

# 基于“体医结合”模式的内蒙古自治区科学健身指导服务体系构建

赵 鹏, 张丽娜, 鞠 沫, 刘乐廷, 高 山, 郭 琪

内蒙古师范大学, 内蒙古 呼和浩特

收稿日期: 2022年6月28日; 录用日期: 2022年9月13日; 发布日期: 2022年9月21日

## 摘 要

为了实现全民健身与全民健康的深度融合, 通过文献资料法、问卷调查法和访谈法, 对构建内蒙古自治区科学健身指导服务体系进行研究。旨在探究“体医结合”模式下, 构建符合内蒙古自治区实际现状的科学健身服务体系, 为促进以治病为中心向以人民健康为中心的服务模式的转变, 推进“健康内蒙古行动”提供保障。

## 关键词

公共服务体系, 体医结合, 科学健身指导, 社区体育服务体系

## Construction of Scientific Fitness Guidance Service System in Inner Mongolia Autonomous Region Based on the “Integration of Sports and Medicine” Model

Peng Zhao, Lina Zhang, Mo Ju, Leting Liu, Shan Gao, Qi Guo

Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Received: Jun. 28<sup>th</sup>, 2022; accepted: Sep. 13<sup>th</sup>, 2022; published: Sep. 21<sup>st</sup>, 2022

## Abstract

In order to realize the deep integration of national fitness and national health, the construction of scientific fitness guidance service system in Inner Mongolia Autonomous Region is studied through the method of literature materials, questionnaire survey and interview. It aims to explore the con-

struction of a scientific fitness service system in line with the actual situation of the Inner Mongolia Autonomous Region under the “integration of sports and medicine” model, to promote the transformation of a service model centered on treatment of diseases to a service model centered on people’s health, and to promote the “Healthy Inner Mongolia Action” to provide guarantees.

## Keywords

Public Service System, Integration of Sports and Medicine, Scientific Fitness Guidance, Community Sports Service System

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

“十四五”时期是我国全民健身国家战略全面实施、体育强国建设全面推进的重要时期，也是内蒙古走以生态优先、绿色发展为导向的高质量发展新路子，实现新的更大发展的关键时期。自治区将紧紧围绕“十四五”时期体育事业的主要奋斗目标，全面贯彻习近平总书记关于体育工作的重要论述和对内蒙古重要讲话重要指示批示精神，全面落实党中央、国务院关于建设体育强国的战略部署，牢固树立群众满意、开放共享、融合发展理念，始终把满足人民健身需求、促进人的全面发展作为体育工作的出发点和落脚点，充分发挥区位优势，积极利用自然资源，补短板、强弱项，构建更高水平的全民健身公共服务体系，全面推进群众体育、竞技体育、青少年体育、体育产业、体育文化等各方面发展，推动全民健身与全民健康深度融合，推进内蒙古体育治理体系和治理能力现代化，为建设体育强国、打造祖国北疆亮丽风景线作出内蒙古体育新贡献。

## 2. 内蒙古群众体育工作现状及问题

近年来，自治区注重发展群众体育组织，初步形成“体育总会 + 单项体育协会 + 人群体育协会”的全民健身组织网络。目前，内蒙古注册社会体育指导员达到 5.3 万人，基本实现社区、嘎查村健身站点全覆盖。公共体育设施全部实现免费或低收费向社会开放。传统体育项目的传承和发展得到有力保障，以第十四届全国冬季运动会为契机，大力发展冰雪运动，冬季运动项目的群众基础和社会影响力不断扩大。但是，发展不平衡不充分等问题依然突出。体育设施仍存在供给不足、管理不善，供不适需、建不适用等现实问题，全民健身必要的基本公共服务仍然得不到满足，人均体育场地和经常参加体育锻炼人数与全国平均水平相比尚有差距(表 1)，县域足球发展不够平衡。竞技体育核心竞争力还不够强，发展方

Table 1. Basic indicators of mass sports development in 2015~2025

表 1. 2015~2025 年群众体育发展的基本指标

指标	2015 年	2020 年	2025 年
经常参加体育锻炼人数比例(%)	31.20	35.54	38.50
人均体育场地面积(m <sup>2</sup> )	1.66	2.16	2.60
公益社会体育指导员(名/千人)	1.60	2.20	2.50
《国民体质测定标准》合格率(%)	85.90	87.00	90.00

式较为粗放，人才梯队建设亟待优化，传统优势项目亟需发扬，整体布局、结构、特色等方面还不够合理。体育产业总体结构不够合理，规模体量不足，拉动地区经济还未列入统计范围，体育消费市场尚待挖掘，仍处在起步爬坡阶段。体育文化的系统性、协同性机制尚未形成，地区特色不明显，体育对外交流合作在助力国家、自治区对外交流交往方面的作用有待加强。

