

doi:10.13582/j.cnki.1672-7835.2020.05.024

# 新时代全民健身价值论析

赵金国<sup>1,2</sup>, 刘立夫<sup>1</sup>

(1.中南大学 公共管理学院,湖南长沙 410083;2.湖南科技大学 体育学院,湖南湘潭 411201)

**摘要:**新时代全民健身致力于全民共建共享健康生活,实现了价值目标“人民体质健康”向“人民美好幸福生活”升维;全民健身手段方法“运动”转变为“活动”,“运动锻炼”转变为“快乐活动”;全民健身效果评价由“身体强健”转向“身体健康素养”。新时代全民健身价值目标、手段和效果评价分别体现了人民的价值主体地位、实践主体地位和评价主体地位。

**关键词:**新时代;全民健身;价值目标;手段方法;效果评价

**中图分类号:**G803      **文献标志码:**A      **文章编号:**1672-7835(2020)05-0166-06

身体健康是立身之本,人民健康是立国之基,全民健康是强国之路。习近平总书记强调“要把人民健康放在优先发展的战略地位”<sup>①</sup>，“没有全民健康,就没有全面小康”<sup>②</sup>。钟南山院士建议每一个人都要重视体育锻炼。可见,一个人的健康生活从每一天的健身锻炼开始,全国人民的健康生活从全民健身活动着手。解读新时代全民健身价值内涵有助于广大人民群众领会时代精神,提升全民健康事业发展的凝聚力和向心力。

## 一 新时代全民健身价值追求:全民共建共享健康生活

新时代,全民健身肩负了体育强国和健康中国的双重国家任务。《2019年体育强国建设纲要》要求实现人民经常参加体育锻炼的人数比例达到半数以上的目标。《健康中国行动(2019—2030年)》要求全民健身缓解人民过度医疗带来的经济负担。显然,全民健身成为体育强国建设和健康中国行动的核心组成部分,人民共建共享健康生活成为新时代全民健身的必然价值追求。

首先,全民健身促进全民健康生活体现了人

民的价值主体地位。根据国家体育总局发布的《中国群众体育发展报告(2018)》显示,2018年全民参加健身锻炼的人数超过1亿人次,距离实现14亿人民参与健身锻炼的目标任重而道远。2019年国务院印发《体育强国建设纲要》明确提出,要求到2035年全国人民经常参加体育锻炼人数比例达到45%以上,人民身体素养和健康水平居于世界前列。从目标上看,全国人民参加体育锻炼人数比例达45%以上就可以达到体育强国目标。从政治伦理上看,“中华人民共和国的一切权利属于人民”是国家意志。人民是社会事业建设的主体和价值目标,全民健身促进体育强国建设就是最大限度实现人民政治主体地位的过程。从精神实质上看,“坚持以人民为中心的发展思想”<sup>③</sup>就是要求全民健身战略深度融合“健康中国行动”,共同打造“非医疗”服务人民健康手段,破除体医融合促进健康的体制机制障碍,把全民健身活动演变成名副其实的惠民工程和生活计划,促进全面建成小康社会。由此可见,人民是全民健身战略、体育强国战略和健康中国战略的价值主体,国家战略发展都是为了服务人民健康。

收稿日期:2020-03-25

基金项目:国家哲学社科后期资助基金项目(18FZJ004);湖南省成果评审委员会基金项目(XSP20YBC288)

