

强队伍 扩路径 提效能

打通科学健身的“最后一公里”

本报记者 刘昕彤

为了满足广大人民群众科学健身的需求,全国多地不断提高科学健身指导服务水平,通过城乡全民健身志愿服务一体化建设、不断新增社区科学健身指导站功能等途径,壮大基层社会体育指导员队伍,培养体卫融合团队,利用周末、节假日等业余时间深入健身站点、社区、街角公园等开展科学健身指导工作,打通科学健身的“最后一公里”。

培养既懂“体”又会“医”的体卫融合人才

全民健身工作的提振,不仅包括更多的体育场地、设施供给,更多的运动项目选择,更加丰富多彩的赛事活动,还包括科学健身指导等。秉承“谋赛”“营城”“兴业”“惠民”理念,成都将加强体卫融合作为提升市民科学健身水平的重要手段之一。2021年起,成都市体育局联合市卫健委在全市范围内开展“社区运动健康师”培训,启动既懂“体”又会“医”的复合型人才,社区运动健康师广泛深入基层服务,有力地促进了体卫融合走深做实,使市民健身锻炼更具指导性和科学性。

在江苏,《健康江苏“2030”规划纲要》要求加强“体卫融合”,整合国内外体育与医疗领域优质资源,进一步强化运动处方专业人才培养,为人民群众提供科学、精准的运动处方服务。为此,江苏省体育局和卫生健康委每年安排专项经费预算,支持南京体育学院打造国家运动处方师培训基地,联合面向医疗机构的执业医师开展运动处方师培训。截至目前,已培训1400多名获得中国体育科学学会认证的运动处方师,数量位列全国第一。

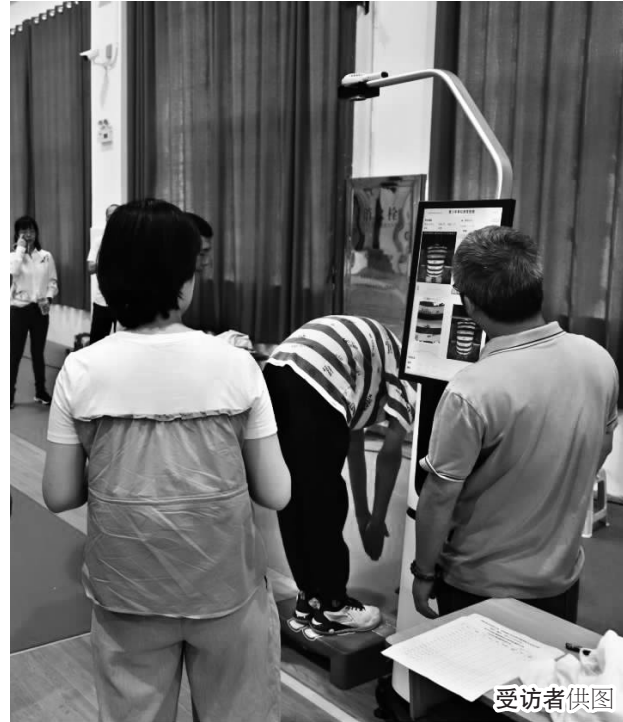
南京小伙张先生在体检时发现患有轻度脂肪肝,得知南京迈皋桥社区卫生服务中心减重门诊开设了减重训练营,他第一时间就报名参加。在运动处方师组成的专业运动干预团队的指导下,他接受了全方位的评估,团队为他制定个性化运动干预方案和营养食谱。

在社区医院专业教练的带领下,张先生坚持每周进行三次小班化运动训练,同时按照营养师开具的营养处方食谱进餐。训练约两个月后,张先生的减重计划取得明显效果。南京多家社区卫生服务中心(卫生院)都将家庭医生签约服务与运动健康干预有机融合,通过运动处方师的下沉为患糖尿病、高血压、高尿酸血症等签约居民提供运动健康干预。

志愿服务深入基层普及科学健身

来自福建省南安市体育中心的体育志愿服务队前往当地的翔山小学开展象棋、排球、健身气功、篮球等科学健身技能普及。队员陈昭玲首先讲解排球基本知识,带领学生进行热身活动,用游戏方式与孩子互动,向学生传授排球正面双手垫球、无球模仿、原地垫固定球、一抛一垫等技巧,边讲解边示范让学生熟悉排球。在另一边,志愿者们带着孩子们了解象棋、八段锦等,享受着运动带来的快乐。南安市体育中心体育志愿服务队深入社区、乡村、校园等地,向社区居民、农村留守老人、留守儿童传授体育健身技能服务活动,宣传体育健身,凝聚社会力量,丰富基层群众的文化体育生活。