### 3. 构建科学健身指导服务体系的必要性

#### 3.1. 群众体育蓬勃发展的需要

调查研究发现，群众的健身意识不断提高，健身人群逐步增多，社区体育正在蓬勃发展。但是群众的健身方式、方法还有很多不合理、不科学的地方，健身效果也不尽理想，而且缺乏社区健身指导员。要想在足不出户的情况下就能了解自己的身体状况，随时了解健身动态，并接受专家的科学指导，科学健身和提高健身水平和健身效果，建立一套完善的科学健身指导服务平台尤为重要。这个平台可以为群众提供全面科学的健身指导与服务，引导群众在健身过程中针对自己的身体情况，采用有针对性、合理有效的健身方法，同时跟踪健身者的身体状况和健身情况，让健身者在健身活动中获得自身变化情况的信息反馈，并对健身者给予实时的指导，根据不同的身体状况选用相应的锻炼强度，使健身活动更加科学合理。

#### 3.2. 体育活动开展和宣传不足

广大群众的健身意识虽然增强，但宣传和指导工作缺乏，有 80%的人在健身时没有专门的健身指导员指导，有部分社区对全民健身知识的宣传工作做得不是很好，多数群众对健身知识不了解。因此要大力宣传健身科普知识，树立科学、健康的健身意识，为广大群众提供科学健身、健康生活等知识、健身手段与方法、健身资源与信息。

#### 3.3. 市民缺乏体育锻炼知识

在研究过程中对市民的体育健身情况进行调查，调查结果显示市民的体育健身并不理想。健身的频率、健身的方式随意性较强，对科学健身指导不够重视；对体育项目的选择比较盲目，缺乏科学性；对锻炼的时间和量的把握不准。可见，对市民的健身有必要给予科学的指导。

## 4. 医体结合模式的概念及优势

### 4.1. 医体结合模式的概念

“体医结合”，即体育与医疗卫生服务的结合，且与“医体结合”在受众范围和内涵有所不同，而“体医结合”是指在体育运动过程中，结合医疗手段，受众较广，可以是患病人群，也可以是亚健康或维持并促进健康的人群。而“医体结合”强调的是在医疗服务过程中，加入体育干预的手段，因此它的受众明显集中在患病群体[1]。

美国、日本等国家对“体医融合”的模式探索开展较早、经验较多。美国源于医疗机构改革，将体育健身行业作为合作发展的对象，形成体育运动与医疗于一体的体育运动健身场所。日本的“体医融合”是运用颁布的《医疗法》保障下，建立“医院附属健身俱乐部”模式，增加了相关法律规定，确保“体医融合”有法可依，续发展。我国“体医融合”的模式发展取得了阶段性成果，实现了“体医融合”的雏形，但是没有形成常态化的规章制度和职业规定，也没有一个健全的融合模式。

### 4.2. 医体结合模式的优势

在大健康时代背景下，学者们对“体医结合”发展所处的环境进行了分析，指出我国走“体医结合”

道路是建设健康中国的必然选择[2] [3]。近年来,提出了互联网+渗透式服务模式是实现“体医结合”的一条新路子,通过“互联网+渗透式体医融合服务模式”,引导科学健身与健康指导等行为,并促进体育产业的发展[4]。也有学者提出了高职院校开展“体医融合”模式的途径,树立学生正确的“体医融合”思想,并通过课程体系的完善、加强师资专业能力等措施,促进高职院校教育的发展[5],国内研究强调了“体医融合”是基于健康中国国家战略提出的新健康服务模式,将为青少年体质健康促进的路径选择提供新思路[6];是实现健康中国的关键,对济南市全民健身中心体医融合现状的调查与分析,提出建立一个集体质监测和运动风险筛查、中医诊疗和体质辨识、运动康复和健身指导为一体的“体医融合”新模式[7];“体医融合”可在促进国民健康观念转变、加速体育公共服务供给侧改革、优化现代体育文化产业体系和提升国民身体素质水平等方面发挥积极作用。当前,要促进“体医融合”进一步发展,应注意以全民参与为基础、政策驱动为关键、科技创新为支撑、制度创新为保障[8]。在学校教育事实方面,也提出“体医融合”在当前社会发展中的应用,能够有效提升健康教育质量,其将社区医疗与体育教育进行了融合处理,能够有效发挥出社区医疗以及体育健康的优势,且能够避免两者在传统发展中的弊端,极大的提升了健康教育质量,充分体现了体育教育以及社区医疗与体育教育相结合的优势,能够有效促进健康教育的发展,提高国民健康水平[9]。

总之,“体医融合”是“健康中国 2030”最重要的途径,科学健身指导服务体系的构建是发展全民健身事业的基础,也是实现我国大健康的重要手段和方法。基于“体医结合”模式的内蒙古自治区科学健身指导服务体系构建的基础研究,具有重要的学术价值和实践意义。

