

# 全民健身思想发展研究

唐良艳, 陈冠旭, 周虎生

淮北师范大学体育学院, 安徽 淮北

收稿日期: 2024年8月14日; 录用日期: 2024年9月29日; 发布日期: 2024年10月31日

## 摘要

马克思主义强调人的全面发展, 认为健康的身体是人的全面发展的基础。在我国, 不同时期的马克思主义者, 紧密结合各自时代的历史特点与社会发展重任, 对全民健身事业进行了深刻的思考与实践, 逐步形成了独具特色的全民健身思想, 这些思想不仅将全民健身的理念融入了人们的日常生活, 更是推动了全民健身运动在全国范围内的普及与深入发展。研究运用文献资料法、逻辑分析法, 从中国马克思主义者关于全民健身思想的核心要义出发, 阐明中国全民健身工作的重要意义, 从理论层面到现实需求方面两个维度, 深入剖析中国马克思主义者关于全民健身思想的传承与发展, 进而为新时代我国全民健身事业的持续进步和发展提供方向指引。

## 关键词

马克思主义者, 全民健身思想, 传承与发展

# Study on the Development of the Idea of Fitness for All

Liangyan Tang, Guanxu Chen, Husheng Zhou

School of Physical Education of Huaibei Normal University, Huaibei Anhui

Received: Aug. 14<sup>th</sup>, 2024; accepted: Sep. 29<sup>th</sup>, 2024; published: Oct. 31<sup>st</sup>, 2024

## Abstract

Marxism emphasizes the all-round development of human beings and believes that a healthy body is the basis for the all-round development of human beings. In China, Marxists of different periods, in close connection with the historical characteristics and social development responsibilities of their respective times, have carried out profound thinking and practice on the cause of national fitness, and gradually formed unique ideas on national fitness, which not only integrate the concept of national fitness into people's daily life, but also promote the popularization and in-depth development

of national fitness movement in the whole country. The study utilizes literature and logical analysis methods to clarify the significance of China's national fitness work from the core meaning of the Chinese Marxists' ideas on national fitness, and to analyze the logic of the inheritance and development of the Chinese Marxists' ideas on national fitness from the theoretical level to the practical needs, so as to provide a direction for the continuous progress and development of China's national fitness cause in the new era. The study will provide direction for the continuous progress and development of China's national fitness program in the new era.

## Keywords

Marxists, The Idea of Fitness for All, Heritage and Development

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

在我国，全面健身理念的广泛传播与深入实践，不仅对于增强国民体质、塑造健康体魄具有深远影响，更是推动社会和谐发展的重要动力，这一理念的推广，正日益成为提升民众幸福指数、构建和谐社会的关键举措。中国马克思主义者历来将提升国民体质、推动体育事业的繁荣发展置于重要位置，他们始终关注着全体人民的身体健康和生活质量，积极倡导全民参与体育锻炼，以提高民众的体质水平。在不同历史时期，中国马克思主义者的全民健身思想不断演变，逐渐成熟，形成了兼具深度与广度的思想体系；这些思想不仅为全民健身事业的发展注入了连续性与稳定性，更赋予了其与时俱进的时代特色。他们在传承先辈智慧结晶的同时，紧跟时代发展的脉搏，对健身理念进行了创造性转化与创新性发展。毛主席提出了“发展体育运动，增强人民体质”的伟大口号，这些重要理念为我国全民健身事业的发展奠定了坚实的基石。我国马克思主义者深刻洞察时代脉搏，秉持创新发展的根本宗旨，高瞻远瞩地提出了具有划时代意义的全民健身国家战略。这一战略的提出，既是对马克思主义深邃体育思想的创造性转化与弘扬，也是对全民健身事业进行的跨时代拓展与创新；它不仅有力推动了全民健身事业与时俱进，实现了跨越式发展，更使其跃进到一个全新的发展阶段。探究中国马克思主义者的全民健身思想，可以发现其对于推动我国全民健身运动的深入发展起到了至关重要的推动作用，这一思想不仅为我国健身事业的繁荣发展提供了持续的动力源泉，而且可以促进国民整体体质水平的显著提高，同时带动了健身文化的广泛传播与蓬勃发展。

## 2. 中国全民健身工作的重要性

新中国成立时，我国正处于新民主主义革命和社会主义建设时期。在这个特殊的历史阶段，提出了“发展体育运动，增强人民体质”的口号，这一口号强调了体育运动在提高人民体质、增强国家实力中的重要作用，为全民健身运动的蓬勃兴起奠定了坚实的基石。随着这一理念的深入人心，体育锻炼迅速被广大人民群众接受和推崇，全民健身运动在中华大地蔚然成风，呈现出一片生机勃勃的景象。国家对体育事业的发展更是给予了高度重视和大力支持，投入大量资源修建了众多体育设施，包括现代化的体育场、体育馆、游泳池等，为人民群众提供了丰富多样、方便快捷的锻炼资源，极大地丰富了人民的精神文化生活，促进了国民身体素质的全面提升。同时，学校体育教育也得到了加强，培养了大批体育人才，为国家体育事业的发展奠定了基础。全民健身运动的开展，不仅提高了人民的身体素质，还培养了