截至2023年底,河北保定市在册的各级社会体育指导员已经达到2.36万余人,涉及篮球、足球、排球、乒乓球、健步走、空竹、跆拳道、太极拳、陆地冰壶、轮滑等100多个全民健身项目。为了提升社会体育指导员的工作效能,保定市体育局逐步加强社会体育指导员理论知识培训和实践技能培训,努力扩大培训覆盖面和培训规模,严格考核认证程序,拓展社会体育指导员项目范围。他们活跃在全市各县(市、区)晨、晚练点,根据不同人群、不同项目、不同地域、不同年龄、不同体质人群的特点和需要,进行着内容丰富、形式多样的科学健身指导,让全民共享体育发展成果。



受访者供图

本报记者 刘昕彤

随着全民健康意识的提高,运动健身成为百姓追求健康生活的最新选择,湖南省近年来积极推动运动促进健康工作,由湖南省体育局牵头整合资源,建设湖南省运动促进健康中心开展试点,分别从医疗、科研、康复、教育等四个重点方向进行探索。由省体育产业研究院、省体育科学研究所、衡阳市、岳阳市四个单位运营的各试点中心共同探索长效化的建设、管理、运行和服务机制,让老百姓在家门口就能得到科学健身指导。

由湖南体育产业研究院运营的试点中心,与湘雅医院、五矿社区进行合作,设立了多元化功能区块,包括有氧运动区、力量训练区、柔韧性训练区、康复理疗区等,全方位满足市民多元化运动需求。值得一提的是,中心还与周边松雅湖社区、企事业单位建立了紧密的合作关系,将专业的国民体质监测团队及先进设备送进校园和企业,为在校学生和职场人士提供免费的体质测试服务及脊柱侧弯筛查,有效预防和减少了因不良生活习惯导致的各种健康问题。

在学校方面,试点团队不仅对学生进行了身高、体重、力量、耐力、柔韧性等多项基础体能指标的测试,还特别关注青少年学生的视力保护、脊柱健康等问题,结合国家重点研发计划“中部地区社区科学健身综合应用示范”项目将体育、卫生、教育融合,利用脊柱侧弯智能测量仪和移动CT车,实现快速精准筛查,并有针对性地制定体卫融合干预方案,以多样化健康包形式导入学校体育和家庭生活中,促使我国儿童青少年早期养成良好健康生活习惯,打造青少年全周期、全闭环脊柱健康管理。

在企事业单位,监测团队同样给予高度重视,考虑到职场人士因工作特性可能引发的各类健康问题,如颈肩腰背疼痛、久坐引起的运动能力下降等,试点中心提供针对性强的体质监测服务,并结合个人职业特点开具个性化的运动处方及健康建议,以提升员工的整体健康水平,从而实现提高工作效率、降低职业病风险的目标。

此外,试点中心还组织了丰富的健康科普讲座,倡导科学锻炼和健康生活方式,使得全民健身意识深入人心,让每一个参与单位都能从中受益,真正将“运动促进健康”的理念落到实处,为推动全民健康事业发展打下了坚实的基础。

据试点中心负责人介绍:“试点建设将不断优化服务体系,积累实践经验,为周边群众提供全方位、个性化的运动健康服务,通过一系列行之有效的措施,让运动带来的健康红利惠及更多人群,提高全民身体健康素质,营造全民健身氛围。”

湖南省开展运动促进健康中心试点

在宁波市鄞州区智慧运动健康中心,居民正在专业人士指导下锻炼。

浙江探索“好社区”智慧运动健康中心建设试点工作

实现家门口“体质有评估,锻炼有指导”

本报记者 刘昕彤文/图

“我家就住在前面,平时来这里健身非常方便,有时候我就蹬蹬功率车,有时在律动机上放松一下腿,在这里锻炼一小时,一天都非常快乐。”正在锻炼的方萍说道。在浙江省宁波市鄞州区东柳街道,嵌入社区的智慧运动健康中心让这里成为居民家门口的运动乐园。2022年以来,东柳街道问需于民、整合空间,将社区党群服务中心两层楼近800平方米的场地规划为居民运动场所,创新打造集长者运动健康之家、百姓健身房、青少年体适能中心、自强健身中心四位一体的全龄段、全人群智慧运动健康中心。

该中心不仅是全龄段、全人群智慧运动健身场地,还提供健康知识普及、文化活动及休闲社交等服务,成为“一站式”的运动健康服务平台,为居民提供“家门口”便捷、精准的全民健身健康服务。中心还配备了智慧化管理系统,所有锻炼的居民都可以通过手机端实时掌握自己的体测数据、运动处方、锻炼情况、健康档案数据等,制订更有针对性的锻炼计划。

以东柳街道的智慧运动健康中心为例,今年开始,浙江省将在杭州、宁波、温州、湖州等省内14个县(市、区)开展“好社区”智慧运动健康中心建设试点工作,探索试点建设“智慧健康中心”作为2024年浙江省体卫融合标志性成果。

