

全民健身与健康融合发展的现实困惑与优化策略研究

邵奚峰 杨非凡 李煜*

哈尔滨体育学院研究生院, 黑龙江 哈尔滨 150008

[摘要]随着经济的不断发展,生活质量的改善,人们开始对“健康”的关注度逐渐提高,开始从事一定的“体育”锻炼活动,2016年由中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》标志着,国家对全民身体“健康”的重视度再一次提高,全民身体健康是国家繁荣昌盛的基础,为了更好地促进全民身体健康,推动全民健身与健康融合发展,有利于更好地推动“健康中国”战略的实施,提高全民身体健康,促进全民健身的发展,主要通过采用文献资料法、逻辑分析法等研究方法,对健康中国背景下我国全民健身与健康融合发展的现实困惑进行研究,提供优化策略。通过论述了全民健身与健康融合发展的意义;其次,从不同方向与路径分析了健康中国背景下全民健身与健康融合发展的机制与现实困惑的挑战;从整合资源与合理配置、大力发展体育产业、完善体制机制、加强群众自我健康管理、加快培养全民健康相关专业人才等5个方面,提出新发展阶段全民健身与全民健康深度融合发展策略,旨在为新发展阶段全民健身与全民健康深度融合发展提供新的思路。

[关键词]全民健身;全民健康;深度融合;新发展阶段

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14835

中图分类号: G812.4

文献标识码: A

Research on the Practical Difficulties and Optimization Strategies of the Integrated Development of National Fitness and Health

SHAO Xifeng, YANG Feifan, LI Yu*

Graduate School of Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150008, China

Abstract: With the continuous development of the economy and the improvement of quality of life, people's attention to "health" has gradually increased, and they have begun to engage in certain "sports" exercise activities. The "Healthy China 2030" planning outline issued by the Central Committee of the Communist Party of China and the State Council in 2016 marked another increase in the country's emphasis on the "health" of the whole nation. National physical health is the foundation of national prosperity. In order to better promote the physical health of the whole nation, promote the integrated development of national fitness and health, and facilitate the implementation of the "Healthy China" strategy, improve the physical health of the whole nation, and promote the development of national fitness, this study mainly adopts research methods such as literature review and logical analysis to explore the reality of the integrated development of national fitness and health in China under the background of Healthy China. Confused to conduct research, Provide optimization strategies. By discussing the significance of the integration of national fitness and health development; Secondly, the mechanism and challenges of the integration of national fitness and health development under the background of Healthy China were analyzed from different directions and paths; From five aspects: integrating resources and rational allocation, vigorously developing the sports industry, improving institutional mechanisms, strengthening self health management of the masses, and accelerating the cultivation of professional talents related to national health, this paper proposes a strategy for the deep integration of national fitness and national health in the new development stage, aiming to provide new ideas for the deep integration of national fitness and national health in the new development stage.

Keywords: national fitness; national health; deep integration; new development stage

引言

在新的发展时期,随着生产力的不断发展和人民生活水平的不断提高,人们逐渐认为“健康”成为生活中不可缺少的一个重要部分。尤其是通过《“健康中国2030”规划纲要》的推出,将“全民健康”的定义提升到了前所未有的层次,这也逐渐被视为健康领域在新的时期所追求的目标。为全民健身与健康的发展提出清晰的执行框架和途径,这使全民健身与健康的融合发展,是促进健康中国战略发展的重要途径,此外,“健康”也成为含量广大群众

更好生活的标志之一。随着生产力的不断发展与人民生活质量的不断提高,“健康”成为了人民生活追求的向往,这也迫使全民健身与健康的融合发展,成为人民追求健康生活方式的一种必需品。国家对人民身体健康的关注度更加重视,特别是在科学的健身训练以及健康评估中。为深化健康中国战略的建设,我国政府已经将这一目标定位为现代化进程中的策略性工作。这不只是涉及到广大群众的需求,同时也是保障广大群众身体安危的重要措施。全民健身与健康实质上都是以促进广大群众健康为目标的,都是为提

高群众健康水平而制定的目标，为促进“健康中国”这一战略背景的远景而努力奋斗，所以，全民健康与健身的结合发展是当下推动“健康中国”战略背景实施的必经之路，为中华民族的伟大复兴之路打下了稳固的健康基石。在这个全新的发展层次中，如何深度整合两者的重要性、当前的状况、面临的困境以及策略，都是我们必须深入探讨的关键问题。

