

谱写新篇章

# 全民健身，提升生活品质和幸福感

本报记者 季芳 陶相安

北京冬奥会、冬残奥会成功举办，“带动3亿人参与冰雪运动”的目标成为现实；全民健身进入千家万户，为人民群众的幸福生活增添健康和快乐。构建更高水平的全民健身公共服务体系，是加快体育强国建设的重要基石，是顺应人民对高品质生活期待的内在要求，是推动全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展的重要内容，在新时代呈现出一派生机勃勃的景象。

习近平总书记深刻指出，全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障，人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。党的十八大以来，随着全民健身国家战略深入实施，“体育让生活更美好”的理念深入人心。如今，群众健身运动场地设施不断完善，群众性体育赛事活动蓬勃开展，全民健身公共服务体系基本建立……以人民为中心，全民健身工作取得历史性成就，展现出前所未有的新气象。

## 立足人民需求 融入大众生活

健身去哪儿？广大人民群众所想所盼，就是开展群众体育工作的突破口。近年来，各地因地制宜，以便民惠民为主线，不断打造遍布城乡的“15分钟健身圈”，打通服务群众健身的“最后一公里”，开展了许多生动实践。内蒙古呼和浩特利用城市改造升级过程中留下的“金角银边”，在街边建起近千个“笼式足球场”，深受大众欢迎。安徽2021年启动全民健身场地设施补短板五年行动计划，重点建设贴近社区、方便可达的全民健身中心、多功能运动场等健身设施，切实服务百姓民生。

从影响深远的国家战略到惠及万家的生活风尚，全民健身已融入大众生活，为美好生活增添更多色彩。

截至2021年年底，全国体育场地共有397.1万个，较2013年增长134.3%；全国体育场地面积达34.1亿平方米，人均体育场地面积2.41平方米，分别较2013年增长71.2%和65.1%。“举步可就”的全民健身设施覆盖率不断提高，人民群众的获得感实实在在。

丰富多彩的群众赛事活动百花齐放，全民健身这座“大花园”五彩缤纷。各地结合人文传统、地域特色和群众需求，打造“一区一品”“一街一品”“一行一品”，全民健身品牌活动日益丰富，从乒乓球、羽毛球、篮球、游泳、跑步等传统项目向冰雪、骑行、马拉松等更多新兴项目拓展，人民群众的幸福感和获得感不断增强。

2017年天津全运会，十几个群众体育项目

首次加入全运大家庭，“我要上全运”全民健身活动辐射全国各地，深入街头巷尾。“全运惠民”成为主题活动，为全民健身增添了新动力。2021年陕西全运会，群众体育项目不断完善，普通运动爱好者也能成为大型赛事的主角，展现全民健身的风采魅力。

引导群众科学健身，是开展全民健身的重要理念。近年来，各级体育部门研究规范各类健身方式方法，线上与线下相结合，将科学健身理念与方法送到群众身边，同时加大社会体育指导员的选拔培养，基层体育工作者队伍不断壮大。截至2021年年底，获得技术等级证书的社会体育指导员超过270万人，全国每千人拥有公益社会体育指导员达到1.91人。

## 促进人民健康 提升幸福指数

2016年，石家庄路跑协会成立，目前已有注册会员1.8万余人。“近些年，跑步爱好者数量大幅增加，一项项政策的出台，也为协会健康发展提供了支持。”石家庄路跑协会负责人王京华感叹，协会发展赶上了好时候。

党的十八大以来，全民健身得到前所未有的高度重视——2014年，全民健身正式上升为国家战略；2016年，《全民健身计划（2016—2020年）》正式印发；2017年，党的十九大明确提出“广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设”目标；2021年，《全民健身计划（2021—2025年）》正式印发……一系列政策出台，彰显着以人民为中心的发展理念。全民健身与经济、民生、教育、文化等事业同频共振、同向发展，形成了互促共进的发展格局。

随着人民生活水平提高，健康意识不断增强，越来越多的人加入全民健身的行列中。据中国田径协会统计，2019年全国共举办1828场路跑、越野和徒步等赛事，覆盖了31个省区市，参加人次达712万，赛事数量和参赛人数持续上升。近年来，线上线下结合的健身运动潮流兴起，无论居家还是户外，无论儿童还是老人，适应不同人群需求的健身方式层出不穷，提供了更为丰富的健身选择。