据了解,“好社区”智慧运动健康中心旨在为社区居民提供“体医康养护”运动健康促进与管理服务,主要包括:聚焦“病有良



医”“体有所健”开展体质检测、运动评估、健身指导、慢病运动干预等运动健康促进服务;结合“老有康养”积极应对社会人口老龄化,为老年人提供体育活动场所,配置适老化健身器材并提供慢性病运动干预、运动健康管理、健康知识普及,以及身体活动能力评估、内在功能保持与康复等服务,形成“社区居家养老+运动强化功能+提升生活

自理”的助力“老有康养”新路径;结合“弱有众扶”“残疾人之家”建设项目,助力社区残疾人参与运动康复,探索推进残疾人康养一体化发展,建设高质量残疾人公共服务平台;打造“儿童友好”城市,设置适儿化运动器械,培养儿童青少年体育运动的意识和健身习惯,实现老年人、中青年、儿童少年和残疾人全覆盖、全生命周期的“体医康养护”运

动健康促进与管理服务。

根据《“好社区”智慧运动健康中心建设指南》,试点单位应根据社区人口结构、密度和分布等,以方便社区居民就近参加体育锻炼为主要目的,合理确定中心的选址、类型和功能,优先配置“一老一小”场地设施,切实保障居民的全民健身公共服务需求。

本报讯 为进一步弘扬传统文化,丰富社区群众健身内容及业余文化生活,增强群众身体素质,山东省济宁市泗水县教育和体育局联合县太极拳协会日前走进社区开展太极拳培训。

活动现场,志愿服务人员一边展示陈式太极拳,一边讲解每一式的动作要领,然后逐招逐式进行练习,纠正错误动作、规范动作标准,并及时答疑解惑,很快大家便掌握了陈式太极拳的一些基本动作和要点。

伴随着舒缓的音乐,社区居民们热情高涨,起势、转身、伸手、抬腿,一招一式规范到位,身姿飘逸潇洒,动作刚柔并济,充分展示了太极拳的独特魅力。

参与者表示:“陈氏太极拳简单易学,动作难度也不大,特别适合日常练习,希望今后可以多开展这类活动。”活动中,志愿者还向居民发放了运动健身知识宣传页,让科学健身融入群众生活,营造全民健身社会氛围。

相关负责人表示,本次活动为太极拳爱好者提供一个友好交流的平台,带动和提升居民的健身意识,提高居民的社区参与度,促进和谐社区的建设和发展。

(刘昕彤)

山东泗水县送太极拳进社区

稳定性训练缓解肩颈僵硬

束、菱形肌、斜方肌下来。

- 1.俯立姿势准备,双臂伸直,自然下垂,两拇指分开,指向前外方;
2.手臂向拇指方向运动,手臂缓慢斜上举呈Y字;
3.运动到动作极限,双臂与两肩在同一平面内,保持1-2秒,然后缓缓放下。

T字练习

- 1.俯立姿势准备,双臂伸直,自然下垂,两拇指分开指向完全相反的方向,正外方;
2.手臂向拇指方向运动,手臂缓慢上举,末端要求手臂至少达到肩关节平面;
3.肘关节保持伸直,一直运动到动作极限,动作末端双臂与两肩呈一直

线,保持1-2秒,然后缓缓放下。

W字练习

- 这个动作可以增强肩袖肌群的力量,主要刺激斜方肌中束、菱形肌、斜方肌下来。
1.俯立姿势准备,双臂伸直,自然下垂,两拇指分开,指向前外方,分开角度明显大于Y,大概在120°左右;
2.手臂向拇指方向运动,同时肘关节屈曲,指尖指向臀部方向;
3.运动到动作极限,动作末端双手与两肩在同一平面内;
4.手臂缓慢上举,末端要求手臂至少达到肩关节平面,并且在末端保持1-2秒,然后缓缓放下。

L字练习

保持手肘尽量夹紧身体,肩胛骨向

内夹紧,努力将大拇指往后抬高,刺激到冈下肌、小圆肌。

- 1.俯立姿势准备,大臂抬平,与双肩连成一条直线,肘关节屈曲90°,前臂自然下垂,两拇指平行,指向前方;
2.保持大臂姿态不动,肩关节后旋,前臂向拇指方向运动,直至动作极限;
3.手臂缓慢上举,末端保持1-2秒,始终保持肘关节屈曲90°。

练习时应注意,站立练习保持标准俯立姿势,不能出现姿势代偿;动作过程中要慢,专注于运动控制,感受肩胛骨的运动。练习也可以俯卧做,但是基本原则是一样的。随着运动适应性逐渐提高,还可以使用弹力带或者哑铃来进行负重性训练,提高训练效果。 刘昕彤整理