人民的集体主义精神和团结互助的精神；在各种体育活动中，人们积极参与，相互鼓励，共同进步。这种精神风貌促进了社会和谐，增强了国家的凝聚力。

改革开放后，我国在体育领域取得了举世瞩目的成就，不仅在国际赛事中屡获佳绩，而且在国内体育事业的发展上也取得了长足的进步。随着人民群众生活水平的不断提高，对健康生活的追求也越来越高，这使得全民健身思想得到了更加深入的传承与发展。在全民健身思想的指导下，各级政府高度重视全民健身事业，不断加大投入，完善公共体育设施，使得人民群众能够更加便捷地参与到体育健身活动中。如今，公共场所普遍设置了体育健身设施，如公园、社区、学校等地都能看到群众的健身身影，这充分体现了全民健身思想的实践成果。同时，全民健身活动的形式也日益丰富多样。不仅有传统的体育比赛，如篮球、足球、乒乓球等，还有各种群众性的健身操、瑜伽、舞蹈等，满足了不同人群的健身需求。在这些活动中，人民群众不仅能够锻炼身体，提高健康水平，还能丰富精神文化生活，增进邻里友谊。值得注意的是，在继承毛泽东同志全民健身思想的基础上，新时代下的全民健身更加强调全民参与、全面健康。近年来，我国政府提出的“健康中国”战略，就将全民健身放在了重要位置，旨在通过全民健身行动，提高全民健康素质，助力健康中国建设。

新时代下，全民健身事业迎来了更为广泛与深入的发展，被赋予了国家战略的高度定位。“全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障”这一重要论述，确立了关乎国计民生、民族体质的战略举措，为推动健康中国建设，促进全体人民共同富裕注入了强大动力。在这一思想的指导下，我国全民健身事业取得了显著成果。首先，全民健身政策不断完善。党的十八大以来，国家层面出台了一系列政策措施，如《全民健身计划(2016~2020年)》《健康中国2030规划纲要》等，为全民健身提供了强有力的政策支持。其次，全民健身设施日益完善。我国全民健身设施建设取得了显著成果。全民健身中心、体育公园、社区健身点等遍布城乡，为广大人民群众提供了便捷的健身场所。再次，全民健身活动丰富多彩。新时代下，全民健身活动形式多样，涵盖了线上线下、城乡社区等多个层面。如“全民健身日”、“行走中国”、“互联网+健身”等活动，吸引了广大人民群众积极参与。此外，全民健身理念深入人心。全民健身已成为人民群众追求美好生活的重要内容。越来越多的人开始关注自己的身体健康，积极参加体育锻炼，形成了健康文明的生活方式。2014年，南京青奥会开幕式上提出的“健康中国”的理念，将全民健身上升为国家战略。此后，我国全民健身事业得到了更为全面和深入的推动。各级政府纷纷出台相关政策，鼓励人民群众参与体育锻炼，提高体质。同时，全民健身与全民健康深度融合，医疗机构与体育机构合作，为广大人民群众提供全方位的健康服务。

### 3. 全民健身思想的传承与发展

#### 3.1. 全民健身的倡导者和实践者

中国马克思主义者身体力行，积极倡导全民健身的理念。他们之所以高度重视身体健康并持之以恒地进行健身实践，源于对“体育健身”功能实效上的深刻共识；这一共识凝聚着对身体与精神和谐发展重要性的深刻认识，展现了马克思主义者对全面健康、全面发展的坚定信念。1917年，《体育之研究》中提到的“欲文明其精神，先自野蛮其体魄”的思想，2020年，提及的“文明其精神，野蛮其体魄，我说的‘野蛮其体魄’就是强身健体”<sup>[1]</sup>。中国马克思主义者的健身思想从国家具体国情出发，关心、重视和支持体育事业的发展，把体育理论和健身实践相结合，把全民健身事业的发展融入到国家建设上来，使人民的体质切实得到了提升；同时，中国马克思主义者是在继承一代代共产党人的先进思想的基础上，适应时代发展的需要，关于全民健身工作不断提出新的理念、新的观点和新的主张与见解，确立了全民健身在国家发展和民族伟大复兴中的战略地位。