作者简介:赵金国(1982—),男,永州新田人,哲学博士生,讲师,研究方向为应用伦理和中国哲学。

①习近平:《要把人民健康放在优先发展的战略地位》,《人民日报》,2016年8月21日。

②习近平:《没有全民健康,就没有全面小康》,人民网,2019年1月24日。

③中共中央党史和文献研究院:《习近平关于“不忘初心、牢记使命”重要论述选编》,中央文献出版社2019年版,第17页。

其次,全民共建健康生活展现了人民的实践主体地位。《中国群众体育发展报告(2019)》显示,2019年全国人民经常参加体育锻炼的人数比例为33.9%,缺乏健身运动成为导致慢性病发生的主要原因之一。面对“运动缺乏症”导致的健康问题,一方面,党和国家要求全民健身运动融入健康中国战略,打破现有健康产业的条块执行模式<sup>①</sup>,将五大产业群(体、医、药、养、游)融为一体,充分借助市场经济动力,发展健康产业群建设健康生态大环境,完善健康保障体系优化健康服务,普及健康生活,形成全民共建健康生活的强大合力。另一方面,国务院2019年印发《健康中国行动(2019—2030年)》,从治病为中心的价值目标转向以人民健康为中心,将全民健身运动列入健康中国建设的重大行动之一,力图从根本上遏制各种慢性病的“井喷式”发展,进一步降低健康的医疗干预成本,提高非医疗干预投入,推广“非医疗干预健康”<sup>②</sup>预防模式,要求将全民健身活动融入人民群众日常生产生活的各个方面,树立“大体育”“大健康”的综合发展理念,全民共建健康美好生活大环境。

再次,全民共享健康生活凸显了人民的评价主体地位。党的十九大报告明确要求“全体人民在共建共享发展中有更多获得感,不断促进人的全面发展、全体人民共同富裕”<sup>③</sup>。从政治伦理学上看,“共享”是新时代五大发展理念之一,“共建共享”就是实现“人民共同富裕”的方法和手段。然而《健康中国2030规划纲要》显示,缺乏锻炼、吸烟、过量饮酒和不合理膳食已经成为导致患上四大慢性非传染性疾病(心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病)的主要原因。因此,新时代党和国家为了解决人民健康问题,推行运动健康生活方式,要求全民健康战略与健康中国行动协同共建健康生活,共享体育改革发展红利,让每一位中国人民都有健康生活的权利和机会,做社会主义的主人。以上三个方面的价值内涵体现了全民健身的人民主体性,同时也反映出人民健康存在的现实困境。当前,为人民提供真切、直接和实惠的健身快乐体验成为新时代人民群众的刚

性要求。健康生活不仅是广大人民群众共同价值诉求,同样也是民族昌盛和国家富强的重要标志。

## 二 新时代全民健身价值目标:“体质健康”到“人民美好幸福生活”

党的十九大报告明确提出促进人的全面发展,坚持以人民为中心,把人民对美好生活的向往作为奋斗目标,将党和国家的初心和使命界定为人民谋幸福。至此,新时代将人民健康事业放在优先发展位置,全民健身价值目标随之升格到共建人民美好幸福生活。

### (一) 全民健身的人民中心价值目标

纵观新中国全民健身(群众体育)发展70周年,全民健身始终致力于提高人民体质和健康水平。从伦理上看,全民健身价值目标发生了三次升格,一是确立了人民群众是体育的基本价值属性,二是从增强人民体质到提高人民健康水平,三是从提高人民健康水平到实现全民共建共享美好生活。

首先,新中国将人民群众体育运动促进人民体质上升为国家意志。1949年9月中国人民政治协商会议制定《共同纲领》,明确规定提倡国民体育。1950年朱德代表人民政府在全国体育总筹备会说:“过去的体育是和广大人民群众脱离的,现在我们的体育事业,一定要为人民服务,要为国防服务和国民健康服务。”<sup>④</sup>1952年毛泽东明确提出了“发展体育运动,增强人民体质”的价值目标。1954年《中华人民共和国宪法》第二十一条明确规定,国家发展体育事业,开展群众性的体育活动增强人民体质。至此,国家明确了全民健身(群众体育)在体育事业中的主体地位。

其次,界定全民健身概念和价值目标。1995年国家颁布的《中华人民共和国体育法》第二条明确规定,开展群众性体育活动,增强人民体质。体育法的颁布标志着中国有了专门适用于体育社会活动关系的国家意志。1995年6月国务院颁发《全民健身计划纲要》,标志“全民健身”概念正式成为国家战略,“增强人民体质”成为全民健身