“我们把比赛办到田间地头，办到老百姓的家门口，办到乡村、社区，让更多人享受乒乓球的快乐。”四川省乒乓球协会主席高亚翔介绍，2021年四川省组织乒乓球比赛1000多场次，覆盖87个县（市、区）、1350多个乡镇（街道），小小乒乓球让幸福生活更有滋味。

据统计，全国县级以上地区体育总会覆盖率已接近100%。覆盖城乡、比较健全的全民健身公共服务体系基本形成，政府主导、多部门协同、全社会参与、全民共建共享，形成了

“全民办体育、体育为全民”的良好局面。

《2020年全国健身活动状况调查公报》显示：我国城乡居民健身水平持续提升。2020年，7岁及以上居民中经常参加体育锻炼的人数比例为37.2%，比2014年提高了3.3个百分点。我国居民达到《国民体质测定标准》合格等级以上人数比例为90.4%，较2014年提升0.8个百分点。普惠性公共体育服务处处生根开花，人民的幸福指数不断攀升。

## 健身蔚然成风 建设体育强国

体育强国的基础在于群众体育。

北京冬奥会、冬残奥会的东风，让冰雪运动的“种子”在全国各地播撒。“这两年，北京周边滑雪场吸引了越来越多的参与者。”北京市滑雪协会主席李晓鸣说。以军都山滑雪场为例，2003年雪场建成后，滑雪人次不足3万。而刚刚过去的雪季，雪场接待人次翻了两番多。“让更多人爱上冰雪运动，最重要的是通过冰雪运动提升人民的生活品质和幸福感。”

据统计，从2015年北京申冬奥成功到2021年10月间，全国冰雪运动参与人数达到3.46亿人，居民参与率达24.56%。“带动3亿人参与冰雪运动”为全民健身增添了强劲动力，冰雪运动“南展西扩东进”，民众参与热情日益高涨。截至2021年年初，全国已有654块标准冰场，较2015年增幅达317%；建成803个室内外各类滑雪场，较2015年增幅达41%。在冰雪场地不断增加的情况下，各地积极出台措施，提升冰雪运动场地的开放程度及服务水平，更好满足广大群众对冰雪运动的需求。

大众冰雪运动的热潮，推动着全民健身事业更为蓬勃地发展。不久前，《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》出台，为全民健身勾勒出全新的发展蓝图。《意见》的出台，回应了社会呼声和人民需求，体现了党和国家大刀阔斧推动全民健身发展的决心和意志，为加快体育强国建设构筑重要基石。”中央财经大学体育经济研究中心主任王裕雄说。

“全民健身蔚然成风，不仅意味着群众体育的大发展，更代表我国人民身体素质、收入水平、公共服务供给、产业发展水平、社会文明程度等全方位的提高，必将为实现共同富裕的目标迈出坚实一步。”国家发展改革委社会发展司司长欧晓理表示。

对接时代发展，服务人民需求，全民健身事业更上层楼，在新时代绽放着更为夺目的光彩。



## 新时代新作为

### 社区运动会，大家齐参与

本报记者 范佳元

拥有12年球龄的杨永健迎来了自己篮球生涯的高光时刻。“从来没有这么多人来看比赛，现场气氛很好，办赛水平很高。”杨永健说，“我感觉自己像篮球明星一样受关注。”

让杨永健感觉“像球星”的比赛，是2022年“体总杯”全国社区运动会街头篮球系列赛。该项赛事由中华全国体育总会群众体育部和中体产业集团股份有限公司主办，计划今年在全国50个城市展开，在城市商圈、街头广场、全民健身场馆、小区篮球场等地举办。

杨永健初中开始接触篮球运动，校队是他篮球履历上的“最高点”。虽然和职业球员还有不小的距离，但这不影响杨永健对篮球的热爱，他一直是街道、社区篮球赛的常客，也会受邀参加一些村镇的比赛，“这几年，感觉打篮球的人越来越多，大家参与比赛的热情也越来越高。”

“以社区为切入点，把赛事办到老百姓的家门口。让参赛者、观赛者都融入其中，是这项赛事的目标。”赛事承办方中体竞赛管理有限公司副总经理王绚表示，随着生活水平不断提高，人民群众对“身边的赛事”需求度快速增长。

构建15分钟健身圈，社区健身已经成为群众体育活动的具体形态，也是体育部门提供全民健身公共服务产品的有力抓手。据中体空间公司总裁助理赵天宇介绍，中体产业运营三人篮球赛已有10年时间，每次都能吸引数百支球队参与其中。

