



图①:暑假,河北省内丘县体育公园里,一群孩子在踢足球。刘继东(人民视觉)
图②:安徽省蒙城县把公园、广场与全民健身相结合,吸引大批市民到公园运动健身。胡卫国(人民视觉)
图③:在福建省福州市鼓楼区西河智慧体育公园里,一位市民正在体验智慧健身设备。谢贵明(人民视觉)

今年8月8日是我国第14个“全民健身日”。近年来,全民健身热度持续攀升。今年3月,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》,提出“构建统筹城乡、公平可及、服务便利、运行高效、保障有力的更高水平的全民健身公共服务体系”。当前,各地进一步优化资源布局,扩大服务供给,推动全民健身公共服务体系覆盖全民、服务全民、造福全民。

山西 健身氛围越来越浓

晨跑、散步、骑行……在山西省太原市,贯穿汾河景区全境、总长75公里的滨河自行车道自去年5月贯通后,成为市民家门口的健身房。

“过去一年,我经常骑车上下班,来回1小时,既是通勤,又能锻炼。”上班族杨晓霞打开“汾河自行车智慧健身服务系统”小程序,给记者展示她的累计里程,“你看,我都骑行了2000多公里了。”

山西省体育局相关负责人介绍,山西将用5年时间,沿汾河经市、县,在城区范围内建成汾河自行车健身长廊,为市民广泛开展健身运动提供新空间。

在位于太原市迎泽区郝庄镇社区的长风智慧社区健身中心,健身、瑜伽、篮球、动感单车等健身项目一应俱全,这里是全国首批7个智慧社区健身中心试点之一。

“周末约上三五好友打羽毛球,暑假还给孩子报了篮球课。家门口的有了这样一个健身房,非常方便,并且办年卡也不贵。”家住附近的张军说。

2021年,山西人均体育场地面积已达2.31平方米,超额完成“十三五”规划人均面积1.8平方米的目标。“十

智慧化服务催年轻人共享全民健身

据媒体报道,置办家庭健身器材、跟随运动App课程健身,在社交账号上分享运动心得、利用碎片时间“见缝插针”运动的锻炼方式,已成为不少年轻人的健身新选择。根据《2021年轻人运动健身报告》,超4成的95后、00后偏好居家锻炼。事实上,让年轻人随时随地“动起来”的不仅是快节奏的生活方式,而且是全民健身智慧化服务的黏合力。

虽然一场突如其来的疫情让势头猛涨的全民健身拐了个弯,但“没有全民健康就没有全面小康”依然是坚挺的真理。疫情发生后,健身群体从户外转移至室内,从线下改到线上,由此催生一场全民“云健身”。尽管大众健身现在正趋向正常化,户外、场馆健身依然是主流,但疫情催生的居家健身和“云健身”因其简便易行而仍具有生命力,并且唤醒了更多年轻人的健身意识,重塑了他们的生活方式。

全民运动与全民健身是社会进步的标志。从年轻人健身观念和健身习惯的转变可以看出,科技已不仅助推竞技体育,对全民健身来说,科技助力也是法宝,“运动是良医”理念正在年青一代心中生根发芽。

相关数据显示,2020年,中国体育人口的比例为34%,意味着有4.34亿人较为经常进行体育锻炼,人群庞大,然而偏重老少两头,整体为体育花钱的意愿不强。就在2021年东京奥运会期间,国务院印发《全民健身计划(2021—2025年)》(以下简称《计划》),就今后一个时期促进全民健身更高水平发展,更好满足人民群众的健身和健康需求作出部署。《计划》明确,到2025年,经常参加体育锻炼人数比例达到38.5%。《计划》中提出的一个主要任务是推动体育产业高质量发展。通过鼓励体育企业运用智慧化服务等手段,来推进体育产业数字化转型和数据赋能全产业链协同转型,进一步号召全民不断拓展健身运动时间和空间,让运动健身成为百姓新的时尚生活方式。

近年来,全民健身的权威性、开放性、科技性、便利性和文化性迅速吸引了大批年轻人。今年东京奥运会结束后,众多赛场归来的中国体育健儿在网络上成为指导大众运动健身的明星教练。体育健儿用他们的权威性、号召力、专业的指导和示范,在开放的网络空间吸引了众多年轻网友,大家纷纷交出各自的“健身小作业”,将大众的奥运热情转化为投身全民健身的内在动力。

