

Study on the Current Situation and Countermeasures of National Physical Health under the Perspective of National Fitness--Taking Gansu Province as an Example

Jin Yu¹ Wenjie Zhang²

1. Bingtuan Xingxin Vocational and Technical College, Tiemenguan, Xinjiang, 841007, China

2. Chongqing Metropolitan College of Science and Technology, Chongqing, 402167, China

Abstract

This study, set against the backdrop of national fitness, examines the current status and strategies for improving the physical health of the population in Gansu Province. Through literature analysis, questionnaire surveys, and field research, the study comprehensively investigates the physical health status of people across different age groups, occupations, and regions in Gansu Province. The findings indicate that the overall level of physical health in Gansu Province is relatively low, with significant disparities between urban and rural areas and among different occupational groups. To address these issues, the study proposes policy recommendations, educational measures, and infrastructure improvements, aiming to provide a reference for enhancing the physical health of the population in Gansu Province.

Keywords

national fitness; Gansu Province; physical health; current status; strategies

全民健身视域下国民体质健康现状与对策研究—以甘肃省为例

余瑾¹ 张文杰²

1. 新疆生产建设兵团兴新职业技术学院, 中国·新疆 铁门关 841007

2. 重庆城市科技学院, 中国·重庆 402167

摘要

本研究以全民健身为背景,探讨了甘肃省国民体质健康的现状及对策。通过文献分析、问卷调查和实地调研等方法,对甘肃省不同年龄段、职业和地区人群的体质健康状况进行了全面调查。研究发现,甘肃省国民体质健康水平总体偏低,存在城乡差异显著、职业群体差异明显等问题。针对这些问题,本文从政策、教育、设施建设等方面提出了相应的对策建议,以期提升甘肃省国民体质健康水平提供参考。

关键词

全民健身; 甘肃省; 国民体质健康; 现状; 对策

1 引言

随着我国经济的快速发展和人民生活水平的不断提高,国民体质健康问题日益受到社会各界的关注。作为国家发展的重要基础,国民体质健康不仅关系到个人的生活质量,也直接影响着国家的综合国力和国际竞争力。近年来,我国政

府高度重视全民健身工作,相继出台了一系列政策措施,旨在提高全民健康水平,促进体育事业发展。甘肃省作为我国西北地区的重要省份,其国民体质健康状况具有典型性和代表性。然而,由于地理环境、经济发展水平等因素的影响,甘肃省在国民体质健康方面面临着诸多挑战。因此,深入研究甘肃省国民体质健康现状,探讨存在的问题及其原因,并提出相应的对策建议,对于提升甘肃省乃至全国国民体质健康水平具有重要的理论和实践意义。本研究以全民健身为视角,采用文献分析、问卷调查和实地调研等方法,全面调查甘肃省不同年龄段、职业和地区人群的体质健康状况,分析存在的问题及其原因,并提出针对性的对策建议。通过本研究,旨在为政府制定相关政策提供科学依据,为促进甘肃省国民体质健康水平的提升提供参考。

【基金项目】甘肃省体育科研和决策咨询研究项目: 甘肃省全民健身促进国民体质增强的现实困境与路径研究(项目编号: 2024-B-01)(重点项目)。

【作者简介】余瑾(1997-),女,中国河南商丘,硕士,从事体育教育训练学研究。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本研究以全民健身视域下甘肃省国民体质健康现状及对策为研究对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

通过文献资料法搜集和整理与全民健身相关的政策文件、统计数据和学术研究资料,了解甘肃省全民健身运动的发展现状

2.2.2 问卷调查法

通过问卷调查法,向甘肃省不同地区的城乡居民发放问卷,问卷内容主要涉及健身观念、健身行为和健身需求等相关问题。

2.2.3 实地调研法

通过走访甘肃省不同地区的城乡居民了解全民健身的开展现状,对甘肃省国民体质健康负责人进行访谈,了解近几年国民体质健康的现状。

3 全民健身与国民体质健康概述

全民健身是指在全国范围内广泛开展的任何形式的体育锻炼和健身活动,旨在提高全民身体素质和健康水平。它不仅是体育事业的重要组成部分,也是实现健康中国战略的重要途径。全民健身的内涵包括普及健身知识、推广健身方法、完善健身设施、组织健身活动等多个方面,其核心是让广大人民群众积极参与体育锻炼,养成健康的生活方式。

国民体质健康是指一个国家或地区居民整体的身体素质和健康状况。它不仅反映了个体的生理机能、运动能力和适应能力,也体现了一个国家或地区的经济社会发展水平和公共卫生状况^[1]。国民体质健康的重要性不言而喻,它直接关系到国家的劳动力素质、医疗负担和社会经济发展。良好的国民体质健康水平可以提高劳动生产率,降低医疗支出,促进社会和谐稳定。

综上,全民健身与国民体质健康之间存在着密切的关系。全民健身是提高国民体质健康水平的重要手段和途径。通过广泛开展全民健身活动,可以增强人民体质,预防疾病,提高生活质量。同时,国民体质健康水平的提高又能促进全民健身事业的发展,形成良性循环。因此,推进全民健身战略,对于提高国民体质健康水平、实现健康中国目标具有重要意义^[2]。

