

全面建成小康社会视域下居家健身可持续发展路径研究

董春明

(沈阳体育学院,辽宁 沈阳 110000)

摘要:居家体育锻炼作为全民健身和终身体育的重要形式,是特殊时期和特殊天气条件下大众的主要锻炼方式。本文首先从居家健身的研究背景出发,接着分析了居家健身定义、分类及特点,最后总结了居家健身可持续发展的策略,希望不便出门的人群能够实现运动日常化,进而提升全民身体素质。

关键词:小康社会;居家健身;持续发展

【DOI】10.12231/j.issn.1000-8772.2020.28.313

1 研究背景

居家健身长期以来都存在于百姓的日常健身体系中,特殊时期让更多的人意识到保持身心健康、提高免疫力的重要性,而不聚集、少外出的号召以及缺少活动量造成的体重增加更让居家健身大行其道,成了近一段时间健身的高频词。国家体育总局也于2019年1月30日发出《关于大力推广居家科学健身方法的通知》,《方法》指出,各地体育部门要结合当地实际,推行简便易行、科学有效的居家健身方法。那么如何保持居家健身的热度,让其成为一种习惯,是全面建成小康社会的基础,是关系到全面提升中华民族健康素质,实现人民健康与经济社会协调发展的伟大事业。

2 居家健身定义、分类及特点

(1)居家健身定义。通过百度搜索未发现居家健身定义。综合来看,居家健身是全民健身的一种形式,指人们在居所内以保持身体强健为目的,通过提高健康体能来增强体质,改善体态,陶冶情操,发展意志力,提高劳动生产率等的体育锻炼。(2)居家健身分类。按照居家健身的运动种类可分为三类:即耐力性(有氧)运动、力量性运动、伸展运动和健身操。(3)居家健身优点。居家健身特点:第一,对时间、场地没有特殊要求,在碎片化时间,都可以利用身边的家具、办公器具或徒手等方式进行健身练习。第二,健身手段简单易操作,有无锻炼基础者都可利用简单器械或自重进行自我锻炼。第三,健身效果明显,对于保持健康有重要作用。第四,居家健身具有强烈的感染性,一人锻炼可以带动家庭或者工作环境周围人群形成健身氛围。第五,有利于人们养成终身体育锻炼的习惯。(4)居家健身存在问题。第一,缺乏科学指导。健身是把双刃剑,能够管理健康,不标准的动作姿态、没有准备活动的健身,盲目与“对手”比高低等现象屡见不鲜。第二,健身信息良莠不齐。各类公众号、博客、自媒体等传媒为了蹭热度,缺乏科学健身知识的群众眼花缭乱。第三,国内疫情高峰已过,如何助其可持续发展,提高人们的身体健康是我们的首要任务。

3 居家健身可持续发展路径研究

(1)建立智慧健康新模式,科学居家健身。居家健身的长远发展,需要政府相关部门联合开发网络资源,构建智慧健康新模式。建立健康与医疗联通模式的平台,存储每位公民的健康档案信息动态数据。想获取健身处方的用户可登陆网站,按照提示录入自己的健身指标数据(如:运动方式、运动强度、运动时间、运动频率),选择运动方式(如:居家健身),由系统处方医生按照健身者的年龄、性别,健康状况,身体锻炼经历和心肺或运动器官的机能水平等,用处方的形式制订一份系统的、个性化的科学锻炼方法(内容包括运动方式、运动频率、运动间歇、运动强度、运动时间、运动注意事项6项要素)。其特点是因人而异,对“症”下药。其具有目的性强、计划性强、科学性强、针对性强、普及面广的五大特点。若运动过程中发现不适及时到医院就医。若无不适,一般根据运动处方进行适量运动的人,经过一段时间的运动练习后(大概6-8星期左右),心肺功能应有所改善。这时,无论在运动强度和运动时间方面均应逐渐加强,所以运动处方应根据个人的进度而修改,此时登陆系统再次进行相关运动指标测试,及时修订运动处方。在此期间,如有疑问,可以启动在线专家互动咨询重新进行技能诊断,或线下定点咨询诊断,

必要时可以由医疗专家及运动专家进行联合会诊,制订合理的运动处方。智慧健康新模式的建立,将为居家健身科学化、安全化提供有力保证。(2)培养专业居家健身指导人员,深入社区答疑解惑。发展居家健身一方面要培养专业指导人员,实行定期培训,不断提升工作人员的专业技术水平及服务素质,一方面要通过权威媒体对科学健身做好宣传,普及科学健身理念,深入社区指导大众科学居家健身技能,为居家健身发挥积极作用保驾护航。(3)组建云健身社群,“抱团取暖”。经济学中有个概念叫“同伴效应”。坚持健身需要强大的意志力,当居家健身成为一个人的运动时,难免容易意志不坚而中途退却,倘若利用网络资源组建居家健身云社群,给予社群居家健身人员归属感,采取鼓励机制,开展多种形式的竞争性游戏。在养成习惯的同时,更应将这种习惯和理念融入血脉,让健身、健康成为每个人生活中不可或缺的一部分。(4)发挥媒体及明星效应,扩大居家健身队伍。体育明星利用运动专长教授大众如何科学健身,而他们所起到的引领示范作用不容小觑。疫情之后,未来更需要越来越多的专业运动员投身到全民健身之中,更好地发挥自己的专业特长以及强大的号召力扩大居家健身队伍。(5)居家健身器材、设备的研发。工欲善其事必先利其器。发展居家健身更离不开相关器材、设备的研发。近些年随着智能设备的广泛研发,运动手环、运动手表等成为不少健身爱好者的标配,健身爱好者只要佩戴上这些设备,就能及时了解运动量、心率等指数。相关企业应对居家健身设备加大研发力度,居家健身与专业医疗的数据连接助力全民健身。(6)完善以互联网为平台的居家健身法规监管机制。截至2020年3月,中国网民规模为9.04亿,互联网普及率达64.5%,手机网民规模达8.97亿,网民使用手机上网的比例达99.3%。随着智能手机的普及以及居家健身概念的走俏,以手机客户端充斥着大量涉及健身的相关产业发展迅猛,通过大数据采集,形成一个庞大的网络。依靠政府相关部门根据网络健身的发展现状,完善法律法规内容,制定相关法律法规细则,切实保护健身爱好者的合法权益。

普及科学健身知识和健身方法,推动全民健身生活化。实施国家体育锻炼标准,发展群众健身休闲活动,丰富和完善全民健身体系。大力发展群众喜闻乐见的运动项目,鼓励开发适合不同人群、不同地域特色的运动项目,扶持推广太极拳、健身气功等民族民间传统运动项目。

参考文献

- [1]《“健康中国2030”规划纲要》。
- [2]中新网网[引用日期2020-04-28]。
- [3]让居家成为一种生活方式.中国体育报[引用日期2020-2-12]。
- [4]居家健身成为生活方式.北京晚报[引用日期2020.4.13]。
- [5]“居家健身”,有明星,也有达人.广州日报[引用日期2020.2.6]。
- [6]苗志文,李晓龙,岳超.我国全民健身的网络支持与应用[J].沈阳体育学院学报,2017,36(5):17-22。
- [7]运动处方.百度百科。

作者简介:董春明,女,职务:教师,职称:讲师,工作:沈阳体育学院。