

全民健身背景下社区科学健身与健康管理策略研究

赖周林

四川国际标榜职业学院体育与旅游学院 四川成都 610000

摘要：全民健身运动在我国持续推进，社区作为实施全民健身的重要阵地，其科学健身与健康管理面临许多挑战。我们针对社区科学健身与健康管理策略进行了深入调研。研究发现，激发社区居民科学健身兴趣、提升运动技能、增设运动设施、调整健康管理机制、加强运动伤害防控是重要有效策略。研究结果显示，通过在社区内实施这些策略，居民的科学健身意识可得到提高，健康状况得到明显改善，科学健身行为维持率也有所增加。研究还提出科学健身教育和运动康复服务等细分领域的社区管理策略，为推动全民健身运动，实现“健康中国”目标提供策略借鉴。
关键词：全民健身；社区科学健身；健康管理策略；科学健身教育；运动康复服务

引言

在我国全民健身的大背景下，社区作为健身运动的重要载体，其科学健身与健康管理以及如何高效地推进业已成为一个值得深入研究的问题。全民健身运动的目标不仅仅在于提高国民的身体素质，更在于通过科学的健身行为，改善社区居民的生活方式和生活质量，引导他们养成积极健康的生活态度与习惯。然而，社区科学健身与健康管理在实施过程中尚存在诸多问题，例如如何激发社区居民的健身兴趣、如何提升居民运动技能，以及如何改善社区运动设施等。同时，如何有效防控运动伤害，调整并优化健康管理机制，确保社区科学健身行为的可持续性，这些都是我们需要追求解答的。本文旨在探讨社区科学健身与健康管理的有效策略，以期对推动全民健身运动，提高居民的科学健身意识，改善居民的健康状况，以及促进“健康中国”目标的实现提供有力支持。

一、全民健身运动的起源与发展

全民健身运动作为一种大规模的健康促进活动，其起源可以追溯到20世纪初^[1]。伴随着工业化和城市化进程，人们的生活方式逐渐转向久坐不动，各种慢性疾病

的发病率逐年上升，引发了社会对公众健康的广泛关注。20世纪50年代，西方国家率先开展了有组织的健身活动，旨在提高国民的体质水平和生活质量。这一理念逐渐传播到全球，成为推动社会健康发展的重要力量。

在中国，全民健身运动的概念于20世纪90年代初开始得到广泛推广。1995年，国务院颁布了《全民健身计划纲要》，标志着全民健身运动的正式启动和政策化推广。此后，每逢五年制定新的指导性文件，全民健身战略不断完善和深化。国家通过加强公共健身设施建设、举办多样化的体育活动、倡导科学健康的生活方式，推动全民健身成为广泛参与的社会活动。这一系列政策的实施，不仅提高了国民的身体素质，还增强了社会团结和凝聚力，对经济发展和社会和谐产生了积极影响。

二、社区科学健身的现状与挑战

（一）当前社区科学健身的主要内容与形式

在全民健身的大潮中，社区科学健身充满了丰富多样的模式与形式。有氧运动、力量训练、柔韧性训练和心肺功能所等育各大元素的锻炼，确定了科学健身的主导内容，其旨在通过这四大元素，带动居民的身体质量和能力测试得到全面的提升和提高。通常来说，社区科学健身是依靠公共的健身场所和设施进行的，如社区公园、健身步道、篮球场、羽毛球场等，为居民提供最便利化的健身环境。那些中老年舞蹈队、早晨运动团和健身俱乐部这些社区组织成为了推动社区健身活动参与度增加的主力军。科学的指导理论也已经慢慢进入到了社区之中，专业的健身教练会定期举办各类健身课程和运动讲座，来帮助居民更好地理解 and 掌握正确的运动方法

课题项目：成都市龙泉驿区“全民健身”社科普及基地项目“全民健身背景下社区科学健身与健康管理策略研究”（编号：QMJSS2024C01）。

作者简介：赖周林（1986.09-），女，汉族，四川成都人，讲师，本科学历，主要从事社会体育方向研究。

和技巧。科技手段在社区科学健身中的应用逐渐普及,智能健身设备和健身应用程序被用于监测个人锻炼数据及健康指标,为社区居民提供个性化健身方案。通过这些内容和形式的整合,社区逐渐成为居民实现科学健身和提高健康水平的重要场所。