①胡杨:《从体医分离到体医融合——对全民健身与全民健康深度融合的思考》,《体育科学》2018年第7期。

②刘国永:《实施全民健身战略,推进健康中国建设》,《体育科学》2016年第12期。

③习近平:《决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利》,人民网,2017年10月28日。

④崔乐泉,傅砚农:《中国体育史》,人民体育出版社2007年版,第8页。

首次界定的价值目标。2009年国务院颁布《全民健身条例》，标志全民健身成为国家发展的重要举措，健身行为受到行政立法保护。

总体看来，人民体育经历了三大发展转变模式：由“国家体育模式”转变为“单位的体育发展模式”，再由“单位的体育发展模式”转变为“人民的体育发展模式”。然而，党的十九大报告指出：“必须坚持以人民为中心的发展思想，不断促进人的全面发展。”<sup>①</sup>新时代党和国家明确要求把人民对美好生活的向往作为奋斗目标，要求政府实施全民健身计划转变职能，改变执行思路，激活人民群众的内生动力，谋求体医融合发展新模式，借助健康产业推进健身事业多元发展。2016年国家实施了健康中国战略，2019年印发了《体育强国建设纲要》和《健康中国行动（2019—2030年）》，都将全民健身运动列为核心组成部分，开启了全民健身共建共享健康生活新征程。

## （二）价值目标“人民健康”到“人民幸福生活”

“不忘初心、牢记使命”是中国共产党第十九次全国代表大会的主题，为中国人民谋幸福成为党和国家的初心和使命。新时代全民健身计划、体育强国建设和健康中国行动共同围绕共建人民幸福生活，分享体育发展红利和改革红利。与此同时，新时代全民健身事业的价值目标随之发生迁移，由关注“人民身体健康”转变为“人民美好幸福生活”。从操作层面看，全民健身战略成为实现人民幸福生活的主要手段，全民健身活动成为促进体育强国发展的主要动力，成为贯彻实施健康中国的重大行动之一。

全民健身夯实人民健康幸福生活基础。国务院2019年印发《体育强国建设纲要》，明确要求2030年全国人民参加日常体育锻炼的人数比例达到45%以上，明显提高人民身体素养和健康素养，建立全过程、全周期、全方位的健康服务体系，建造人民幸福生活服务体制机制。同时，《健康中国2030规划纲要》确立了“运动是良医”的体医融合理念，要求人社部门推出“运动医生”职业岗位，将运动处方纳入医院健康康复中心，落实体医融合服务人民健康。《纲要》还要求推动“社会

体育指导员”进入社区和乡政府“文化站”，指导群众开展娱乐体育活动，丰富社区文化生活。另外，同步推进全民健身健康档案信息库，收集居民健康和病理信息及健身运动信息，方便运动医生制定运动干预和非医疗干预方案。

健身运动筑造人民幸福生活方式。《健康中国行动（2019—2030年）》要求推动“全民健身”和“健康中国”战略深度融合，共建人民幸福生活；要求人民群众健身锻炼日常化，每天至少达到6000~10000步以上的身体活动量；每周进行3次中等强度有氧运动，每次锻炼时间达到30分钟以上或者每周累计75分钟高强度身体活动。健康中国行动实现了价值理念从“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变，从“治已病”向“治未病”转变。

## （三）“运动健身”到“塑造人格”

全民健身战略的重中之重是青少年，“少年强则国强”<sup>②</sup>。习近平总书记在2018年全国教育大会上重点强调：“要求广大青少年在健身锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”体育锻炼目的不仅仅是身体健康，更重要的是塑造国民健全人格。新时代全民健身运动与思想政治教育紧密结合起来，树立正确价值观，服务国家社会事业建设。

新时代体育在“五育”中居中心位置。习近平总书记说，少年强既包括思想品德、学习成绩、创新能力、动手能力强，也包括身体健康、体魄强壮、体育精神强。蔡元培主张三育并举，由于青少年处于身体发育期，因此小学生健身锻炼主要以养护为主，训练为辅，重点提升身体免疫力以防止疾病侵害。中学生健身锻炼要三育并重，不应该偏重智育，他们身体尚未发育完整，过度的脑力负担会影响身体的正常发育。毛主席认为体育位居三育之首，“善其身无过于体育，体育于吾人实占第一之位置”<sup>③</sup>。在青少年培养上，健身锻炼是智育和德育的前提条件，没有健康的身体就没有德育、智育、美育和劳育的基础。可以说，健身运动不仅仅是培养人的道德品质和塑造健全的人格，更重要的是关系到国家和民族未来。