1 全民身体健康与健身实践的深度融合具有显著的意义

1.1 全民健身战略是国家的发展理念

“人民第一位”是国家战略核心理念的基础，是符合广大群众健康发展的需求理念，是推动广大群众持续发展的重要措施。此战略不仅展现了国家对民众健康的深度关心，同时也突显了社会主义体制的卓越之处^[1]。全体公民的健康状况构成了国家全面健康成长的基础，也是民族繁荣昌盛和国家综合实力强大的基础。在健康中国战略背景下将二者结合发展，是广大群众需求发展理念的愿望，同时也能带动相关产业升级和发展，为健康中国的发展建立坚强的后盾支持。

1.2 实现体育强国和健康中国目标的重要途径

在当前体育强国的实施和健康中国战略的发展，实质上都在强调体育对广大群众发展的作用，能够推动全民体育的普及与发展，深化和加强我国在全球体育地位中的竞争；从另一个角度来看，也是为了全方位地提升人民群众的身体素质。这种做法不仅有助于提升一个国家的整体实力和在国际上的影响力，同时也促进了社会的全方位发展和稳定进步^[2]。

1.3 促进社会经济发展

在推动经济社会发展的众多因素中，全民健身和健康的结合发展对社会经济的发展是不可低估的，经济的不断发展，生活质量的提高，群众对“健康”的认知度也受到了改变，从开始的无到有，再到轻到重的地位，广大群众对健康的重视是对体育相关产业和行业的发展创造前景。根据有关报道，我国近几年来体育相关产业在持续增长，这也成为了创造经济效益的新焦点。全民健身与健康的结合发展，可以推动相关产业链的发展，带动相关教育以及从业人员的增加，可以推动经济结构的进一步优化与提升。在拉动内需方面发挥着重要作用。此外，普及全民健身活动也有助于提升劳动者的综合素质和生产效能，从而为经济增长提供强有力的支持。

2 全民健身与健康融合发展的现实困境

2.1 全民健身与健康融合发展的机制

2.1.1 国家战略支持

全民健身与健康的发展深受政府的关注，为全民健身与健康的结合发展颁布多条政策，如国家级战略中的全民健身以及健康中国推动的建设等。各个省份、自治区以及直辖市都已经发布了相应的执行计划或建议^[3]。在政府的

持续关注下设定了一个关于全民健身与健康结合发展的阶段性目标，在第一个发展阶段中，要求在 2016—2020 年这四年里明确发展方向，建立健全公共服务体系，引导广大群众积极参与，在第二个发展阶段中，要求 2021—2035 年这十四年，普及群众健康生活意识，普及健康生活习惯，推动发展建立一个完整的机制，在第三个发展阶段中 2026—2050 这二十四年全面普及和提高群众健康意识，深化产业融合，建立更加完善的公共服务体系。政府进行引导和参与发展，促进多元化的发展。

2.1.2 群众的需求度增加

随着生产力的不断提高和生活质量的不断改变，人们逐渐从追求基本生存能力转变到追求健康需求的能力。疫情的发生，让人们更加关注身体健康，人们开始学习健康知识，重视自己的身体情况，并且将空闲的时间抽出，从事体育锻炼。随着时间的推进，公众对于科学健身的知识和方法的需求日益增长。人们为了追求健康，不断地通过互联网平台进行健身与营养知识的学习，来提高自己的免疫力。这为宣传科学的健身技巧和传播健康的生活习惯打开了一个巨大的市场潜力^[4]。

2.1.3 相关产业的升级

在大数据时代下，产业的转型和升级，使得体育产业和健康产业成为必需品，人们对健康的重视，推动着健康产业以及相关产业的发展，也为更多产业打开了市场的前景，同时也促进了全民健身和健康结合发展的再一次深化。将全民健身与健康结合，有助于推动健康产业向更高的水平和更广泛的领域发展，从而提升健康服务的质量和水平^[5]。

2.1.4 创新是引领社会的第一生产

伴随着科技的持续发展，在大数据背景下，随着健身和健康结合发展的知识普及，互联网、人工智能也随着应用，为全民健身和健康的发展提供更多机会。通过技术的创新和推动，我们可以促进全民健身和健康事业向数字化和智能化的方向发展，从而提高服务的便利性和效率^[6]。