## 5. 科学健身指导服务体系的实施策略

1) 构建科学健身指导体系,助力全民健身公共服务体系和全民健康服务保障体系建设。

全民健身和健康中国两个国家战略紧密相连、深度融合,提升经常参加体育锻炼人数比例,引导百姓从“要我锻炼”转变为“我要锻炼”,主动健身、科学健身逐步融入日常生活。加大对城市“闲置场地”改造,增加人均体育场地面积,加大政府扶持力度,让更多体育场馆向社会免费或低收费开放。新技术赋能全民健身,在 5G 技术加持下,发展云直播、短视频,推广各种运动设备、软件平台,让运动的门槛越来越低、离百姓的生活越来越近。

2) 将“体育治‘未病’”“运动是良药”等理念融入精神文明建设,服务方式,从以治病为中心转变为以人民健康为中心。

“把以治病为中心转变为以人民健康为中心”“从医疗健康干预向非医疗健康干预转变”,是最终实现健康中国的关键。基于对体育与健康疾病的多视角、多层次认识,提出“体育治‘未病’”“运动是良药”的概念。坚持“大健康”理念,以“共建共享、全民健康”为主题,努力推动引导群众树立正确健康观、完善体医融合服务机构、建设体医融合人才队伍、支持体医融合科研创新、加强竞技体育医疗保障、发展体医融合服务产业、提升体医融合服务水平等七项重点工作任务。

3) 将运动处方制定、科学健身指导等体育服务融入医疗体检、医疗康复等相关医疗领域。

科学健身指导、运动介入疾病防治,离不开具体的医疗服务机构。以加快全民健身、全民健康和医疗卫生事业发展深度融合为契机,积极推动体医融合机构建设,在国民体质监测站点、社会体育组织、医疗机构三类实体建设融合试点,实现健康指导、体育健身、医疗检查在体质测试、医疗体检、运动处方及膳食建议等方面的有机结合。并加强对特殊人群的运动健身指导,发挥体育在防病治病、强身健体等方面的作用,增强群众体质健康。

4) 普及全民体质测试,建立全民体质健康大数据,推广全民健身方法,营造体育生活化良好氛围。

依托高新科技推进体医融合,全面推广科学健身。从体质检测开始,发现体质短板,通过运动的方

式弥补体质短板，再通过体质检测来观察体质检测指标弥补的效果。并加强体育健身活动风险预测和效果评估，在体质健康指导站开展日常体质测定、运动能力评定、身体素质评估，建立个人健康档案，提供科学健身指导，构成一个以体质检测为起止点的闭环运动方式。通过利用体质监测指导，打造健康城市试点，将互联网、人工智能、大数据、云计算、5G 等信息技术与传统健身深度融合，加大智慧体育投入，拉动大健康产业发展。全方位建立一套闭环的“健康+科学健身”运营平台，实现全民健康发展质的飞跃，是“实施健康中国战略”的重要步骤。

#### 5) 构建社区体育服务体系，满足居民健身和健康需求

充分发挥政府在社区体育公共服务体系建设中的指导和主导作用。把社区公共体育服务体系纳入整个社区发展和社区治理体系中统筹考虑。整合各类体育资源，不断优化公共体育服务体系，并充分发挥公共体育服务在社区治理中的积极作用，两者实现良性的互动和循环。夯实基础，加强公共体育设施建设，在体育健身点方面合理布局，满足居民健身的需求。并以各种体育活动为平台，开展各种积极向上的体育活动，增强社区居民体质，丰富社区居民生活。

## 基金项目

内蒙古师范大学 2020 年度研究生科研创新基金项目课题批准号：CXJJS20068。

## 参考文献

- [1] 赵仙丽, 李之俊, 吴志坤. 构建城市社区“体医结合”体育公共服务的创新模式[J]. 体育科研, 2011, 32(4): 58-63.
- [2] 梁美富, 郭文霞. “健康中国”战略背景下体医结合的发展路径探讨——基于 PEST 分析[J]. 河北体育学院学报, 2018, 32(3): 52-56.
- [3] 任慧琴. “体医结合”背景下全民健身的发展路径探索[J]. 智库时代, 2020(7): 243-245.
- [4] 李霞, 李兵, 莫树森, 吴豫. “健康中国”背景下体医深度融合模式的探讨[J]. 运动精品, 2018, 37(7): 70-71, 73.
- [5] 洪伟. 高职院校开展体医融合的模式和途径研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(7): 181, 183.
- [6] 丁亚会. 体医融合背景下青少年体质健康促进的路径选择[J]. 吉林体育学院学报, 2020, 36(1): 49-52.
- [7] 咸跃, 王震宇, 杨本升, 李子军. 济南市全民健身中心体医融合创新发展路径探讨[J]. 运动精品, 2019, 38(8): 105-107.
- [8] 方向丽, 程登富, 樊铭学. 健康中国背景下“体医融合”发展路径及策略研究[J]. 廊坊师范学院学报: 社会科学版, 2019, 35(4): 112-116.
- [9] 余自华, 洪玉兰, 林艺凌, 邱波, 李孝亮. 体医融合视角下医疗体育的发展趋势[J]. 体育科技文献通报, 2019, 27(6): 19-20.