（二）社区科学健身存在的问题和挑战

社区科学健身在实施过程中面临一系列问题和挑战。许多社区缺乏足够的运动设施,导致居民健身活动空间受限。居民科学健身意识相对薄弱,对运动知识和技能的认知不足,影响了科学健身的普及。一些社区缺少专业的健身指导和支持,导致居民在进行体育活动时容易产生运动损伤。社区的人口结构复杂,年龄、职业和生活方式的多样性加大了统一健身方案实施的难度。社区健康管理机制不够健全,缺乏有效的监督和评估手段,使得科学健身的推行效果不理想。这些问题对提升全民健康水平构成了重要阻碍,需要系统的策略和措施加以应对。

（三）社区科学健身对居民健康的影响分析

社区科学健身对居民健康的影响体现在多个方面。科学健身通过提供多样化的运动选项,激励居民参与有规律的体育锻炼,从而提高了其身体素质和免疫力,减少了慢性疾病的发生风险^[3]。科学健身活动的普及增强了居民对健康管理的认知,促进了健康生活方式的形成和巩固。社区健身项目的参与还具有明显的社交效应,促进了邻里之间的互动与支持,提高了居民的心理健康水平。这些因素共同作用,显著改善了社区居民的整体健康状况。

三、社区健康管理策略的形成与执行

（一）社区健康管理策略的制定流程

社区健康管理策略的制定流程需要系统性和全面性,涵盖调研、分析、策划和评估四个关键步骤。进行详细的社区健康状况调研,收集居民的健康数据和健身需求。通过调查问卷、健康体检和居民访谈等方法,获取社区整体健康水平的准确信息。运用统计分析和健康风险评估技术,对数据进行全面分析,确定健康管理的重点问题和主要健康需求。基于调研和分析结果,系统策划健康管理策略,制定具体的实施计划,明确责任单位和执行时间表,并融合科学健身理念,以满足个体和群体的健康需求^[4]。设立评估机制,对策略实施过程中的效果进行动态监控和评估,及时调整和优化策略,提高健康管理的效能和居民满意度。这一流程旨在通过有效的策

略制定和执行,提高居民健康水平,推动社区科学健身与健康管理的深度融合。

（二）社区健康管理策略的实施效果

社区健康管理策略的实施效果在多方面得到了显著体现。通过引入多元化的健康教育活动和定期的身体检查,社区居民的健康意识和自我管理能力明显增强。运动设施的改善和运动项目的丰富使得更多居民参与到日常锻炼中,居民的身体素质有所提升。健康管理机制的优化,包括个性化健康档案的建立,有效提升了健康服务的精准性和便捷性。加强运动伤害防控措施的实施,降低了运动损伤的发生率,保障了居民的运动安全。总体而言,这些策略的实施显著促进了居民的健康水平,推动了社区整体健康管理的现代化进程。

四、社区科学健身与健康管理的有效融合策略

（一）激发居民科学健身兴趣的方式方法

激发居民科学健身兴趣是推动社区科学健身与健康有效融合的重要策略。通过宣传和教育,可以提高居民对健身重要性和益处的认识,从而提升其参与积极性。组织社区健康讲座、设立健身知识宣传栏以及利用新媒体平台传播科学健身知识等多种形式,有助于普及科学健身理念。社区可通过举办丰富多样的健身活动来吸引居民参与。设置趣味性强的集体运动项目,如健步走比赛、团体操或舞蹈活动,不仅能提高参与度,还能增强居民的社交互动和集体归属感^[5]。奖励机制也是一种有效激励手段。对参与健身活动表现积极的居民给予一定的物质或精神奖励,以此来激励更多居民参与到科学健身中来。社区的健身活动应注重个性化和多样化,以满足不同年龄段、不同健康状况居民的需求,使每一位居民都能找到适合自己的健身方式。这种多层次、多渠道的策略能够逐步引导居民将科学健身融入日常生活,提升整体健身兴趣与健康管理水平。

（二）运动伤害防控和运动康复服务的结合

在社区科学健身与健康管理中,运动伤害防控和运动康复服务的结合是提升居民健康水平的重要策略。有效的运动伤害防控措施包括设立专业指导员进行现场指导,普及运动安全知识,识别并消除潜在的运动风险。与此社区需引入运动康复服务,建立康复中心或合作医疗机构,为受伤居民提供及时的康复指导和支持。通过整合防控与康复,社区能够形成完整的健康管理链条,不仅减少运动伤害的发生,还能帮助受伤人员快速恢复运动能力,实现全民健身的可持续发展。