3 全民健身与健康融合发展的现实困惑

3.1 资源分配不均

地理和经济等多种制约因素是影响全民健身与健康结合发展的重要原因，限制体育设备和健康服务的普及，这难免会导致差异性，经济发达的地方，普及度较好，而资源限制和经济发展不平衡的地方则会普及度差。虽然政府在这一领域已经投入了大量的资金，但在城市与农村、不同地域之间，体育设施、健康服务、社会指导员以及医疗人员等资源依然存在显著的不平等。城乡的二元结构导致了区域间的差异变得更为突出。城市与农村之间的体育设施数量存在 20 万个的不平衡，这可能导致一些边远地区的居住者难以接触到高品质的健身与健康服务^[7]。这样的不平衡不仅妨碍了全民健身的广泛推广，还限制了全民健康状况的进一步提高。

3.2 健康认知欠缺

在当前时期,许多人并没有养成规律的锻炼习惯。尤其是中老年人,随着年龄增长,机体功能逐渐下降,容易导致多种慢性疾病的发生与发展。这一现象在年轻一代和城市居民中尤其突出,他们常常因为工作繁忙和快节奏的生活方式而对身体健康视而不见。其实,体育锻炼可以有效地降低患癌症或其他慢性疾病的风险,还能帮助我们改善健康水平。适当的体育活动能够避免全球 15% 的人过早地失去生命。在研究导致过早死亡的人群的原因时,我们发现不进行体育活动的人占了 7.5%^[8]。这说明,利用体育锻炼来干预健康是非常有效的,但是公众的主动健康意识不足已经对全体公民的健康构成了严重的威胁。因此,在全民健身与全民健康深度整合的过程中,如何有效地引导大众确立健康的正确观点并培养健康的锻炼习惯,成为了一个待解决的关键问题。

3.3 机制不健全,人才缺失

当下,我国体育发展人才的短板主要集中在体育和医疗两个领域,尤其是体医结合的多元化人才,明显短缺,体医结合领域的人才培养目前成为结合发展的主要制约。在当下一些体育学院学生接受体育保健等知识的培训,但在实际行动中,复杂的结合性理论知识,还是会导致学生在临床实验方面略显不足。除此之外,医学院的学生具有丰富的临床经验,但在关于体育知识方面上略显不足,这也导致在遇到科学性的训练与康复受到限制,很难进行科学性的指导操作。在我国经济转型升级背景下,政府应当发挥主导作用,为社会力量参与体育事业提供良好契机。现阶段,体育与健康服务的管理架构仍显不足,各部门间的合作与协同也显得不够充分。同时,缺乏统一规范的标准体系也制约着两者融合发展的进程。这种情况导致了资源的使用效率低下和服务品质的不均衡,从而阻碍了两者之间的深入整合^[9]。

4 全民健身与健康融合的优化策略

4.1 整合资源,全面发展

在努力促进全民健身和健康之间的紧密融合中,如何合理地分配资源成了至关重要的问题。首先,应充分利用全民健身这一推动力,进一步加强人们对全民健康的认识。从城市整体规划的宏观角度来看,应当精心规划各种体育设备,并确保这些设施能够与居民、学校和商业中心等周边区域有效地连接,以便为大众提供便利和地理位置近的锻炼环境。我们也应该高度重视促进城乡体育设施的均衡发展,尤其在乡村地带。为缩小城乡体育资源的差异,我们需要强化对体育设施建设和人才吸纳的支持,并努力提升其建设质量。

4.2 大力发展体育产业

在体育领域,大众对其的普及程度仍然不足;体育产业的进展没有达到消费的需求标准。体育产业能够激发群

众对体育活动的热忱,并进而推动消费者,这被认为是其全面成长的关键因素。作为最主要的资金来源,政府应当为社会公益做出投资。尽管我国在全民健身方面的推广已经有很多年,但依然有人对如何加入持保留态度。广场舞的流行是场地不足的直接体现,外国热门的休闲健身计划在我国并没有广泛接受,问题的根本原因在于场地不足。政府需要增强公共福利的资金投入,进一步助力体育产业的发展进程^[10]。

