

体育强国视域下水中健身操与全民健身融合发展的实施路径

刘建钧

北京体育大学, 北京市, 100084;

摘要:在建设体育强国的大背景下, 全民健身作为国家重要战略的一部分, 它的发展好坏跟国民身体素质提高以及社会健康状况改善关系密切。水中健身操这种新的运动项目, 把健身、康复和娱乐结合在一起, 靠着损伤小、适应性强、适用人群广的特点, 在全民健身方面有独特的发展优势和应用价值。这篇文章从建设体育强国的关键要求入手, 分析水中健身操和全民健身融合发展的内在联系和现实意义, 整理目前二者融合过程中存在的认识偏差、资源不够、体系不完善等问题, 并且从理念推广、资源整合、体系搭建、品牌塑造这四个方面, 给出具体的实施办法, 目的是推动水中健身操在全民健身里广泛应用, 给建设体育强国提供理论参考和实践想法。

关键词: 体育强国; 水中健身操; 全民健身; 融合发展; 实施办法

DOI: 10. 64216/3080-1516. 25. 06. 083

引言

体育强国战略的提出, 让全民健身上升到国家发展的重要战略位置, 需要建立一个覆盖所有人、贯穿一生、多种方式协同的全民健身公共服务体系, 来满足老百姓越来越多的各种健身需求。水中健身操在 20 世纪中期起源于欧美国家, 20 世纪 90 年代传到我国, 经过这么多年发展, 已经形成了一个包括有氧健身、力量训练、康复塑形等好多领域的运动体系^[1]。和传统的在陆地上运动不一样, 水中健身操借助水的浮力、阻力、压力等物理特性, 能有效减少运动对关节的冲击, 降低运动受伤的风险, 同时能照顾到不同年龄、不同身体情况人群的运动需求, 不管是青少年、中老年, 还是做完手术正在康复的人、肥胖人群, 都能找到适合自己的运动方案, 这和全民健身“大家都参与, 大家都受益”的核心目标很相符。不过, 现在我国水中健身操在全民健身方面的推广和应用还处在刚开始的阶段, 存在老百姓认识不够、场地资源少、专业人才缺乏、运营方式单一等问题, 使得它没办法充分发挥在全民健身中的独特价值。所以, 在体育强国这个视角下, 深入研究水中健身操和全民健身的融合发展途径, 不仅能增加全民健身的项目选择, 扩大全民健身的覆盖范围, 还能给建设体育强国带来新的活力, 有很重要的理论和实践意义^[2]。

1 体育强国视角下水中健身操与全民健身融合发展的价值意义

1.1 帮助提高国民身体素质, 打牢体育强国建设基础

体育强国关键在于人的强大, 国民身体素质是衡量体育强国建设成果的重要指标。水中健身操利用水的浮

力支撑, 能让运动的人在没有重量或者重量很轻的状态下做出肢体伸展、力量训练、心肺功能锻炼等动作, 有效增强肌肉力量、柔韧性、协调性和心肺耐力。与此同时, 水的压力效果可以助力血液循环和新陈代谢, 让心血管功能变好, 对预防肥胖、高血压、关节炎这些慢性疾病有积极意义。另外, 水中健身操的运动强度能够依据个人状况灵活变动, 既可以符合青少年群体提升体能的需要, 也能适应中老年群体保养健康的要求, 达成不同年龄段人群身体素质全方位的提升, 给体育强国建设打下稳固的国民体质根基^[3]。

1.2 增多全民健身项目的供应, 满足多样的健身需求

随着人们生活水平提高, 大众的健身需求慢慢从“有没有”朝着“好不好”“适不适合”转变, 对健身项目在多样性、针对性和趣味性方面有了更高期望。目前我国全民健身项目大多还是跑步、广场舞、篮球等传统项目, 项目供应的同质化问题比较严重, 很难满足特殊人群(像伤残人士、术后康复者、肥胖人群)的健身需求。水中健身操靠着它低损伤、适配性强的特点, 能够补上特殊人群健身项目的空缺, 而且它融合音乐、舞蹈元素的运动形式, 趣味性和观赏性都比较强, 能够吸引更多年轻人参与进来, 丰富全民健身的项目体系, 实现“每个人都能享受体育健身服务”的目标^[4]。

1.3 推动体育产业创新发展, 完善体育强国产业体系

建设体育强国不能没有体育产业的支持, 而全民健身是体育产业发展的关键动力。推广和应用水中健身操, 能带动相关产业发展, 比如游泳馆的建设运营、水中健

身器材的研发、专业教练的培训、健身课程的开发等,形成完整的产业链。同时,水中健身操能和康复医疗、旅游、教育等领域跨界融合,开发“水中康复+健身”“水上体育旅游”“校园水中健身课程”等新型产品和服务,拓宽体育产业的发展空间,推动体育产业朝着多元化、高质量的方向发展,完善体育强国的产业体系^[5]。

