

健康共同体指导下的科学健身指导和健康管理

吕正娴

(江苏省联合职业技术学院淮安生物工程分院, 江苏 淮安 223000)

摘要: 随着当前时代的快速发展健康问题, 成为了人们共同关注的问题, 同时“健康”中国是我国发展的重大战略。为了能够提升全体人民群众的身体素质, 提升生活质量, 实行“健康共同体”是一项必不可少的基本工作。科学的健身活动并不是没有目的的进行锻炼, 也不是朝夕活动, 而是需要在科学的指导和管理下, 从而开展科学健身运动提升自身的综合素质, 因此本文分析“健康共同体”的科学健身指导和健康管理的探究。

关键词: 健康共同体; 科学健身; 健康管理

在当前时代会展的背景下, 我国在各行各业的发展中取得了很大的进步。然而当前不管是学生还是成人的体质却都在下降, 这与缺乏锻炼有很大的联系, 再加上当前很多青少年锻炼的时间正在不断地减少, 沉迷于电子游戏, 缺乏锻炼的时间等等, 导致综合体育能力相对较低, 人们体质较差。在当前的背景下, 为了能够提升整体的素质, 需要积极开展“健康共同体”活动, 尤其是对于中职院校来说, 带领学生们积极的健身运动, 进行科学的管理和指导, 是一项长期的战略, 为体育事业的发展能奠定坚实的基础。

一、“健康共同体”展开的必要性分析

在当前发展的背景下, 健康问题成为了人们广泛关注的问题。打造“健康共同体”, 共同参与共同锻炼, 是推动健康中国发展战略的重要方向, 同时也能够体现出以人为本的发展战略。更为重要的是, 健康是一切发展动力的重要源泉, 能够推动体育事业的快速发展, 同时也能够保障人们的身体健康安全, 因此积极开展“健康共同体”具有关键作用。

“健康共同体”的存在, 能够在一定的程度上推动社会的整体发展, 减轻人们之间的压力, 对改善人际关系, 促进社会和谐来说都有重要的作用。基于“健康共同体”的科学健身指导和健康管理, 有利于激发人们的健身热情, 积极地参与到健身活动中来, 更加关注自身的健康管理活动, 为促进人们身体素质的提升, 营造和谐社会氛围来说具有关键的意义。

二、影响“健康共同体”顺利开展的因素

(一) 国民健身意识相对薄弱

根据当前社会的现状来看, 人们缺乏积极健身意识, 整体健身意识相对薄弱。众所周知意识活动是参与实践活动的重要前提, 而缺乏健身理念和意识, 则无法推动健身活动进行。根据相关的数据调查分析得出, 当前我国参与健身人群的年龄层次分布的十分不均匀, 经常参加健身和运动的年龄层次主要在 20 岁以下和 60 岁以上人群, 根据年龄可以明显地看出, 当前只有青少年学生和老年人会参与健身体育活动, 而对于一些青壮年和中年群体的人们来说, 占的比重很小。分析原因来看, 主要是由于青壮年和中年人的工作时间比较繁忙、缺乏休息的时间、工作压力大, 同时也缺乏健身的意识和观念。

除此之外, 影响到人们健身意识的原因还有很多, 比如为竞争意识、老年人保健意识、药补意识等, 种种因素都影响到人们积极参与健身活动, 整体积极性不强。要清楚地认识到全民健身意识, 应该在政府的积极引导和带动下, 通过相关政策和资金的

投入, 以及发挥出带头的作用, 带领人民群众一起自觉地养成良好的健身意识, 进而能够提升国民整体身体素质。

(二) 缺乏科学合理的健身指导

根据调研相关的信息进行统计来看, 当前人们在跑步运动的过程中, 出现受伤情况十分的严重, 其中由于跑步动作不规范和不正确带来的损伤比率高达 40%。为了能够积极地参与到健身活动中, 很多人会选择购买跑步机开展慢跑活动, 但由于缺乏科学的健身指导活动, 往往给身体带来了重大的伤害, 反而起到了相反的作用, 由此可以看出缺乏科学有效的健身指导工作来开展运动十分危险。在整个健身活动开展的过程中, 应当根据自身的体质特点, 结合科学健身的理念来制定有效的健身计划, 能够循序渐进地开展健身活动, 在运动过后要注意要放松、协调、拉升, 以此来有效地避免由于运动所带来的伤害。所以在当前的背景下, 缺乏科学合理的健身指导活动, 是十分重要的影响“健康共同体”阻碍的原因, 在今后应当积极地展开科学健身指导工作。