4.3 完善体制机制

随着我国步入新的发展时期,全民健康逐渐被视为公共健康领域的核心使命,这也为全民健身带来了更宽广和深入的维度建设。考虑到体育活动远远不及于健康的因素,全民健身与健康相关资源要密切完善,构建完善的管理架构。此体系应包含多种产业,如教育、医疗、体育等众多产业和部门,在过去的改革中,我们通过实践与理论的探讨,进行行政管理体制的多次调整与整改,为了更好地适应社会的需求。我们需要建立一个完善的管理体制,可以负责执行相关政策,为人民的健康保驾护航,形成凝聚力,促使多部门联合合作。在此背景下,如加拿大这样的国外发达国家已经形成了专门的公共健康管理机构,这些机构的职责范围涵盖了但不局限于监管与健康有关的市场产品和服务。这段经验对我国有着不可忽视的借鉴价值。

4.4 加强群众自我健康管理

健康管理其实是控制一个人的自我行为的过程,医生和权威的健康教育平台在此方面发挥着关键的领导作用,助力人们对健康的知识有深入的理解。但是,健康管理的最终目标应当是达到理论与实践的完美结合,把锻炼活动当作健康管理的关键环节或实现重要目标的方法,在推进全民健康转变的进程中,确立锻炼行为与健康目标之间的关系显得尤为关键。在不断地锻炼过程中,个体应更加关心其锻炼成果以及对身体健康产生的正面影响,从而逐渐演变为独立锻炼的领军人物。这不仅可以提高全民的健康意识和科学的运动修养,为健身与健康的全民结合奠定了坚固的理论基础。健康教育确立了健康管理的科学性,应当受到极大的关心和考虑。在打造全民健康体系的过程中,有必要将健康教育和健康管理整合到一个制度化的路径中,以保证其能够被有效地执行和实施^[11]。

5 结语

随着社会经济的持续进步,大众对健康的追求也在不断上升,这使得“健身”逐渐成为现代社会的核心话题之一。为此,国家高度重视公民的身体健康,并推出了众多相关的政策措施,推动全民健身与健康的深度融合,共同为我国大众人群身体健康的推动而发展,促进健康中国战略背景的可持续发展!

[参考文献]

[1] 仇军,罗永义. 社会需求与国家战略: 全民健身与全民

健康、全面小康的内在联系与传导机制[J]. 北京体育大学学报, 2024, 47(7): 26-39.

[2] 张艳青. 体育强国与健康中国视域下大学体育教学与模式创新——评《体育教学与模式创新》[J]. 中国教育学刊, 2024(5): 128.

[3] 卢旭蕊, 王兆红. 全民健身国家战略有利于促进国民幸福平等吗?——基于微观劳动力数据的实证检验[J]. 郑州大学学报(哲学社会科学版), 2024, 57(1): 84-89.

[4] 陈丛刊, 陈宁. 构建更高水平全民健身公共服务体系: 基础、重点与实践[J]. 上海体育大学学报, 2024, 48(7): 43-55.

[5] 路嘉明, 李军林. 双奥助力京津冀协同发展的机制研究——基于产业升级视角[J]. 首都体育学院学报, 2024, 36(4): 398-406.

[6] 陈元欣, 陈磊, 李震, 等. 新发展理念引领大型体育场馆高质量发展的方向与路径[J]. 上海体育学院学报, 2022, 46(1): 72-85.

[7] 于文谦, 涂娟. 多源流理论视域下我国全民健身政策的

演进动力与优化路径[J]. 体育学刊, 2023, 30(4): 43-49.

[8] 赵军辉, 唐炎. 全民健身的现实问题与发展建议——从广场舞纠纷谈起[J]. 体育学刊, 2015, 22(1): 45-50.

[9] 童丽平, 金川江. 城市化背景下城乡居民体育权利均等化的政策解读——以《全民健身计划纲要》为研究视角[J]. 北京体育大学学报, 2015, 38(7): 38-43.

[10] 刘兵, 邹溪楠, 吕万刚, 等. 新发展格局下体育产业新业态高质量发展的战略语境、时代机遇与实践指引[J]. 成都体育学院学报, 2024, 50(6).

[11] 张小沛, 张瑞林, 冯振伟. 老龄化背景下社区体育服务与健康管理服务融合共生发展探析[J]. 体育文化导刊, 2023(3): 69-76.

作者简介: 邵奚峰(2001—), 男, 汉族, 江苏盐城人, 硕士在读, 哈尔滨体育学院, 研究方向: 学校体育; 杨非凡(2001—), 男, 汉族, 江苏盐城人, 硕士在读, 哈尔滨体育学院, 研究方向: 学校体育学; *通讯作者: 李煜(2001—), 男, 汉族, 重庆城口人, 硕士在读, 哈尔滨体育学院, 研究方向: 学校体育学。