纵观几届奥运会,越来越多贴近年轻人的运动得以入围项目。奥运项目年轻化、生活化的思路,对于吸引年轻人参与体育运动,无疑也是积极的引导。奥运选手登上新媒体平台,以年轻人喜闻乐见的方式传播体育文化、推动全民健身,也是补齐青少年体育短板的有益途径。

从竞技体育到日常健身,在疫情反复的当下,网络空间正在成为健身群体的虚拟社区。从发展大众体育和青少年培养的经验看,社区体育是全民健身极其重要的环节。全民健身具有很强的体验性,人际交往和社交功能不可或缺。无论是奥运冠军社交平台的推广,还是运动软件内健身群体的分享互动,都有助于体育文化对人们产生更广泛、更深刻的影响。

体育赛场的比拼,最终是文化的比拼。健身中的交流也是文化的交流。体育文化不是一个单独的板块,而是渗透在竞技体育、全民健身和体育产业中。年轻人“见缝插针”式的运动方式正是体育文化的燎原之势,反映了全民健身正在步入佳境。未来,在全民健身建设中注入更多的文化因素,增加更多的文化属性,不仅有利于提升大众健身的层次,也是利用体育平台助推文化建设和精神文明建设的重要路径。这也成为体育智慧化服务的新课题。(源自人民网)

覆盖全民 服务全民 造福全民

全民健身 热度攀升

四五”期间,山西计划新建或改扩建40个以上体育公园,推动公共体育场馆免费或低收费向社会开放。此外,山西将以开发空闲用地、改造老旧厂房等方式,建设100个社区全民健身中心。到2025年底,全省人均体育场地面积将达到2.6平方米。

“现在练习太极拳,出门10分钟一定能找到一个公园。”山西省大同市杨氏太极拳协会主席王志强说。他从20多岁练习、推广太极拳,到现在已经40年,会员也从一开始的几百人发展到上万人,“政府还特地在大同市展览馆划了一块场地,让我们推广太极拳,带动更多人健身运动。”

在不久前结束的大同市第三届全民健身运动会上,4个组别、27个项目尽显群众体育风采。作为组织者,王志强也见证了这3年运动会的变化,“活动规模大了,参与范围广了,项目也更丰富了,健身氛围越来越浓厚。”

不仅是全民健身运动会,山西以赛事体系带动全民健身,围绕“黄河、长城、太行”三大旅游板块,将偏关老牛湾国际马拉松速度滑冰越野赛、太原国际公路自行车赛、太行山大峡谷国际攀岩赛、尧城国际通用航空飞行大会等赛事做出影响力,加快体育与康养、文化、旅游等多领域的融合发展。

全民健身热潮的形成,离不开政策的保障和推动。今年2月,《山西省全民健身实施计划(2021—2025年)》印发,山西将加大全民健身场地设施供给,广泛开展全民健身赛事活动,提升科学健身指导服务水平,激发体育社会组织活力,到2025年底,经常参加体育锻炼人数比例达到40%,县、乡、村三级公共健身设施实现全覆盖。

河北 健身场地足热情高

“打球!”在河北省石家庄市体育大街与跃进路交口的一处笼式篮球场,一场三人制比赛激战正酣,26岁的闫宇航一个勾手,篮球应声入网。漂亮的软垫地面,崭新的球架,来去如风的身影,让人们感受到运动的魅力。

“以前场地少,想打球要排队,现在出门就有场地,不用为四处找球场发愁了!”闫宇航说。自打2021年开始,石家庄市陆续建了不少球类笼式运动场,他家门口的临街市场集体搬迁,腾退后的空地也成了笼式篮球场。

让生活更具品质,是人民群众的殷切期盼。《河北省全民健身实施计划(2021—2025年)》提出,到2025年,经常参加体育锻炼人数比例超过39.3%,每千人拥有社会体育指导员不少于2.16名,带动全省体育产业总规模达3000亿元。

