、学习、劳动中无意养成的不良姿势，具有重要的作用。目前，广泛采用大众体操中的广场舞、恰恰舞、绳舞、棍舞等内容来塑造和保持健美的体型，培养良好的身体姿态。

（四）丰富全民健身运动内容

全民健身运动的形式多种多样，运动内容丰富，无论是球类项目，还是田径项目，亦或是水上项目、冰雪项目，以及体操舞蹈项目等等，构成了我国全民健身纷繁复杂得内容体系。大众体操运动是适合不同年龄阶段的锻炼手段，在锻炼中可以采用不同的形式参与运动，有针对性的进行锻炼。在练习的过程中，参与者根据自身的锻炼需求来选择适合自己的锻炼项目，因而其健身效果较为突出。由此可见，大众体操运动能够进一步丰富与充实大众健身的内容，从而进一步促进我国全民健身体系的建设。

三、辽宁省大众体操运动的推广与发展策略

（一）转变大众体操运动的推广理念

大众体操是我国重点推广的运动项目，在政府职能部门的高度重视以及受众群体的普遍认同的基础上，大众体操在群众中的参与度得到有效提升。大众体操作为一项备受欢迎的群众性体育健身项目，在营造和谐的社会环境，推进全民健身发展的进程中发挥着积极的作用。目前，大众体操的综合性管理正由被动向主动方向改变，因此，制定大众体操的整体发展规划，引导与规范人们积极参与到全民健身运动当中，使人们的身心健康得到了改善和提高具有重要的现实意义。这就要求辽宁省的职能部门应积极转变推广理念，进一步满足大众的社会需求，需要积极推进全民健身运动俱乐部的活动和制度，加强相关人员的培训，提高相关人员的专业能力，充分发挥指导大众全民健身体操活动作用。因此，政府相关部门和协会等人员等多元主体需要共同参与、

联动配合,协同推动大众体操项目的落实与发展。

(二) 合理定位大众体操的功能

首先,制定科学合理的健身计划。大众体操可以作为一种健身锻炼的方式,帮助参与者增强身体素质和健康状况。针对不同的人群和需要,可以设置不同的锻炼项目和难度等级。其次,加强团队合作精神的培养。大众体操需要参与者在同步完成各种动作时密切协作,因此可以帮助培养团队合作精神和互相信任的能力。第三,培养个人自信心。通过参与大众体操训练,个人可以逐步掌握各种技巧和动作,提高技能水平,增强自信心和自尊心。第四,突出娱乐休闲的特征。除了作为一种健身运动,大众体操还可以作为一种娱乐休闲的活动,带来愉悦的体验和社交互动的机会。

(三) 深入挖掘大众体操的文化价值

首先,通过挖掘大众体操的文化价值,能够让更多的人了解和接触到这种艺术形式。通过大规模的集体表演,可以吸引更多观众,让他们了解大众体操的魅力,并激发他们对大众体操的兴趣和热爱。其次,大众体操可以培养人们对形体美和身体健的认识和追求。作为一种身体表现形式,大众体操可以让人们更好地了解自己的身体,提高自我意识和自我表达能力,同时也可以让人们更加关注身体美和身体健康,提高身体素质。此外,大众体操还可以促进人们之间的沟通和交流,增进社会和谐。大规模的集体表演需要各个参与者密切配合和协作,这不仅可以培养人们的团队精神和合作能力,也可以促进不同文化、不同背景的人们之间的交流和了解,从而推动社会的发展和进步。

(四) 重视大众体操竞赛的组织和培训

首先,加强大众体操教育的力度。通过加强对大众体操教练和参与者的培训,提高其运动技能和表现能力,增强大众体操的艺术水平和竞争力。其次,积极组织与参与大众体操竞赛。鼓励广大参与者积极参与各种大众体操竞赛活动,通过竞赛交流,来拓展眼界、提高认知、发现缺点、改善问题。第三,加强大众体操群体的交流与合作。通过组织大众体操专家、教练和选手来指导大众体操的训练和表演,为大众体操受众群体得到更多的经验和启发。第四,提供更多的资金支持。政府和社会各界可以通过提供相应的资金支持,为大众体操培训和参与大众体操竞赛提供必要的经济保障。

(五) 整合大众体操的信息资源

首先,建立大众体操信息资源库。收集整理大众体操相关的资料、视频、音频等信息资源,建立专门的数

据库,大众体操教练和参与者可以随时查阅。其次,提供大众体操培训课程。开设大众体操培训课程,邀请专业的体操教练和选手来讲解体操的动作技巧和表演技巧,提高广大受众的艺术表现能力,增加对大众体操最新发展动态和技术特征的了解。第三,举办大众体操比赛和表演。通过举办大型的大众体操比赛和表演,使大众体操参与者和观众在观赏大众体操精彩表演的同时,体验与感悟大众体操的运动魅力,促进不同大众体操群体或团体的艺术交流和互动。第四,利用网络平台宣传大众体操。通过各种网络平台宣传大众体操的知识、技巧、比赛和表演等信息,让更多的人了解大众体操的魅力和重要性,同时,也可以使大众体操教练和参与者随时了解大众体操的最新动态。

五、结语

大众体操是一种简单易学、效果明显的运动方式,通过不断的锻炼和训练,可以提高人们的身体素质和协调能力,增强人们的运动机能。大众体操在深入挖掘其文化价值方面有着重要的作用,它可以促进大众体操的普及、提高人们对身体美的认识和追求,以及促进人们之间的沟通和交流,为推动社会的发展和进步做出贡献。大众体操的功能多种多样,不仅可以提高身体素质,还可以培养人际交往和心理健康等多方面的能力。针对不同的需求和人群,可以制定不同的训练方案和活动计划,实现最佳的效果。大众体操的信息资源急需整合起来,其主要是能让大众体操教练和参与者获得更多的知识和技巧,同时也可以促进大众体操团体之间的交流和合作。这对于推进大众体操运动在辽宁省的推广与发展,具有重要的实用价值。

参考文献

- [1] 推广“快乐体操”构建后备人才培养新模式—国家体育总局体操管理中心[J].中国体育报,2015-2-13(7).
- [2] 王向娜.“快乐体操”扬帆起航[N].中国体育报,2015,27(2).
- [3] 倪同云.国际大众体育发展趋势的研究[J].体育科技,1998,18(3):8-9
- [4] 张怀梅.大众艺术体操在全民健身运动中的作用[J].延安职业技术学院学报,2010(4):124-125
- [5] 张大春.从体操的本质特征论述其大众走向[J].体育科技文献通报,2011,19(5):82

基金项目:《“大体操”视域下辽宁省大众体操运动推广机制研究》,2022年度辽宁省社会科学规划基金项目;课题编号:L22CTY006