### 3.2. “以人民为中心”为实践载体

以“以人民为中心”是全民健身实践载体。坚持全民健身工作的“人民性”原则，体育活动不是少数人的参与，健身权利也不是个别人的享受，而是属于中国广大人民群众，全民健身事业必须植根于广大人民群众之中，才能呈现出旺盛的生命力，才能为增强人民体质产生良效；健身强民，民强国盛，人民身体的强壮是国家强盛的基础和保障，对于人民幸福、国家富强有着极为深刻的现实意义和深远的历史意义，国家培养人才不需要“倭身俯首、纤纤素手”，更不需要“病夫”的帽子。全民健身国家战略、健康中国国家战略以及体育强国战略，是体育为人民服务的体现。

中国马克思主义者都以“增强人民体质、促进人民健康”为核心的健身思想观，充分发挥全民健身思想的健身功能和育人功能，使全民健身更好地为人民群众的根本利益服务，体现并彰显了“以人民为中心”的全民健身思想。2017年，强调“加快建设体育强国，就要坚持以人民为中心的发展思想，落实全民健身国家战略，不断提高人民健康水平”[2]，进一步明确了全民健身工作“以人民为中心”的指导思想。2020年，教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上指出“要紧紧围绕满足人民群众需求，统筹建设全民健身场地设施，构建更高水平的全民健身公共服务体系，同时关心学校体育工作的开展，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志”[3]。中国马克思主义者的全民健身思想始终以增强人民体质为核心，旨在增强生产劳动的能力和人的生命活力，根本目的是让每个人都有一个人取之不尽、用之不竭的身体动力源。

### 3.3. 以实现中华民族伟大复兴为现实逻辑

中国马克思主义者的全民健身思想并非是对中国传统体育健身理念的简单的传承，而是以解决“人民健康”为时代命题，进而加快建设体育强国，从而实现中华民族伟大复兴为根本目的和共同目标，表现出极强的针对性以及守正创新性，故此，中国马克思主义者的体育强民、强国的全民健身思想，都是以“体育”为载体探寻中国富国强民的道路，在革命、建设、改革、发展的各个历史时期，经历了从东亚病夫、体育大国和体育强国的中华民族，在新时代的历史坐标上开展全民健身的意义，绝不限于体育发展、全民健身发展本身，而是以实现中华民族伟大复兴中国梦为根本目的。新时代，全民健身事业发展纳入到实现“两个一百年”奋斗目标中来，目的也是为民族伟大复兴中国梦凝聚力量。2019年，北京冬奥会、冬残奥会筹办工作时强调“发展体育事业不仅是实现中国梦的重要内容，还能为中华民族伟大复兴提供凝心聚气的强大精神力量”[4]，同时，指出“举办2022年冬奥会，惠及3亿人，对于增强人民体质，实现‘两个一百年’奋斗目标也是契合的”。中国马克思主义者的全民健身思想是马克思主义体育观指导中国全民健身事业的经验总结，是几代中国马克思主义者健身思想精华的集合体，充分认识到全民健身在中国社会发展、民族富强、国家强盛中的重要作用，以全民健身为载体，建成小康社会，实现中华民族伟大复兴，全民健身的作用不仅限于全民健身本身，而是与政治、经济、文化、教育等领域有着重要的关联，进而使全民健身事业的战略地位达到了新的高度。

## 4. 结语

在建设体育强国的伟大征程上，中国马克思主义者都对全民健身事业给予了高度重视，他们的理念既承袭了前人的智慧，又注入了时代的活力；发展全民健身事业既强调体育运动的普及与提高，又要注重体育教育与竞技体育的平衡发展，最终是以体育为人民服务的宗旨。迈进新时代，中国马克思主义者继承并发扬了新时代关于全民健身的宝贵思想，亲自推动全民健身计划的实施，使“全民健身”和“健康中国”成为国家战略，为体育事业的发展提供了有力保障；“全民健身是实现健康中国战略的重要途径、要注重健康生活方式的推广、推动全民健身与全民健康的深度融合”等，不仅使我国全民健身事业

更具时代感和前瞻性，更在为广大人民群众提供健康保障的道路上，展现了中国特色社会主义的强大生命力和鲜明特色。

### 基金项目

2021 年安徽省哲学社会科学规划青年项目：习近平总书记关于全民健身工作重要论述研究(AH-SKQ2021D91)。

### 参考文献

- [1] 王静. 直与天地争春回——记习近平总书记在陕西考察[N]. 陕西日报, 2020-04-27(001).
- [2] 习近平. 开创我国体育事业发展新局面 加快把我国建设成为体育强国[N]. 人民日报, 2017-08-28(001).
- [3] 习近平. 全面推进教育文化卫生体育事业发展 不断增强人民群众获得感幸福感安全感[N]. 人民日报, 2020-09-23(001).
- [4] 习近平. 考察北京冬奥会、冬残奥会筹办工作[N]. 人民日报, 2019-02-02(001).