构建多层次多样化的赛事活动体系，促进全民健身蔚然成风，“不仅可以帮助人们养成健康生活习惯，为体育产业注入强劲动力，也为全社会贡献向上向善的力量。”赵天宇说。

## 在线“云健身”，方便又有趣

本报记者 王亮

一部平板电脑、一张瑜伽垫，再搭配简单的运动服，北京市民李天乐健身劲头十足，“以前没觉得健身这么好玩，现在不仅一周三练，还经常拉上家人一起锻炼。”

李天乐今年29岁，是一名上班族。今年4月，她偶然在短视频平台浏览到一名健身博主的直播视频，被深深吸引，“这位博主健身教学风趣幽默，选取的音乐也非常好听”。从此，她每周固定时间在家中“打卡”健身。

近年来，健身相关内容在网络上受到热捧，“云健身”逐渐流行。今年1至4月，某短视频平台运动健身视频创作者数量同比增长78%，运动健身视频累计条数同比增长159%，健身类直播观看人数同比增长80%。“在线健身模式适合居家健身场景，低成本、高效率，对养成运动健身习惯具有重要意义。在线健身火热，说明大众健身的需求在持续增长。”Keep运动研究院资深研究员海东说。

4月28日，由国家体育总局群众体育司、中华全国体育总会群众体育部联合多个单位和部门开展的“全民健身线上运动会”启动，相关线上赛事和健身指导视频在多个互联网平台受到欢迎，上线一个月，参与人数便突破330万人。

“我们也希望看到更多的健身达人在自己参与活动的同时，通过线上带动更多人加入健身锻炼的队伍。通过群众带动群众、群众组织群众、群众指导群众，真正让全民健身蔚然成风。”国家体育总局群众体育司司长丁东说。

图①：5月23日，江苏省海安市教师发展中心附属小学的孩子进行篮球训练。 翟慧勇摄（人民视觉）

图②：5月18日，骑行爱好者在江西省宜春市万载县鹤峰乡公路上骑行。 邓龙华摄（影像中国）

本版责编：厉衍飞 孙龙飞 李洋  
版式设计：张丹峰

奋进新征程 建功新时代·伟大变革

# 开展全民健身 建设体育强国

## 潮头观澜

### 体育强国的基础在于群众体育

晨曦

无论清晨傍晚、城市乡村，神州大地处处可见参与运动健身的人群。跃动的身影、饱满的热情，折射出新时代昂扬向上的精神风貌，也构筑起建设体育强国、健康中国的重要基石。

人民健康是社会主义现代化建设的重要标志。习近平总书记深刻指出：“从体育强国到健康中国，人民的健康、人民的体质、人民的幸福，都是一脉相承的。这是全面小康、全面现代化的题中之义。它的意义，小中见大。”党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度关心和重视体育事业，把人民摆在至高无上的位置，始终从人民群众对美好生活向往的高度引领体育事业健康发展，我国全民健身工作取得历史性成就，全民健身公共服务体系基本建立。

党的十九届五中全会提出，到2035年建成体育强国、健康中国。全民健身是新时代体育事业发展的重要基础和有力抓手。体育的综合价值在新时代的宽广舞台上搭建起全新的发展坐标，为体育强国、健康中国不断增添高质量发展内涵。

体育强国的基础在于群众体育。从全运会设立群众体育项目，到百姓身边的健身场地、设施不断增加；从各级全民健身赛事日益活跃，到体卫融合、体旅融合深化发展……政府主导、多部门协同、全社会参与、全民共建共享的格局已初步形成。如今，群众健身意愿不断增强，人们从运动中收获了健康和快乐。在满足人民群众对美好生活向往、促进人的全面发展方面，体育

扮演着越来越重要的角色。

不久前，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》中明确提出，到2035年，与社会主义现代化国家相适应的全民健身公共服务体系全面建立，为全民健身事业描绘了全新的发展蓝图，注入了澎湃的发展动力。

随着北京冬奥会、冬残奥会成功举办，“带动3亿人参与冰雪运动”目标已经实现，推动着新时代全民健身事业跃上新台阶。人人参与体育，体育造福人人，加快建设体育强国，努力将体育建设成为中华民族伟大复兴的标志性事业，中国体育正展开一幅更加壮阔的时代画卷。

