

8月8日,我们迎来了第十四个“全民健身日”。

放眼神州大地,参与健身的人们犹如一道道跃动的风景,展现蓬勃朝气、映照美好生活,透露出中华民族昂扬向上的精神风貌。

没有全民健康,就没有全面小康。习近平总书记指出:“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。”

从设立“全民健身日”,到全民健身上升为国家战略,再到北京冬奥会“带动三亿人参与冰雪运动”,我国全民健身活动蓬勃发展,群众体育发展迈上新台阶,运动健身已经成为人们的生活方式。

今年“全民健身日”主题活动将深入基层,以“社区运动会”等方式组织开展群众身边的赛事,通过科学健身指导、全民健身志愿服务、国民体质监测、国家体育锻炼标准达标测试等活动,满足群众多元化的健身需求。体育部门和各地还将组织开展系列惠民全民健身活动,通过构建更高层次的全民健身公共服务体系,满足人民多元化的需求。

奥运冠军指导健身

“高温天气该如何安排跑步训练?”“长时间高心率跑步有何隐患?”“跑步技术上容易犯的错误有几种?”……近来,奥运冠军王丽萍精心录制、讲解的跑步锻炼科普系列视频经常更新,从居家健身要领到避免受伤的小窍门,内容丰富。

王丽萍是2000年悉尼奥运会女子20公里竞走冠军,如今她的“赛场”已经转移到全民健身领域。“我希望自己成为全民健身的推广者、践行者,通过自己的努力,让更多人科学健身、少走弯路。”线上进行科普、线下组织活动,王丽萍这些年脚步未曾停歇,奋力追求的目标从昔日的金牌变成更多人传递

健康理念。

近年来,王丽萍在与大众跑团、跑友的交流中发现了不少问题,“很多跑者不太懂怎么科学地跑步,本是为了收获健康,却造成了伤病。”2016年3月,王丽萍办起俱乐部,几乎每周日都会在北京奥林匹克森林公园免费为跑友提供专业跑步指导。

提供指导、组织训练、举办赛事,王丽萍忙在其中乐在其中,带动和影响更多的跑步爱好者科学锻炼。“不管在哪儿,只要看到有跑友技术、动作不规范,甚至鞋子不匹配,我都会忍不住提醒。”

如今,她创办的俱乐部已经重启线下训练。“希望更多的人参与体育健身,也希望自己能将科学的运动理念传递给更多的人,让体育为人们的生活增添彩。”王丽萍说。

基层体育设施完善

近期,宁夏回族自治区彭阳县社区运动会、彭阳县第三届中小学生校园足球联赛以及第三届乒乓球和羽毛球比赛等赛事相继举办,丰富的体育活动激发起当地群众的健身热情。

家住栖凤街附近的杨先生,晚饭过后,常常带孩子来到彭阳体育馆,一起跑上几圈,或是打一会儿羽毛球。在他看来,运动已经成为生活的一部分。

彭阳体育馆位于茹河北岸,场馆内的篮球、射击、举重、羽毛球、乒乓球等场地可满足当地群众的多元化运动需求。彭阳县体育中心主任杨效宗介绍,截至目前,彭阳县全县共有体育场地1603个,总面积61.2万平方米,人均体



全民健身,添彩美好生活

薛原

体坛观澜

又到全民健身日。大江南北,处处可见人们参与体育活动的身影。全民健身的热潮,为人民群众的美好生活增添了更多色彩。

越是寻常日子里的全民健身场景,越是生动展示着人民对美好生活的向往——在贵州黔东南地区举行的“美丽乡村”系列篮球赛,为村民们送上一道“体育大餐”。来自身边的球员、办在身边的比赛,让兴致勃勃的观众坐满了露天球场的看台,这一盛况被人们比照CBA(中国男篮职业联赛)誉为“村BA”。通过新媒体直播,参赛的球员、观赛的群众在网上也吸引了众多关注。这样的乡村赛事,在宁夏、福建、广西等地也已成为乡村生活的一部分,为广大村民带来更为丰富的文体享受,为乡村振兴注入体育元素。

前一段时间,飞盘、滑板、陆地冲

浪等颇受大众喜爱的新兴项目越发抢眼,为全民健身场景再添彰显活力的一笔。近年来,无论是传统的足、篮、排球,还是陆续兴起的马拉松、单车骑行,丰富多彩、各具趣味的体育运动项目,吸引着越来越多追求健康与快乐的参与者——体育切实成为大众的生活方式。

体育强国的基础在于群众体育。加快建设体育强国,就要坚持以人民为中心的思想,把人民作为发展体育事业的主体,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,落实全民健身国家战略,不断提高人民健康水平。

一届“真正无与伦比”的北京冬奥会留在奥林匹克史册中,“带动三亿人参与冰雪运动”的成果还在不断巩固扩大。夏日里,2022年全国大众欢乐冰雪周带来一缕清凉,随着越来越多的室内冰场、雪场投入使用,冰雪运动已经从冬季走向四季,从北方走向全国。

全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障。体育在提高人民身体素质和健康水平、促进人的全面发展、丰富人民精神文化生活、激励人民弘扬追求卓越、突破自我的精神等方面都具有十分重要的作用。全民健身事业向纵深推进的过程,与全民健康深度融合,带动着竞技体育、体育产业协调发展。中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于构建更高层次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”,为全民健身事业制定了明确的时间表与路线图,为加快建设体育强国再添助力。

人人共享体育,体育造福人人。加入全民健身的行列中去,追求个人、家庭的幸福,也为社会的发展、民族的富强注入源源活力,让我们以强健的体魄、饱满的精神、奋发的姿态,共同绘制新时代生机勃勃的美好画卷!