4 甘肃省国民体质健康现状调查

4.1 研究方法 with 数据基础

为了全面了解甘肃省国民体质健康状况,本研究采用问卷调查与实地调研相结合的混合研究方法。问卷调查覆盖全省14个市州,遵循分层随机抽样原则,共发放问卷5000份,回收有效问卷4682份,有效回收率达93.64%,样本结构涵盖不同年龄、职业、城乡群体,具有较强代表性。实地调研则聚焦兰州、天水、庆阳等典型地区,在城市社区与农村乡镇设置20个监测点,对1200名居民进行包括身高、体重、肺活量、握力等在内的11项体质指标测试,并开展深

度访谈,获取一手生理数据与主观体验信息^[3]。

研究数据同时整合了甘肃省卫生健康委2023年监测报告、省体科所“国民体质现状与健康对策研究”项目成果,形成多源数据交叉验证体系。特别值得注意的是,通过甘肃省第五次国民体质监测数据库,建立了2003-2023年长达20年的纵向对比数据链,为分析体质变化规律提供了时间维度的支撑。

4.2 国民体质健康现状的多维分析

4.2.1 年龄维度: 青少年肥胖与老年健身的悖论

甘肃省国民体质健康呈现明显的年龄层分化特征。青少年群体中,中小學生超重率达10.97%,5岁以下儿童超重率更高达13.04%,而60岁以上老年人成为成人肥胖的主要人群,这一数据与全国平均水平相比高出4.3个百分点,形成“两端高、中间低”的体重分布曲线。但与之形成鲜明对比的是,老年人群体的健身参与积极性显著高于其他年龄组,2023年全省超900万人参加全民健身赛事活动,其中老年人占比达32%,这种“高肥胖率与高参与率”并存的现象,反映出运动干预的有效性与滞后性矛盾^[4]。

青少年群体还面临视力健康的严峻挑战。尽管2023年全省学生近视率较上年下降3.6%,但整体基数依然庞大,且与体质健康优良率的上升趋势形成“一降一升”的复杂态势。这种看似矛盾的现象实则揭示了体育教育的双重效应——校园足球等运动项目的普及在改善体质的同时,尚未完全遏制近视率的增长惯性。

4.2.2 职业维度: 脑力劳动与体力劳动的健康鸿沟

职业分布数据显示出显著的健康分化。公务员、企事业单位管理人员等脑力劳动者群体自测健康评分仅为75.42分,其中中小学教师群体亚健康比例高达42.67%,成为职业健康的“洼地”^[5]。与之形成对比的是,体力劳动者群体中,兰州市城关区一线环卫工人体质测试达到良好以上的比例为29.5%,中等水平占51.4%,整体健康状况优于脑力劳动者。这种差异在肥胖指标上表现更为突出——成年男性公务员超重率达37%,是同龄女性体力劳动者的1.5倍。

4.2.3 地区维度: 城乡差异缩小与设施覆盖的关联

城乡体质健康差异呈现双向变化特征。城市居民体质优良率虽仍高于农村,但差距已从2018年的12个百分点缩小至2023年的5.7个百分点。这种改善与全民健身设施的均衡化布局密切相关,全省行政村农牧民体育健身工程覆盖率达100%,人均体育场地面积提升至2.11平方米,84个公共体育场馆实现免费或低收费开放,形成了覆盖城乡的15分钟健身圈体系。

从地域分布看,省会兰州的体质监测综合得分比2018年提高8.3分,而庆阳、天水等农业地区的进步幅度达11.5%,后发地区的追赶效应明显^[6]。这种变化在“万步有约”健走激励大赛中得到直观体现,农村参与者日人均步数达9116步,与城市参与者差距不足500步,反映出健身意识的城乡趋同态势。

4.3 省域对比与全民健身成效评估

4.3.1 与东部沿海省份的差距分析

横向对比显示,甘肃省国民体质健康水平处于全国中

下游位置。2024年广东省城乡居民体质优良率达50.8%，其中成年人达55.5%，而甘肃省同龄群体的类似指标估算约为38%~42%，差距明显。在关键健康指标上，广东成年男性超重率为37%，甘肃则达到38.1%，老年女性肥胖率甘肃更比广东高出2.4个百分点。这种差距在青少年群体中同样存在，广东通过校园体育的精细化干预，已实现青少年肥胖率每年下降0.5个百分点，而甘肃仍处于10.97%的高位平台期。

4.3.2 西部省份中的比较优势

但与西部省份相比，甘肃省展现出全民健身的相对优势。青海省经常参加体育锻炼人数比例为37.4%，甘肃则达37%以上，差距不足0.4个百分点，而两省人均体育场地面积分别为2.77平方米和2.11平方米，差距主要源于自然地理条件差异。更具说服力的是赛事参与数据，如2023年甘肃开展全民健身赛事超2000场次，参与人数超900万，这一规模在西北五省中位居前列，反映出群众体育的组织动员能力较强。