①习近平：《决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利》，人民网，2017年10月28日。

②查屏球：《涛声悦耳逾激昂——海外体验与梁启超的〈少年中国说〉》，《读书》2019年第7期。

③毛泽东：《体育之研究》，《新青年》1917年第3期。

“体育唯一的动机是学校发展学生的体质,但很少有人能够看到体育的另一个更重要的功能,作为建树人格正确的动机”<sup>①</sup>。首先,体育运动可以增进学生对环境的敏捷性和对生活中各种情况做出反应的积极主动性;其次,适当的组织体育活动能够塑造公民道德和社会品质;最后,体育比赛能让学生懂得为了整体利益而协调自我利益,并作为必要性价值选择的重要性。伴随着与他人的竞争,孩子明确自己在集体中的位置,以此培养个人服从集体的道德原则。

总之,“人的每种实践与选择,都以某种善为目的。”<sup>②</sup>全民健身是一种全民实践活动的行动指南,一直以人民体质健康为价值目的。《2019年体育强国建设纲要》的服务人民健康宗旨和《健康中国行动(2019—2030年)》的人民主体价值表明,新时代全民健身价值目标实现了人民美好幸福生活的升格。

### 三 新时代全民健身方法:“运动”转变为“活动”

随着新时代全民健身价值目标升格到共建人民美好幸福生活,全民健身的手段和方法随之发生转变。为了凸显人民为中心的主体地位和实现人民美好幸福生活目的,全民健身手段和方法实现了三大形态转变:一是运动场地设施建设转向广泛开展体育活动;二是健身运动转变为健身活动;三是运动锻炼转变为快乐活动。

#### (一)“运动场地设施建设”转向“广泛开展健身活动”

纵观全民健身实施计划历史,回顾十六大、十七大、十八大报告中的战略论述,全民健身以全国人民为实施对象不分男女老少,以提高国民体质和身体健康水平为价值目标,提出了18字方针:“发展体育事业,推广全民健身,增强人民体质”。构建中国特色全身体健身体系的目标和任务,战略实施分为两步:第一步是建设具有中国特色的社会主义全民健身公共服务设施,各城市社区、公园广场、草坪和路旁以及居民聚居的地段都要建设便民的健身场所和锻炼设施,并配置满足不同人群和不同年龄段人群的多样形式体育健身器械。

着重解决社会主义初级阶段的体育健身资源整体有限、全民健身的发展需求与社会所能提供的体育资源相对不足的矛盾问题,特别是公共体育事业投入不足、基层公共体育服务能力薄弱、中东西部和城乡公共体育服务的均等化差距较大的问题,第二步是借助社会主义市场经济的强大推动力,深化全面健身体制机制改革,建立适应中国特色社会主义市场经济体制下市场活力驱动强劲的全民健身运行机制。全民健身要求人民群众广泛参与,增加经常参加体育活动的人数,推进体育活动日常化,做到人民健身运动有场地有器材,健身锻炼有方法,给人民切切实实的运动体验感。体育消费额逐步加大,群众体育健身活动的条件环境明显改善,健身运动生活方式及理念深入人心,全民健身成为推动健康中国战略的主要举措。

总体看来,当前全民健身的第一步运动场地建设已经基本实现,第二步构建全民健身日常化,最大限度利用现有的设施发挥服务功能成为新时代的新使命。党的十九大报告把“全民健身运动”改为“全民健身活动”,“运动”转变为“活动”,只有一个字之差却充分说明全民健身要满足“人民美好生活向往”的价值追求。