场地设施是基础。近年来,石家庄市公共体育设施建设成果显著。“今年,石家庄市将建设200处公共球类运动场地列为全市惠民工程之一,其中首批建成的81座球类运动场已于4月向社会开放。”石家庄市体育局群体科科长乔恒利说。

场地有了,体育指导也不能少。“这些年,石家庄市大力扶持社会体育组织发展,形成了由市体育总会、各单项体育协会为引导,以活动站点、晨晚练点为辐射点,体育社团为脉络的全民健身网络。”石家庄市社会体育指导员协会主席张晓丹介绍说,目前石家庄市已有在册的公益性社会体育指导员27535人。“他们活跃在公园、社区和乡镇的健身场所,引导大众参与全民健身。”

青少年群体体育锻炼至关重要。“大家的身体要微微向前倾,双手轻轻舒展开,跟着老师一起练习基本动作……”在河北省任丘市某学校的仿真冰滑冰馆内,教练指导孩子们进行滑冰训练。

为抓好青少年体育锻炼,任丘市青少年活动中心业余体校全部专业教练员13人组成教练组,全部下沉到市区及其周边的中小学校。在担任学校体育课教学的同时,会同学校的体育教师利用课外活动时间及双休日、寒暑假进

行体育训练,开展田径、跳水、游泳、乒乓球、篮球、拳击、足球、武术、冰壶、轮滑等项目训练工作,做好青少年体育项目的技能普及。

“全市中小学生在每天一小时校园体育活动,并且各校打造1至2项传统体育项目,创特色品牌。”任丘市教育体育局党组成员、副局长耿勇男说,学校结合民族传统体育、竞技体育、民间特色体育、趣味体育等相关体育项目,创新体育活动内容、方式和载体,增强体育活动的创造性、趣味性,扩大体育活动的吸引力,培养学生的体育爱好、运动兴趣和技能特长。

为进一步调动学校开展体育活动的积极性,任丘市通过日常体育课和赛事选拔出优秀体育人才,成立各项目训练队,进行专业化的训练,夯实体育人才培养的基础。赛事的增多,激发了青少年学生参与体育活动的热情。

广东 为健身挤出更多空间

雨后,广东省广州市天河体育中心传来一阵阵热情呐喊,一场“闪现潮跑”活动正在热烈举行。广州市田径协会发动70名会员“跑友”分批跑步6.1公里,并用潮流运动方式组团打卡。

“我住天河北,平时也喜欢运动健身,打完卡还能抢优惠券,现场有抽奖活动,你也可以试试。”广州市民李女士说。据介绍,“群体通·云健步”线上徒步活动在广州掀起了运动新高潮,吸引了近10万人次直接参与。

近年来,广东全民健身服务水持续提升,设施建设加速推进,群众体育、全民健身赛事活动丰富多彩,每年举办县级以上体育赛事活动5000多项次,经常参加体育锻炼人数超4500万人。

在珠海市,匹克球和沙滩排球等小众体育项目正逐渐走进大众生活。击球、拦网、扣杀……一连串动作酣畅淋漓,在大镜山社区公园,许多市民挥拍击打匹克球,这项新兴运动兼具健身性与趣味性,正成为都市群众休闲运动的“新宠”。

除了推广新兴运动,广东还盘活既有体育场馆,更好地激发群众参与休闲体育运动的热情。

不久前,深圳市福田区77所中小学超300片体育场地向社会公益开放,市民可通过小程序和微信公众号“一键预约”入校健身运动,这一举措让体育场地“触手可及”,让运动人群有地可去,受到市民欢迎。据介绍,福田区积极推进体育场地设施共建共享,辖区内释放体育场地面积约27万平方米,推动全民健身活动深入开展。

广东更加合理利用空间,建设社区体育公园,满足人民群众全民健身运动需求。

“我后通这个以轮滑运动为主题的极限运动公园,是利用高架桥底的一块闲置空地改造而成的,以前我们这些滑板爱好者只能各玩各的,现在有了一个聚集点,大家在一起运动,更加愉快。”佛山市民莫先生告诉记者。