1.4 促进体育文化传播,营造全民健身氛围

体育文化是体育强国的核心,而营造全民健身氛围是传播体育文化的重要途径。水中健身操不只是一种运动方式,更是承载健康、时尚生活文化的载体。通过举办水中健身操比赛、表演、公益活动等,能让更多人了解并参与这项运动,传递“健康最重要”“要终身健身”的观念,形成积极向上的健身文化氛围。而且,水中健身操这种集体运动形式,能增强参与者的团队意识和社交能力,促进人与人之间的交流互动,构建和谐的社会关系,为建设体育强国营造良好的文化环境。

2 水中健身操与全民健身融合发展的现实困境

2.1 认知偏差:群众对水中健身操的认知不足,参与意愿较低

公众对水中健身操的理解存在着显著的误解,多数人对水中健身操的理解停留在“游泳”或“儿童戏水”层面,大众对水中健身操的健身、康复和塑形效果认知有限,宣传推广工作尚显薄弱,水中健身操的优势与价值未能通过有效渠道传递给群众,因而民众对于水中健身操的认识不足;一些人对“水中运动存在风险”及“游泳基础”的必要性认识存在偏差,认为水中健身操的门槛不低,从而降低了参与意愿,传统健身观念的影响也使得多数人更倾向于选择跑步、广场舞等熟悉的陆地运动项目,公众对水中健身操的接受度呈现一定程度的保守态度,这一障碍干扰了两者的融合发展。

2.2 资源短缺:场地与专业人才供给不足,难以支撑项目推广

场地与专业人才是水中健身操推广的核心基础,构成了制约其与全民健身全面融合的关键壁垒,公共游泳馆在我国尚显稀缺,且分布存在差异,城市中心区域分布着多数游泳馆,农村及偏远地区游泳馆资源分布稀疏,群众参与水中健身操的便利性受到一定程度的削弱。目前游泳馆主要用途为游泳培训和日常游泳活动,开展水中健身操的场地不足,且设施设备(如水中健身器材、音响设备)不完善,现有设施不足以支撑水中健身操项目的顺利实施,专业人才短缺问题愈发凸显,目前我国水中健身操教练多为游泳教练转型而来,缺乏对水中健

身操专业理论及教学技能的全面培训,教学质量难以达到预期的保证水平,专业课程研发及赛事运营领域的人才资源面临短缺挑战,这影响了水中健身操在创新推广上的进一步发展。

2.3 体系缺失:缺乏完善的政策支持与标准规范,发展无序

我国针对水中健身操的政策支持与标准规范体系尚未完善,导致其在全民健身领域的发展呈现无序状态,从宏观政策角度看,国家层面的全民健身政策中虽提及“发展特色健身项目”,但未将水中健身操列为重点扶持的项目,缺乏有针对性的政策与资金支持;地方上尚未将水中健身操纳入全民健身公共服务体系规划范畴,项目推广因而缺少了政策上的指引。就标准化角度讲,目前我国尚未出台水中健身操的课程标准、教练资质认证标准、场地设施标准等,使得课程内容参差不齐、教练水平良莠不齐、场地安全难以保障,该现状严重损害了群众的运动体验,进而提升了运动潜在的风险系数,对该项目的持续进步形成了障碍。

2.4 运营单一:商业模式不成熟,市场化发展动力不足

水中健身操的推广与发展需要成熟的商业模式作为支撑,而当前我国水中健身操的运营模式较为单一,主要运营模式为游泳馆的场地租赁及课程收费,市场接纳度不高,参与群体积极性不高,报名人数较少,导致游泳馆开展水中健身操项目的盈利空间有限,推广动力薄弱;项目的商业潜力尚未充分被挖掘,未充分发掘水中健身操的潜在品牌及延伸价值,诸如:周边产品开发、线上课程推广、跨界合作等形式,项目面临市场竞争能力的局限,难以形成规模化的可持续增长路径。

3 体育强国视域下水中健身操与全民健身融合发展的实施路径

3.1 理念先行:加强宣传普及,矫正认知偏差,提高公众的参与积极性

把水中健身操纳入国家全民健身体育宣传活动中,利用官方网站、微信公众号及电视平台等多途径,分享水中健身操的科学原理、锻炼成效及教学实例,强化该健身形式在官方和民众心中的认可度及可信度;媒体可制作水中健身操的纪录片、短视频、综艺节目等,依托抖音、快手、B站等热门网络平台进行传播,增强项目的趣味性与吸引力;健身机构与游泳馆实施“水中健身操体验日”及“公益公开课”等活动,让民众切实感受水中健身操的独特风采,放宽参与门槛。尤其针对青少年群体,采用校园宣传及亲子活动等手段,特别指出水

中健身操对青少年成长的积极作用及体能的提高效果；针对中老年人群，采取社区宣传及健康讲座等多种形式，着重强调水中健身操对慢性疾病预防与关节保护的明显功效，诸如术后康复者、残障人士等特殊类型人群，可联合医院、康复机构开展宣传，推广水中康复健身的科普内容，增强项目的针对性和实际效果。