数据来源:国家体育总局



图①:8月6日,滑冰爱好者在“冰立方”冰上运动中心滑冰。“冰立方”冰上运动中心近日开始试营业,8月8日正式对公众开放。

图②:7月28日,游客在国家速滑馆“冰丝带”体验“最快的冰”。

图③:7月25日,青岛26中和青岛59中的学生在青岛奥帆中心“海上钻石”球场踢足球锻炼身体。

图④:7月23日,小朋友在杭州亚运会钱塘轮滑中心练习轮滑。

育活动场地面积达3.81平方米,全县经常参加体育锻炼人数占常住人口的40%以上。

近年来,彭阳县积极推动县乡村三级全民健身公共服务体系建设。沿茹河两岸建成的体育公园、绿色健身长廊、各类球场、体育文化广场构建起城区“10分钟体育健身圈”。

近3年,彭阳县通过线上线下等方式先后组织开展县级以上群众体育赛事50余次,参与人数超过20万人次。据介绍,为推动当地全民健身公共服务体系建设,彭阳县将全民健身活动、青少年体育后备人才培养、场馆运营等经费纳入年度财政预算,按照每人每年不少于5元的标准拨付全民健身活动经费,保障全民健身工作顺利开展。

赛事激发社区活力

近期,一场场全民健身活动在福建省厦门市的多个社区进行。

溪岸社区中山公园一角,市民李淑荣带着孙子一起,向“大乒乓小篮球”“毽子飞”“筷夹羽毛球”等趣味项目发起了挑战。活动现场,像这样的祖孙搭档、一家三口组合以及邻里组合还有不少。厦门市老年人健身协会秘书长徐芳琴说:“社区是一个大家庭,这样的活动让居民一起锻炼身体,邻里关系更加和睦。”

这是厦门市首届社区运动会的一

站。该运动会于2021年12月启动,计划在全市543个村(居)选取100个村(居),举办100场社区运动会。目前,已有30余个社区开展比赛,参与人次过万。

社区运动会设置的项目既有篮球、足球等大众熟知的项目,也有俯卧击掌、袋鼠接力跳等趣味项目。厦门市体育局副局长杜新飞介绍,不同项目可根据各社区场地情况进行“自由组合”,因地制宜进行比赛,让不同人群都能在比赛中感受运动的乐趣。

社区运动会举办期间,体质测试、社会体育指导员公益课程、健康讲座等配套活动同步走进社区,为居民提供高品质的体育服务,让更多优质体育资源、更丰富的运动场景向社区不断延伸。

“举办社区运动会激发了广大群众参与体育活动的积极性,提升了居民的获得感、幸福感,是我们打通全民健身‘最后一公里’的积极尝试。”杜新飞表示,希望能把社区运动会打造成厦门市全民健身系列活动中的又一品牌赛事。

冰雪运动持续升温

日前,国家体育馆冰球馆里,北京市中小学生冰球联赛在这块北京冬奥会冰球训练场地上展开。

2012年,几名冰球少年的家长发起了一项冰球友谊赛,只有3所学校参



赛。2013年秋,北京市冰球运动协会举办了首届冰球联赛。北京冬奥会的筹办,成为青少年冰球运动强劲的“助推器”,冰场数量逐年增长,参与冰球运动的学校和学生越来越多,冰球联赛规模也不断扩大。2017赛季,参赛球员人数过千;2018赛季,参与的学校数量过百。时至今日,联赛已经成长为拥有6个组别,千人参与、百队竞争的品牌赛事。

相比于运动成绩,学生家长更看重孩子在参与冰球运动后多方面的变化。家长王少峰说:“孩子在打冰球之后,变化很大,现在韧性特别足,无论在赛场上还是学习上,都有一股迎难而上不放弃的劲儿。”

联赛不断发展,北京的冰球氛围日渐浓厚,青少年冰球运动员的成长路径也逐渐清晰起来。2019年,周嘉禾入选

了北京市青少年U12(12岁以下)冰球队,并被十一学校录取。在今年冰球联赛决赛中,周嘉禾打进5球,帮助球队成功卫冕。初中毕业后,他也将继续留在十一学校征战北京市高中冰球联赛。他说:“未来,我希望能考上心仪的高校,进国家队。”

从周嘉禾的成长之路不难看出,北京冰球贯穿小学、初中、高中“一条龙”的培养体系正在构建,冰球后备人才短缺问题正得以解决。未来,万千冰球少年脚下的冰面将更加平滑广阔。

(洪建平参与采访)

本版统筹:塔怀畅 程聚新
本版责编:唐天奕 史哲
杨笑雨 高信
版式设计:张芳曼 汪哲平