在佛山市南海桂城,各式各样的体育公园分布在小区之间、道路尽头、桥下空间甚至拐角空地,为市民群众参与全民健身运动提供了更多灵活的选择。

“近年来,广东立足城市建设密度高、可利用空间有限的实际情况,指导各地充分利用尚未利用的城镇边角地、插花地、街头绿地及城镇建筑立体空间等,建成一批具有体育幸福感和文化休闲功能的社区体育公园,大大提升了市民的获得感。”广东省住房和城乡建设厅相关负责人介绍说。

据2021年全国体育场地统计调查数据初步成果显示,截至去年12月31日,广东现有各类体育场地设施数量约31万个,场地面积约3.22亿平方米,人均体育场地面积约2.5平方米,其中各类足球场数量约1.16万个,篮球场数量超10万个,健身步道5660个,总长超1.9万公里,城乡“15分钟健身圈”基本形成。(源自人民网)

国家体育总局:着力推动全民健身公共服务的“五化”

日前,国务院新闻办公室举行新闻发布会,就构建更高水平的全民健身公共服务体系有关情况进行解答。国家体育总局副局长李建明表示,近年来,我国全民健身公共服务体系建设取得了明显成效。

李建明表示,但总体来看,我们与体育强国建设与健康中国的目标要求,以及与人民群众日益增长的全民健身需求相比,还存在着不足,还有一些短板。国家体育总局将以这次《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》的出台作为重要契机和抓手,主动会同有关部门,一同抓好《意见》的贯彻落实,重点在以下几个方面着力。

一是要推动全民健身基本公共服务的均等化。将人财物等资源优先用于保障城乡居民享有均等化的基本公共服务。在政策上向西部落、农村、财政相对比较困难的地区倾斜,优先保障青少年、老年人、残疾人等各类人群的基本健身需求。

二是要推动全民健身公共服务供给多元化。构建参与主体多元化、供给内容多元化、供给模式多元化的格局。在参与主体上,推动形成党委领导、政府主导、部门协同、社会力量参与的工作合力。在供给内容上,打造多层次健身



上海奉贤中体城

设施网络和城镇社区15分钟健身圈,以全运会群众赛事活动、全民健身大会、全国社区运动会为重点,构建多层次多样化的体育赛事活动体系;加强科学健身指导,推广普及冰雪运动知识技能,巩固拓展“带动三亿人参与冰雪运动”成果。在供给模式上,坚持线上与线下相结合,推动普惠性非基本公共服务提质扩容,促进体育与卫生、教育、文化、康养、旅游融合发展。

三是推动全民健身公共服务体系建设标准化。推动落实《全民健身基本公共服务标准》,健全全民健身场地设施、器材装备等标准,加强运动技能、赛事活动、体育教育培训等体育服务领域标准制定和修订工作。

四是推动全民健身公共服务体系立法制化。推动将全民健身公共服务体系建设纳入正在修订的《体育法》,研究制定体育市场管理条例、公共体育设施管理办法,加强全民健身安全管理。

五是推动全民健身公共服务智慧化。推动构建国家、省、地(市)三级全民健身信息服务平台,推动形成全民健身智慧化服务机制。(源自人民网)



“中体场馆”——中体·天津武清体育中心

暑期健身如何健康又安全

跑步、骑行、游泳、飞盘、广场舞……进入炎炎夏日,持续的高温天气仍然挡不住大家对运动的热爱,但是在这样天气下运动要特别警惕中暑等意外的发生,避开高温时段、合理防晒、适度健身,科学运动才能收获健康。