3.2 资源整合：实现场地资源的最佳配置，强化对专业人才的培养力度，稳固发展根基

政府部门应加大对公共游泳馆建设的投入，尤其是这些乡村与偏远区域，打造小型化、多功能型社区游泳中心，增强公共游泳馆的覆盖区域；引领现有游泳馆实现转型升级，增设专用水中健身操的练习空间，完善设施设备（如配备水中健身器材、专业音响设备、防滑设施等），保障项目的顺利实施。探讨实施“错时共享”的举措，推动学校及企事业单位游泳馆在非教学及非办公时段对外开放，用于实施水上健身操课程，优化游泳池等场地资源的运用水平，高校可在体育教育、运动康复等专业开设水中健身操相关课程，造就既懂理论又擅实践的复合型人才；高校与健身机构、游泳馆可开展合作，构建实习点，为学生们开辟实践锻炼的空间，联合高校引入技术骨干，行业协会应承担起制定水中健身操教练资质认证规范的任务，实施系统的教练培训及评定程序，提升教练团队的专业素养与组织结构，亟须提高课程研发与赛事运营人才的教育水平，强化项目创新与普及工作。

3.3 体系构建：完善政策支持与标准规范，保障融合发展有序推进

国家有责任将水中健身操作为全民健身推广的焦点项目进行推广，制定针对性的政策文件，清晰界定发展蓝图、实施路径及支撑举措；设立水中健身操发展专项基金，专项基金将投入到场地建设、人才开发与项目推广活动中；把水中健身操的发展目标融入国家体育强国的建设评估体系中，倡导地方政府提升对水中健身操项目的关注度。地方政府应结合当地实际，构建水中健身操的规划蓝图，将水中健身操规划纳入全民健身公共服务体系范畴，统筹实施场地搭建、人才培养和宣传拓展工作，行业协会需与高校、科研机构、企业等多方携手合作，明确水中健身操的课程标准、教练资质认证要求、场地设施规范，以及安全操作标准，规范课程教学大纲、教练资质、场地设施、安全防护等关键环节，确保项目开展的科学性、安全性与规范性。设立动态的调整体系，密切关注项目发展及公众需求变化趋势，实时

跟进并调整标准规范，与时代发展同步，构建一个由政府机构、行业联盟与公众代表共同构成的监督评价机构，对水中健身操政策的落实实施情况、标准执行的有效性以及项目实施的质量进行跟踪与审核，定期推出水中健身操进步状况的专项分析报告，向公众揭示评估结果，向全社会公开接受监督检查；对违规操作行为实施严格纪律处分，保证融合发展的秩序井然。

4 结论

在体育强国的背景下探讨，水中健身操与全民健身的融合发展具有重要的价值意蕴，此策略可助国民体质提升、全民健身项目增多、体育产业创新以及体育文化传播的加强，此举将赋予体育强国建设以新动能，当前二者融合发展仍面临认知偏差、资源短缺、体系缺失、运营单一等现实困境，聚焦于理念传播、资源整合、体系构建、品牌塑造四大领域，实施针对性的行动计划，打破发展壁垒，实现两者的深度融合。我国体育强国建设的浪潮一波接一波，公众健身追求的层级持续上升，水中健身操在全民健身领域的发展潜力将进一步释放，各方力量协同发力，不断对发展路径进行优化与升级，不断优化成长环境，水中健身操有望成为全民健身运动的关键一环，为体育强国建设作出更大的贡献，也需强化理论研究与实践研究，不断深化经验累积，持续推动水中健身操教学与训练模式的创新与升级，推动水中健身操与全民健身融合发展向更高水平迈进。

参考文献

- [1] 刘艳. 农村全民健身公共服务体系建设研究——以山西武乡革命老区为例[J]. 体育世界, 2025, (09): 63-65.
- [2] 胡健博, 陈祥和. 城乡体育融合发展与共同富裕耦合的历史演进、作用机理及推进路径[J]. 体育研究与教育, 2025, 40(04): 9-16+24.
- [3] 胡兰兰, 黄亚玲. 面向中国式现代化的全民健身与全民健康深度融合: 基本遵循、落实难点与推进路径[J]. 山东体育学院学报, 2025, 41(04): 18-27.
- [4] 文楠, 迪力亚·迪力夏提, 吕志伟. 新疆高校体育教学与传统体育项目融合发展研究[J]. 创新创业理论与实践, 2025, 8(14): 172-174.
- [5] 黄仪, 李宇, 杨怡. 攀枝花市仁和区全民健身与乡村振兴融合发展策略研究[J]. 当代体育科技, 2025, 15(20): 100-102+106.

作者简介：刘建钧，男（1998.11—），单位：北京体育大学；专业：体育教育训练学。