(三) 健身场地、器材配置不均衡

众所周知, 场地和器材的设备是开展健身活动的重要基础, 同时也是不断提升国民身体素质的基本前提。然而根据当前调查情况来看, 我国人均健身场地相对较少, 并且不同地区之间由于经济发展的差异、城乡之间的差异、场地与设备器材的配置十分的不均衡。比如西部地区健身场地的面积虽然相对较大, 但利用率较低很少有人使用, 而东部地区人口众多, 人均利用率高却又不均衡。尤其是对于我国乡镇地区来说, 缺乏健身的场地和设施与城市来说形成了十分鲜明的对比, 种种因素影响, 导致“健康共同体”的实行存在一定的难度。

(四) 国民体质监测缺乏真实数据

积极推动“健康共同体”的发展, 有效地树立全民共同参与和运动的意识, 需要及时对国民的身体健康状况以及发展的变化做好了解。当前, 我国已经积极地制定了国民体质监测报告, 但在具体实施的过程中, 很多参与体测的人群往往不够重视, 行为表现十分敷衍。体质监测的目的是为了能够及时了解国民的身体健康素质, 尤其是对于在校的学生们来说, 每年都会开展体测活动, 以此来了解整体的身体健康情况, 对于学生来说数据信息收集的比较及时, 而对于社会人士来说信息数据却缺乏时效性, 导致最终的检测结果与实际并不相符。除此之外, 在检测过程中, 所用到的仪器设备也会有很多的问题, 比如经常会出现故障, 导致整体的数据丢失等相关的情况。

三、健康管理模式分析

在积极推动“健康共同体”工作之前, 健康管理模式方面还存在许多的问题, 通过上文的分析可以看出, 开展全民健身活动, 有很多阻碍上的因素, 但仍应当积极的推动全民健身的长远发展。政府部门应当积极地做好科学的指引工作, 建立健全相关的政策和制度, 对全民健身活动进行有效地引导, 以此来推动健身活动的顺利实施。在健康管理的模式方面, 缺乏专业权威性的组织部门来直接进行安排, 整体组织性相对较差, 对于健康管理缺乏足够的意识和行动力。因此, 在安排健康管理活动, 推动全民健身相关任务时, 相关部门应当以政策作为主要的推动力, 建立健全

健身基本的基础性政策，确保健身活动能够顺利地实施。

政府部门在推动全民健身活动中占据关键的位置，既是活动的组织主体和决策者，同时还是参与的主体，因此，要保证基础设施，能够完善提供健身的场所，积极组织体育活动。除此之外，还应当积极投入体育资源、合理分配体育资源，结合实际情况来展开整体的调整，积极弘扬全民健身的文化，以此来推动“健康共同体”的建立和完善。

四、“健康共同体”指导下的科学健身指导和健康管理

(一) 加强理论研究，建立健全管理体系

在“健康共同体”指导下的科学健身指导和健康管理活动，必须由相关的政策和制度作为基本的保障，因此政府职能部门要积极地发挥好带头作用，深入研究当前健身资源相关的理论和内容，做好资源共享问题。当前虽然已经出台了各种管理的制度，但仍然存在部分问题，阻碍全民健身的顺利实施。所以在今后应当积极的完善资源共享的问题，细化各类政策、法律法规以及共享资源开放的时间、开放的程度。对于不同地区的情况来进行针对性的分析，以此来将管理工作积极地落实到位。切实解决城乡之间的差距，要清楚地认识到健康共同体是一项公共性的服务工作，要格外重视农村健康保障的体系，能够跟得上整体社会发展的节奏，减小城乡之间的落差，以此来推动整体的发展。

(二) 加强体育健身知识普及工作，转变健身思想

结合当前“健康共同体”背景下健身指导活动的总体工作现状来看，要想推动专项工作活动的顺利实施，首先就必须设置正确的健身观念，以正确的观念积极的带领着人们参与到体育健身运动中。创设良好的健身环境，积极地传播有关于健身理念文化，有效增强民族传统活动的开展，激发人民群众积极参与到整个健身实践活动中来，能够将自己融入到集体中，以此开展健身活动。

除此之外，科学健康理念有利于带领人民群众感受健身中的乐趣，能够从健身中增强体魄、放松心情。在今后必须要积极的传播体育健身及知识和健身的思想，让健康健身理念都能够深入到人民群众的心中，尤其是针对青少年来说，做好思想工作，让青少年们清楚地认识到积极地参与运动是保持健康体魄的基本途径、同时也是走向美好明天的基础。