#### (二)“健身运动”转变为“健身活动”

党的十九报告把“全民健身活动”作为关键词,意味着全民健身实施方式由“运动”转变为“活动”。从词义上看,健身运动意指在训练目标的牵引下,运用相适应的运动手段完成目标,健身运动过程伴随着既定目标带来的压力。相反,健身活动是既没有既定目标牵引,也没有目标压力的生活体验过程。可见,运动与活动两者价值目标和方式不同,给人们带来的体验也完全不同。

游戏活动是普及性最强的健身方式。正如蔡元培所说,运动锻炼要求遵循人体生理规律和尊重个体生理差异,而体育活动则降低了生理门槛,人人都能做到,游戏活动成为能够普及的健身方式。“体育者,循生理上自然发达之趋势,而已有规则之人工补助之,使不致有所偏倚。又恐体操使人拘苦也,乃才种种游戏之方法,以无违于体育之本义者为准”<sup>③</sup>。

①黄延复:《马约翰体育言论集》,清华大学出版社1986年版,第86页。

②亚里士多德:《尼各马科伦理学》,商务印书馆2016年版,第4页。

③高平叔:《蔡元培教育论集》,湖南教育出版社1987年版,第88—89页。

从不同时期的《全民健身计划》内容来看,实施方式多变,由“运动”向“活动”转变,由“全民健身运动”向“全民健身活动”方式改变。但是,服务于“人”的主体价值目标从未改变。《全民健身计划纲要(1995—2010年)》要求,到20世纪末不同地区经常参加体育锻炼的人数有所增长,群众参加体育锻炼的时间、环境和条件有较大的改善。《全民健身计划(2011—2015年)》要求参加体育锻炼的人数显著增加,形成覆盖城乡比较健全的全民健身公共服务体系。《全民健身计划(2016—2020年)》要求借助市场动力发展群众体育休闲产业,普及全民健身活动。

### (三)“运动锻炼”转变为“快乐活动”

党的十九大明确要求,广泛开展全民健身活动。全民健身活动是围绕提高全国人民体质健康而开展的一系列活动,而健身活动不仅仅局限于体育活动,还包含卫生文化活动、娱乐活动、文体教育活动等。相反,“全民运动锻炼”意指提高全国人民体质健康而进行的健身运动,主要增强人的力量、柔韧性、耐力和协调性,达到强健身体的效果。然而,《健康中国行动2019—2030》明确要求实施全民健身活动,推动全民健身生活化。从意蕴上看,健康的国民至少包括三大要素:健康的体魄、健康的生活方式和健康的身体素养。实质上,提升国民健康素养就是减少疾病的发生概率,提倡治未病的健康理念,做到早预防、早诊断、早康复,培养人民健康综合理念,将健康教育纳入国民教育体系、纳入体育教师职前教育培训内容和健康卫生职业培训内容。

健身运动的体验没有健身活动的体验丰富和有趣。运动是参与者出于个人兴趣或者外部的奖励目的,伴随着严酷的体能训练要求和复杂的身体动作技巧运用而进行的规则性和竞争性的身体活动。然而活动则是由共同目标联合起来并完成一定社会职能的身体动作的总和,活动由目的、动机和要素具有完整的结构系统。活动的概念属性要比运动概念属性大,活动的内容比运动的内容更为丰富和有趣味性。由此可见,新时代全民健身方法的善体现在人民群众健身锻炼生活化,健身内容的普及化,健身方式便捷化。从伦理原理

上看,判断目标与方法的合理性有两条原则,“一种是可以被断定为它自身是善的,另一种是本身是善的事物具有因果关系,即它作为方法也是善的”<sup>①</sup>,不难看出,健身活动的目的和方法都符合伦理学原理。

## 四 新时代全民健身效果评价:“身体强健”转向“身体健康素养”

新时代人民美好幸福生活不仅需要身体强健,更需要身体健康知识。新时代全民健身主要任务是引领人民健康生活,传授身体健康知识和培养健康综合素养。至此,全民健身效果评价由“人民体质强健”转变为“身体素养、健康素养和健康长寿”。

