

# 后疫情时代太极拳与公共健康实践研究

王丛丛

北京市丰台区芳古园小学，北京 100678

**摘要：目的：**习近平总书记还在 2017 年 8 月 27 日会见全国先进单位和先进个人时强调：“体育强则中国强，国运兴则体育兴。要把发展体育工作摆上重要日程，精心谋划，狠抓落实，不断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”。伴随着此次疫情的发生以及不断的持续性，提高学生的身体素质、抵抗疾病已经是当下最重要的事情。我国是一个不断发展的发展中国家，其政治、经济、军事、文化等不断的提高，而体育也不例外。中国的竞技体育在世界排名上已经跃居首位，大众体育活动也受到人民的普遍关注。而作为体育文化一部分的民族传统体育太极拳运动在体育文化运动的宝库中成为一颗耀眼的明珠，它为提高人民团结凝聚力，促进人民群众的身心健康，传承体育文化做出了突出的贡献。在习近平总书记的引领下，新时期的体育工作要加快转变教育方式，向快乐、健康转变，提高大家的身体素质。每个人都是祖国的未来和花朵，培养其成为德智体美全面发展的人至关重要，但是让每一个人拥有好的身体素质和健康的心理就更为重要。因此，探讨太极拳与公共健康实践研究成为一个值得研究的课题。**方法：**（一）研究对象：本文的主要研究对象是后疫情时代公共健康。（二）研究方法：1、文献资料法，通过互联网、中国知网、期刊网等途径，以“后疫情、太极拳、公共健康”为关键词进行文章的查阅与搜索，并对其加以整理和分析。2、专家座谈会，通过与部分资深太极拳老师、专家的谈话，深入分析研究后疫情时代太极拳对公共健康的促进作用的必要性。3、观察法，观察参与太极拳活动的成员。4、调查法，通过大量走访或者微信等方式向教学一线的太极拳老师进行后疫情时代太极拳与公共健康实践研究等内容进行访谈。**结果：**1. 加强了太极拳健身宣传力度，培养健身意识。全民健身习惯的养成在于全民健身意识的形成。进入 21 世纪以来，随着全民健身运动的不断开展与普及，群众的健身意识也在不断的加强。适宜的民族传统体育运动有益于身心的健康发展，增强人体免疫力和对疾病的抵抗力，保持充沛的精力和体力，更好的投入工作和生活。因此，政府部门应该加大全民健身的宣传力度，利用网络媒体以及举办民族传统体育活动来宣传全民健身，使大家都了解全民健身的重要性，知道只有良好的身体才能有机会开展其他各项活动。2. 加大了政府部门的管理力度。各个相关部门都做好了相应的工作，积极努力的去宣传全民健身与民族传统体育活动

的融合的优点，同时还加强对自发组织的健身组织的管理，加大对民族传统体育活动太极拳开展的投入。招募高校的学习民族传统体育专业的志愿者到公园、广场、社区等多种体育场所进行义务的指导。让更多的群体机构了解民族传统体育活动太极拳对人类身体健康的促进作用。**结论：**1. 提高大家的身体健康水平。随着社会进步和科技发展，不同群体参与体育锻炼的机会在一定程度上会受到来自各个生活方面的影响，参与锻炼的频率必定会有所降低，身体机能相对来说也会有所降低，抵抗疾病的能力就会不断衰退，从而给人类带来不良影响。而民族传统体育活动中的太极拳活动的频繁开展能使较多的群体有更多的机会参与到体育活动中来，使大家从疲劳的学习和繁忙的工作生活当中走出来，从而达到身体和心理同时放松的效果，进而提高大家的健康生活水平。2. 有助于加强对传统文化的传承与保护。民族传统体育文化活动是从人们的劳动实践中产生的，且一直流传至今。北京市的民族传统体育活动内容丰富多彩，形式多种多样，深受北京市人们的喜欢。但随着科技的进步，健身器材的不断多样化，民族传统体育活动正在被年轻人所忽视。将北京市民族传统体育活动太极拳纳入到全民健身中，将有利于北京市民族传统体育活动的不断传承。

**关键词：**后疫情；太极拳；公共健康