（三）科学健身教育在社区的推广实施

科学健身教育的推广是提升社区居民科学健身意识的关键步骤。通过开展多样的健身讲座、互动式运动课程以及健康知识普及活动，社区可以有效提升居民对科学健身的认知水平。建立与居民需求相契合的健身教育平台，提供线上与线下结合的学习资源，加深对健身知识的掌握。培训社区健身指导员，使其能够为居民提供个性化的科学健身建议，确保居民在参与健身活动时能获得正确指导和支持，进而提高全民参与科学健身的积极性和主动性。

五、助推“健康中国”战略的社区科学健身与健康 管理策略

（一）社区科学健身与健康在“健康中国”战略 中的地位

“健康中国”战略的提出为提升全民健康水平指明了方向，而社区科学健身与健康在这一战略中占据重要地位。社区是居民日常生活的重要场所，也是全民健身与健康政策落地的关键环节。通过在社区中推进科学健身与健康，可以有效实现健康资源的优化配置，弥补医疗服务体系的不足，为居民提供更贴近生活的健康服务。

社区科学健身可以引导居民形成健康的生活方式，提高身体素质，并增强抵御疾病的能力，这符合“健康中国”战略中预防为主的基本方针。与此科学健身还能通过运动干预等方式对慢性病患者的康复起到积极作用，降低医疗资源的消耗，提高居民生活质量。社区健康管理则在居民健康信息采集、行为干预和风险预警中发挥重要作用。这种管理模式能够提高居民对健康的主动关注度，促进健康管理的科学化和系统化，与“健康中国”战略中强调的全面健康理念保持一致。

（二）社区科学健身与健康对“健康中国”战略 的具体贡献

社区科学健身与健康在“健康中国”战略中发挥着重要作用。通过提升社区居民的健康素养和运动技能，科学健身的推行能够有效提高居民的整体健康水平，进而降低慢性病的发生率，这为实现全民健康奠定了坚实基础。健康管理策略的实施有助于建立完善的社区健康服务体系，促进优质健康资源的合理配置和利用，从

而提高居民对健康服务的满意度。社区科学健身活动通过增设运动设施和提供丰富的健身课程，吸引更多居民参与其中，增强社区凝聚力，提高社会参与度。科学健身教育的普及以及运动康复服务的推广，有助于将科学健身理念深入人心，使居民在日常生活中主动践行健康行为，这与“健康中国”战略的目标高度契合，为实现2030年人人健康作出贡献。

结束语

本篇文章关注了以全民健身为背景的社区科学健身和健康管理研究。激发社区居民的科学健身兴趣，提高运动技巧能力，增添本地的运动设施，调整健康管理体系，以及加强对运动损伤的防控是提升社区人们的健康水平有效的方式。这些策略的执行，社区居民的科学健身的意识和健康状态的确有显著的改善，科学健身的行为保持率也提高了。同样地，研究中也逐渐明确了一些小范围的科学健身教育和运动恢复服务等社区管理策略，这些对于推动全民健身，实现“健康中国”的目标也有一定的借鉴。然而在社区科学健身和健康管理策略的实施上，如激发大众的健身热情，提升科学健身知识的普及率等还有许多待解决的问题。未来的研究可以进一步探究如何通过政策引导、设施完善、教育培训等方式，进一步提高社区全民科学健身的积极性和行动力，以期在更大层面上推动全民健身运动的深入发展，为实现“健康中国”目标做出更大贡献。

参考文献

- [1] 王顺熙, 戴金明. 全民健身背景下的太极拳科学健身研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2020, (09): 97-98.
- [2] 李一陵. 提升健身指导服务水平 推动全民科学健身[J]. 中国卫生人才, 2022, (06): 8-9.
- [3] 谢书玉, 尹梦媛, 姚鸿彬. 全民健身背景下健身气功的发展策略[J]. 中华武术, 2022, (10): 120-122.
- [4] 李菲. 全民健身, 为了全民健康[J]. 健康之友, 2021, (15): 28-31.
- [5] 熊行雯. 全民健身背景下社区体育健身俱乐部参与社区公共体育服务供给研究[J]. 区域治理, 2020, (28): 0287-0287.