### (一)新时代全民健身效果评价:身体素养和健康素养

身体素养指为了生活而承担参与的身体活动,身体能力、知识和理解,以及相应的道德责任情怀、动机和信心<sup>②</sup>。

健康素养成为新时代人民幸福生活的基本手段。健康素养要求人民获取健身技能、健身知识和健康信息,并运用这些信息维护自身健康的综合能力。目前,国民健康素养评价指标已经纳入国家卫生事业发展规划,是综合反映国家卫生事业发展的评价观测点。中共中央、国务院印发《健康中国“2030”规划纲要》,明确要求普及健康生活方式和健康素养,提高全民身体素养,广泛开展全民健身运动,普及科学健身知识与健身方法。《健康中国行动(2019—2030年)》同样要求将人民身体素养和健康素养作为国民健康教育的核心内容,要求人民掌握日常锻炼身体的方法和健康生活知识。

### (二)新时代全民健身效果评价:健康长寿

健康长寿是检验全民健身服务质量的观测点。《健康中国“2030”规划纲要》明确要求2030年人均寿命达到79岁。然而,《健康中国行动(2019—2030)》显示,“四大慢性疾病”的医疗负担已经成为造成过度医疗的主要原因。四大慢性疾病(心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病)医疗负担占国家总疾病负担的70%以

<sup>①</sup>乔治·摩尔:《伦理学原理》,长河译,上海世纪出版集团2005年版,第4页。

<sup>②</sup>梅洛·庞蒂:《知觉现象学》,姜志辉译,商务印书馆2001年版,第2—8页。

上,人民过重医疗负担和疾病带来的负面影响成为新时代制约人民健康生活的主要因素之一。

从历史上看,健康长寿一直是评价人民健身效果的观测点。据相关统计,1935年中国人的平均寿命为39.10岁,“东亚病夫”的印象是西方国家对中国人最深刻的记忆。针对国民身体瘦弱问题,毛泽东在1917年《体育之研究》给出了对策,发展体育锻炼增强国民体质。中华人民共和国成立后,1952年毛泽东提出了“发展体育运动,增强人民体质”的健身口号,号召广大群众参与体育运动,把健身锻炼的目标定为“人民身体强健”。伴随着群众体育运动的蓬勃发展,人民健康水平日益提高,人民的平均寿命从1949年的49岁增长到1985年的68.9岁。《中国群众体育发展报告(2009)》数据统计显示,全国经常参加健身锻炼的人数达到总人口的37%。《2008年世界卫生组织报告》显示,中国男性平均寿命70岁,女性

平均寿命74岁,中国人均寿命72岁。可见,健身运动与人民寿命成正比,健康长寿是人民美好幸福生活的直接表现,成为新时代全民健身效果评价的观测点。

### 结语

新时代,社会主要矛盾转变为人民日益增长的美好生活需求与不平衡不充分发展的矛盾,全民健身实施价值目标、方式、评价效果随之变化。新时代全民健身价值目标由国民体质健康向人民健康美好幸福生活升华,全民健身方法由健身运动转变为健身活动,全民健身效果由实现人民体质强健向身体素养和健康素养迁移。可见,全民健身计划在实现自身的动机、方法和效果上,会因为历史阶段的不同而设立不同的阶段性价值目标,但是,全民健身所指向的目的是一成不变,最终将服务和实现人民自由而全面的发展。

## The Value of National Fitness in the New Era

ZHAO Jin-guo<sup>1,2</sup> & LIU Li-fu<sup>1</sup>

(1. School of Public Administration, Central South University, Changsha 410083, China;

2. School of Sports Education, Hunan University of Science and Technology, Xiangtan 411201, China)

**Abstract:** In the new era, national fitness is committed to a healthy life shared by all the people, realizing the value goal of “people’s physical health” to “people’s better and happy life”. The means and methods of national fitness have changed from “exercise” to “activity”, and from “physical exercise” to “happy activity”. The effect evaluation of national fitness has changed from “people’s physical fitness” to “people’s physical health literacy”. The value goal, means and effect evaluation of national fitness in the new era reflect the people’s value subject status, practice subject status, and evaluation subject status respectively.

**Key words:** new era; national fitness; value objectives; means and methods; effect evaluation

(责任校对 游星雅)