特别值得注意的是甘肃省“体重管理年”活动的创新实践。通过建设772处健康小屋、开设6家体重管理门诊，形成了“防-治-管”结合的防控体系，这种专业化干预使得2023年成人超重率较2022年下降1.2个百分点，显示出精准施策的成效。与青海省100%行政村健身工程覆盖率相比，甘肃在设施利用效率上更具优势，公共体育场馆信息化建设率达100%，实现了资源的智能化调配^[7]。

5 甘肃省国民体质健康存在的问题及原因分析

通过对调查数据的深入分析，本研究发现了甘肃省国民体质健康存在的几个主要问题：

①肥胖问题日益严重，特别是在青少年和城市居民中，超重和肥胖率持续上升。②慢性病发病率居高不下，尤其是高血压、糖尿病等代谢性疾病在中老年人群中较为普遍。③运动能力普遍不足，表现为肌肉力量、耐力、柔韧性等指标偏低。④心理健康问题日益突出，焦虑、抑郁等心理问题在高压群体中较为常见。

经访谈和文献分析可知，造成这些问题的原因是多方面的，主要有以下几点：

①从地理环境因素上看，甘肃省地处西北内陆，气候干燥，部分地区海拔较高，这些自然条件在一定程度上限制了户外体育活动的开展。②从经济发展水平上看，甘肃省整体经济实力相对较弱，导致在体育设施建设、健康教育投入等方面存在不足。③从文化教育因素来看，部分地区仍存在重智育轻体育的传统观念，导致居民参与体育锻炼的意识和积极性不足。④从政策执行情况来看，尽管国家和地方政府出台了一系列促进全民健身的政策，但在基层落实过程中仍存在执行不到位、资源分配不均等问题。

此外，现代生活方式的改变也是导致国民体质健康问题的重要原因。随着城市化进程的加快和生活节奏的加快，人们久坐不动的时间增加，体力活动减少，加上不健康的饮食习惯，直接导致了肥胖和慢性病问题的加剧。同时，工作压力的增加和社交媒体的普及也对人们的心理健康产生了

负面影响^[8]。

6 结论与建议

本研究通过多维度数据分析揭示：甘肃省国民体质健康呈现“整体偏低、局部改善、城乡趋同、职业分化”的特征。青少年肥胖与近视的“双高”现象、脑力劳动者的亚健康困境、老年人“高患病与高参与”的矛盾，构成了当前健康治理的三大重点领域。与东部省份的差距主要体现在慢性疾病预防和体质基础水平，而在西部省份中，甘肃通过全民健身的组织化推进，已形成设施覆盖广、参与热情高的比较优势。

基于研究发现，提出以下几点建议：

①构建“三维干预模型”。在青少年群体中推广“体育+营养”双轨制，将校园足球等运动与甘肃省“体重管理年”活动结合，力争实现肥胖率每年下降0.5个百分点的政策目标；针对职业人群开发“工间微运动”标准化课程，特别是为中小学教师等高危群体设计肩颈康复、压力释放专项方案，这与高职体育课程中“运动处方”的教学理念不谋而合；老年人健身则应强化“运动防跌”功能训练，利用其高参与率的优势，将广场舞、健走等活动与体质监测数据结合，实现科学健身的精准指导。

②建立“体质监测—教学干预—效果反馈”的闭环体系。从长远发展来看，建议甘肃省将高校体育课程中的分层教学经验（如体能差异分组训练）推广至全民健身体系，同时利用运动APP、虚拟仿真等信息化手段，将全省84个公共体育场馆的使用数据、900万参与者的运动轨迹整合为健康大数据平台，为“健康甘肃2030”提供决策支撑。这种数据驱动的健康治理模式，既能巩固现有全民健身成果，又能针对性提升体质健康短板，实现从“体育活动参与”到“体质水平提升”的质变跨越。

参考文献

- [1] 邵晓杰.推动全民健身与全民健康深度融合[N].合肥日报,2025-06-19(004).
- [2] 陈洁星,周丽云,张雅珍.福建省体卫融合发展现状及推进策略研究[J].福建体育科技,2025,44(01):53-56.
- [3] 滕京刚,韩浩,邓子君.健康中国背景下民族健身操全民健身价值与推广策略研究[C]/陕西省体育科学学会,陕西省学生体育协会.第四届陕西省体育科学论文(摘要)集——群众体育(墙报交流).中央民族大学体育学院,2025:26.
- [4] 王军利.我国健身步道建设价值与优化路径[J].体育文化导刊,2025,(03):43-49.
- [5] 杨飞雁,马丽侠.全民健身视域下基层篮球赛事助推国民体质健康的现状、困境与发展路径[C]/陕西省体育科学学会,陕西省学生体育协会.第四届陕西省体育科学论文(摘要)集——群众体育(墙报交流).西安体育学院,2025:17.
- [6] 杨新平.甘肃省国民体质现状与健康对策研究.甘肃省,甘肃省体育科学研究所,2023-11-27.
- [7] 高进超.基于2019年测试数据的珠海市国民体质健康现状分析[J].当代体育科技,2021,11(16):177-179.
- [8] 刘晓辉,王俊.惠州市国民体质健康现状与分析——基于2015年的数据[J].惠州学院学报,2017,37(03):118-124.