

“健康中国”背景下全民健身与全民健康融合研究

王莹¹, 李玲²

(1. 盐城工学院 体育教学部, 江苏 盐城 224051; 2. 商丘职业技术学院 基础部, 河南 商丘 476000)

摘要:结合我国实际,从全民健身和全民健康的科学理念、科学研究、人才培养、体医融合、设施建设、产业发展、“互联网+”运用等措施,实现全民健身和全民健康的深度融合,保障政府工作落地生根,促进全民健康。

关键词:健康中国;全民健身;全民健康;融合路径

中图分类号:G811.4 **文献标志码:**A **文章编号:**1008-5092(2020)01-00112-02

1989年,世界卫生组织(WHO)提出人的健康由四个方面组成:“身体健康”“心理健康”“社会适应性强”“道德高尚”。换言之,只有四者兼备的人才可称之为一个健康的人。2016年6月15日,国务院印发《全民健身计划(2016—2020)》提出,“从现在到2020年,全民进行健身活动的理念逐步建立,主动从事体育锻炼的国民大量增加,全民身心健康逐渐提高”。^[1]随后颁布的《“健康中国2030”规划纲要》中明确部署:“从2020年到2035年,全民健身与全民健康深度融合的体系建立,从2035年到2050年,全民健身与全民健康深度融合的机制形成,全民形成健康文明的生活习惯,为全民健身与全民健康的服务体系更加充实完善”。^[2]

一、树立健身理念,加强政策引导

要树立全民健身和全民健康理念,就必须充分利用广播、电视、报纸、手机微信、微博等手段,大力开展健康教育宣传活动,营造良好的健身运动氛围,促使人们自觉养成健身运动的良好习惯,并逐步固化。全民健身运动的目标不仅是增强国民的体质,而且要国民在运动中获得全面发展和幸福感。

各级党委、政府要积极引导,积极开展全民健身和全民健康形势任务教育活动,积极贯彻落实

健康中国“公平公正”的基本原则,引领大众形成良好的健身理念。国民健康状况具有明显的群体性特征,活动的组织开展要分批分类进行。对于长期伏案工作学习的人群,易造成上体驼背、眼肌疲劳、下肢麻木、心血管机能减退等职业病,应组织这类人群开展羽毛球运动、单杠引体向上运动、跳远、广播体操、保健操等运动项目;对于长期站立、躬身作业、行走的人群,易患静脉曲张、腰肌劳损、胃病、心脑血管病等疾病,应组织这类人群开展游泳、有氧舞蹈、普拉提、形体、自行车、武术等运动项目,这些活动的组织开展能够有效地预防和康复职业病。要针对国民中的老、弱、病、残等重点人群进行干预行动,经常督促这些人们参与到全民健身和全民健康活动中来,使全民逐步树立起“身心好、品德好、行为好”的健康中国理念。

二、注重科学研究,培养复合型人才

科研是促进全民健身与全民健康深度融合的科学动力。目前,许多国民在健身的过程中,由于缺乏科学的健身方法指导,在健身活动中缺少计划性,存在着一些盲从现象,所从事的运动训练项目与自身的锻炼需求不对路,造成健身效果不佳,甚至事与愿违。因此,要坚持“以人为本”和“健康第一”的基本原则,一些科研单位,要针对不同性别、年龄、工作岗位、个人健康状况等,定制健身

收稿日期:2019-12-22

基金项目:盐城市体育科学基金重点项目(18YTZD003);江苏高校哲学社会科学研究基金项目(2019SJA1763)。

作者简介:王莹(1987—),女,河南商丘人,讲师,硕士,研究方向:体育人文社会学

运动处方,逐步建立完善健身运动处方库,并充分利用云平台、互联网和手机 App 等^[3],将所研制的运动处方库上传,让全民免费使用,以指导国民针对自身的锻炼需求,科学选用运动方案,增强健身的有效性。