(三) 重视健身体育指导员的作用，加强人才培养

在具体工作活动实施开展的过程中，要想能够积极地以“健康共同体”作为基础，开展科学健身指导和健康管理活动，就必须认识到这项工作活动的实施需要以人才作为基础。因此，要不断地重视培养健身体育指导人员，有针对性地培养相关的人才，这是开展科学健身活动的重要基础工作。健身指导员是专业的健身人员，能够清楚地认识到自己在工作活动中的责任和义务，能够不断地激发工作热情，积极主动地为公众普及相关的健身科学知识，指导人民群众结合自己的身体状况以及运动限度来制定科学合理的健身计划，帮助大家掌握健身的技能和要领，能够在健身活动中充当健身顾问的角色。

当前很多体育主播、明星通过互联网络开展健身知识的传播，带领广大网友一起健身，属于积极的公益活动，能够丰富人们的业余生活，同时还能够起到锻炼身体的重要作用。与此同时，健身指导员要积极的树立终身学习的理念，努力的去研究相关的健身知识，通过设计开发的方式研究符合人体的健身技能。全民健身质量的好坏与健身指导员本身的专业知识具有重要的密切联系，所以，政府部门要积极的对接高校建立健全人才培养的政策，能够从高校输送体育健身以及竞技性人才，对推动全民健身健康指

导活动来说具有重要的意义。

(四) 增强全民体质监测的关注度，促进体育医疗结合

健康的身体素质是通向美好生活的基础，根据相关调查研究结果得出，健身监测仪器能够精准地测量出人体的肢体形态、生理机能、身体构造以及整体的身体素质等等。所以，在今后应当积极地对全体人民群众开展体质健康监测工作，配备专业精准的检测仪器，加强对于全民体质检测的关注程度。了解当前国民身体素质的整体情况，以此来有针对性地制定健身策略。另外，要促进体育事业与医疗的结合，医院也要充分地发挥好带头作用，对相关的数数据做好严格的保密。与相关部门进行分析，分析当前国民健康身体的素质，将预防与治疗相结合，以此来培养人民群众的健康体质，这对提升人民群众的总体身体素质来说有重要的帮助作用。

(五) 建立健全法律法规，完善体育场地的使用

建立健全科学合理的健身法律法规，是推动健身活动的重要基础。除此之外，健身场地以及健身的器材与健身指导活动具有密切的联系。所以要想能够积极地推动健身活动和健康管理活动，就必须营造干净、卫生设备齐全的健身环境。这样一来，才能够充分的激发公民的健身热情，提升整体的健身质量。分析我国对于健身场所的管理现状来看，健身场所的法律法规设置不够、完善缺乏统一的标准，没有按具体的法律文件进行执行。所以在今后，应当加大监督管理的力度，积极的建立健全法律法规，以此来推动健身活动的顺利实施。除此之外，可以有针对性地将健身指导活动走进校园，结合体育课程加大课程改革的力度，对各级各地的学校体育器材进行完善，为学生们的健身之路奠定坚实的基础。

总而言之，在当前时代发展的背景下，“健康共同体”的发展受到了各行各业的广泛关注。积极推动“健康共同体”的发展，开展科学健身指导和健康管理活动，对促进国民身体素质的提升具有关键作用。当前人民群众的健康意识正在不断地提升，全民健身活动越来越火热。在今后要想积极的推动科学健身指导和健康管理活动的发展，就必须要加强理论研究建立健全管理体系、做好体育健身知识的普及工作、充分发挥健身体育指导员的重要作用。同时还要加强全民体质监测的关注程度、建立健全法律法规、合理的完善体育场地的使用，只有这样，才能够积极推动科学健身指导活动和健康管理的发展。

参考文献：

- [1] 杨振家. 人类卫生健康共同体的理论阐释与世界意义 [J]. 理论建设, 2020, 36 (06): 53-58.
- [2] 齐峰. 人类卫生健康共同体: 理念、话语和行动 [J]. 社会主义研究, 2020 (04): 119-126.
- [3] 赵静. 基于“健康共同体”的科学健身指导和健康管理的途径研究 [J]. 体育科技文献通报, 2020, 28 (05): 35+79.
- [4] 刘雅媚. 健康中国战略下健康体育文化培育路径研究 [J]. 中国健康教育, 2019, 35 (10): 957-959.
- [5] 苏坚贞, 季浏. 基于中国健康体育课程模式的“运动密度”概念探析 [J]. 首都体育学院学报, 2019, 31 (05): 406-416.
- [6] 季浏. 对中国健康体育课程模式理论和实践问题的再研究 [J]. 北京体育大学学报, 2019, 42 (06): 12-22.