运动时间要合适

在天气相对凉爽的时间段进行户外运动,避免11时至16时这段时间,最好选择清晨或者太阳落山以后的时段进行运动,每天抽出1小时左右的时间进行室外活动即可。

运动项目要选对

夏天适合进行小强度的有氧运动,例如游泳、羽毛球、慢跑、快走等运动项目。对于中老年人来说,可选择慢运动,比如散步、轻体操、太极拳等。

服装选择要实用

运动服要适合周围温度的变化和周围环境。假如气温较高,那么穿一套宽松的透气的运动服可以帮助散热。

在健身房中锻炼时,要选择较为修身的运动服,避免因衣服太过宽松而挂到器械上,从而造成安全隐患。

运动后要马上换上湿衣服,否则容易引发风湿或关节炎等病症。

补充水分要提前

夏季气温高,大量运动会加快体内水分流失,因此,建议在运动前半个小时喝800毫升水。

如果户外运动时间超过半个小时,一定要带瓶水,最好是能够补充盐分的生理盐水或淡盐水。

但饮水不可过量,运动后大量饮水会给血液循环系统、消化系统,特别是给心脏增加负担。另外,大量饮水会导致出汗更多,而盐分也会进一步流失,引发痉挛、抽筋。

降温不可太急

运动后不要马上洗冷水澡或吹空调。因为运动后全身各组织器官新陈代谢加快,皮肤中的毛细血管大量扩张,此时如马上洗冷水澡或吹空调,毛细血管遇冷会马上收缩,汗腺关闭,使人感到更热,也会打乱体内器官正常功能,容易感冒。

谨防运动中中暑

夏季健身要注意衣着舒适,选择佩戴太阳帽以遮挡阳光,避免阳光直射人体,同时还应穿着一些浅色、透气性良好、宽松的衣物,材质以吸汗速干面料为首选,在运动后,应及时更换下被汗水浸湿的衣物。

运动后千万不要立即洗澡,因为这时机体受到热水刺激后,会导致肌肉和皮肤的血管扩张,使流向肌肉和皮肤的血液进一步增加,从而导致其他器官供血不足。运动前后,应多补充蛋白质、维生素,少吃油腻食品,这样可以有效地保持人体机能平衡,有利身体健康。

中暑了怎么办?

中暑后可以采取4步急救措施:

1. 通风散热
将患者搬至通风阴凉处平躺,解开衣扣、腰带,双脚抬高。
2. 快速降温
及时进行降温,可分为物理降温和药物降温。物理降温:用冷毛巾捂住患者额头,有条件情况下还可以用酒精、白酒、冰水或冷水擦拭全身,然后用扇子或者电风扇吹风,以加速散热。
3. 避免脱水
等患者清醒后补充水分,若患者清醒,应为其补充含盐或者小苏打清凉饮料,避免脱水,但不要给予大量冷饮,也不宜大量补充水分,不然会引起腹痛、呕吐和恶心等不适症状。
4. 及时就医
若患者失去知觉,可按人中穴和合谷穴,使其恢复意识;若出现高热、昏迷、抽搐、呼吸心跳骤停等意外,应立即就医。

另外,除了身体中暑外,也要提防“情绪中暑”,又叫夏季情感障碍综合征,即长时间暴露在高温、高湿环境中从事体力或脑力劳动,导致人体体温调节功能紊乱,从而引发认知功能下降、情绪不稳定、行为异常等症状。(源自人民网)

全民健身——更绿色更便捷

近日,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》(以下简称《意见》),提出强化资源集约利用、促进全民健身与生态文明建设相结合的要求,以更绿色更便捷的全民健身新载体提升全民健身服务供给水平,满足广大人民群众日益增长的个性化、多样化健身需求。

《意见》从守底线、控规模、促改造、定规范等角度,专门部署推进健身设施绿色低碳转型的重点任务,提出打造群众身边的体育生态圈,实施全民健身设施补短板工程,建设全民健身中心、公共体育场、社会足球场等健身设施,加强乡镇、街道健身场地器材配备,构建多层次健身设施网络和城镇社区15分钟健身圈;拓展全民健身新空间,建设森林步道、登山步道等健身设施,推进体育公园建设,推动体育公园向公众免费开放;完善户外运动配套设施,加强冰雪、山地等户外运动营地及登山道、徒步道、骑行道等设施建设;推进健身设施绿色低碳转型,制定绿色体育场馆运营评价通用规范,控制大型综合体育场馆的规模和数量,体育场馆建设要与城市风貌、城市文脉、城市精神相适应。

专家指出,《意见》描绘了更高水平全民健身公共服务发展的新方向。近年来,人民群众健身需求发生转变,与传统的在硬质运动场馆进行体育锻炼相比,人民群众更愿意在自然生态环境中享受运动的惬意。为此,《意见》将绿色发展作为鲜明特点,让全民健身迈向更绿色、更便捷的方向。(源自人民网)