要加强对现有运动项目进行科学的界定,指导不同人群选择适宜的运动项目。要组织相关专家、学者和科技工作者编写科学的健身指南,定期开展“科学健身大讲堂”活动,在全民中普及健身知识和运动技能,提高国民健身运动的科学性、有效性和安全性,让更多的国民共享科研成果,掌握科学健身的方法和技能,为全民健身与全民健康深度融合打下坚实的基础。

全民健身和全民健康在“体医结合”上的深度融合,涉及体育健身、医疗保健、健康饮食、服务管理等多方面知识和技能,需要大量懂得运动科学及医疗科学的人才。因此,在人才培养上,要打破原有的学科限制,体育院校和医学院校应通过联合办学,培养出更多更好的具备医学和体育学知识的复合型人才。在目前情况下,可以大力开展继续教育或培训活动,使原来只懂体育运动科学而不懂医疗科学的人才学习医疗科学知识和技能,使原来只懂医疗科学而不懂体育运动科学的人才学习体育运动科学知识和技能,通过继续教育或培训,让他们具有开具科学运动处方的能力,指导国民科学健身。^[4]教育或政府部门要出台相应的政策,逐步建立完善相应人才激励措施,对参加继续教育或培训的人员适当给予补助,加强对具备医学和体育学知识的复合型人才队伍的建设,更好地为全民健身和全民健康服务。

三、建立配套设施,增加体育场地供给

体育场地设施是健身运动必备的外部条件,因此要多方筹措资金,加强对体育场地设施的建设、修复与配备。并且要围绕人民群众生命全周期、健康全过程,在社区内逐步建立起健康体检与体质监测仪器,安装健康评估等软硬件,让大众能够及时地了解自身的健康和体质状况,做到健身和检测同步进行,以便国民科学地调整自己的健身计划、健身项目,同时也会对健身者锻炼情况起到检查、督促作用。

此外,要逐步实行和完善公营、私营、大专院校、中小学等体育场(馆)收费、低收费或免费开放政策,特别是公营、大专院校和中小学等体育场

(馆)要尽可能地全部向社会开放,要规范私营体育场(馆)收费标准,确保这些体育场(馆)的使用、开放率,为国民健身运动提供更多更好的健身运动场所。

四、借助“互联网+”技术,打造精准化融合

要充分利用网络信息技术和大数据平台将全民体检信息、体育健身运动信息和场地设施信息、服务者信息、体医指导员信息、体育组织信息、运动处方库等整合在一起,国民可以通过手机 App、电脑网页、电视等,实现远程场地预定、体医指导员预约、寻找运动伙伴等服务;也可根据自身的体质、身心状况,从互联网上获得一个阶段性的科学健身计划与运动处方。同时,要建立健全国民健身工作监测、评估、反馈系统,规范健康标准和指南,充分利用互联网、大数据、云计算等先进技术,对国民健身情况进行统计和指导,特别是要针对国民中的老、弱、病、残等重点人群进行健身促进健康干预,并明确相应的运动干预方案,使全民健身和全民健康工作与“互联网+”深度融合。

全民健身和全民健康网络信息系统的建设应以政府为主导,必要时还要成立相关的协同机构或组织,建立健全信息、资源共享机制,逐步完善安全运行的规章制度。在系统建设过程中,要不断地将新的运动科学、生命科学、养生科学、康复科学、社会科学等领域的前沿理论成果、国民身心变化的信息以及场地设施、服务者、体医指导员、体育组织等变化的信息及时的更新,并保障系统的安全、有效运行。

五、结语

没有全民健身难以实现全民健康,没有全民健康也无法实现全面的小康,实施全民健身与全民健康的健康中国战略对我国全面建成小康社会具有重要的意义。因此,我们应当以《国务院关于印发全民健身计划(2016—2020年)的通知》和《中共中央国务院关于印发“健康中国2030”规划纲要的通知》为行动指南,以全民健身为手段,全民健康为目的,结合我国实际,从树立全民健身和全民健康的科学理念、加速科学研究和人才培养、体医融合、设施建设等方面,实现全民健身和全民健康的深度融合。