

健身场地高品质

从有没有到优不优

本报记者 李金霞

灯光、塑胶、智能、恒温等渐渐成为健身群众司空见惯的环境配备，优质的体育基础设施建设让人们在健身的同时能够更享受、更安心、更科学。健身爱好者胡明通说：“这几年，政府对全民健身的投入日益增加，原来没有健身场地的现在有了，原来有健身场地的提档升级了，没有塑胶场地的重新铺上了塑胶，很多地方新安装的健身设施都变成了智能设备。健身场地的高品质建设让我们感觉更舒适了。”

深圳塘朗山脚下的深云文体公园内的运动场馆均按业界高标准配置，为体育爱好者提供更

优质、更舒适的运动体验。公园内10个网球场、8个羽毛球场、6个篮球场、2个壁球馆、1个击剑馆及1个足球场，每个场馆都依据专业运动员的使用习惯，进行高标准配置打造。羽毛球场馆对标国际赛事场地建设，馆内配套LED防眩护眼灯具、实木运动地板、PVC运动地板等专业设施，可充分满足健身群众的运动需求。

在四川省体育职业学院华西坝校区内，有一栋占地7100多平方米的红色建筑物，这是四川省老年人体育活动中心。这里地面7层均为健身场馆，可开展的适合老年人健身的项目多达23项。无论是常见的健身房、台球、乒乓球、羽毛球等，还是不常见的冰壶、模拟高尔夫等，

各类运动项目应有尽有。作为一座现代化的老年人体育活动中心，这里的一切处处体现服务老年人的理念。在建筑标准化的基础上，外加适老化改造——高标准的运动地板具有保护膝关节的功能；加宽的步行台阶，适当地减少了踏步的高度，上下楼梯非常舒适；所有走廊都配有扶手，卫生间、洗澡间均安装了电动窗；场馆的建设符合体育场馆的建设标准，还达到并超过专业训练场地，与国际比赛的标准看齐，场地还设有保温层，保证冬暖夏凉。网球场高14米，乒乓球层高9米，空间非常开阔，通风良好。老年人体育中心为巴蜀老年人提供了老年活动的新平台，丰富的活动内容、美好的环境，提升了人们的运动舒适度和幸福感。



新华社资料图

高品质健身为幸福生活加分

场馆服务高品质

低免开放成常态

本报记者 王子纯

早上7点整，湖南省湘潭市雨湖公园旁的湘潭市体育馆刚刚开门，60岁的张豫平和十几名篮球爱好者准时赶到了现场，热身、运球、投篮，随后展开一场“养生”较量。张豫平说：“我在这里坚持锻炼了5年多，收获满满！”

工作日上午7时至12时，是湘潭市体育馆的免费开放时间，开放场地包括体育馆主馆、羽毛球培训中心和室外乒乓球球台，开放项目有羽

毛球、篮球、乒乓球、气排球、柔力球等，许多群众体育组织在这里锻炼身体、和谐共处。8点左右，“篮球局”散去，柔力球爱好者“接力”登场，张豫平也紧接着加入其中，他们一直运动到10点半左右才回家。

湘潭市体育馆自1973年成立以来，已投入使用半个世纪，承载着不少老湘潭人的记忆。随着近几年场馆开始低免收费向市民开放，老场馆焕发新活力，成为湘潭市全民健身的“快乐大本营”。

张豫平竖起大拇指说：“市体育馆免费开放，真正为老百姓做了件大实事！”张豫平曾和长期来这里锻炼的柔力球爱好者组队，在湘潭市运动会上获得奖牌，

这正是体育馆“低免开放”为市民带来的“红利”。

北京体育大学教授、博士生导师李艳丽表示，自2014年大型体育场馆低免收费开放工作开展以来，越来越多的公共体育场馆面向群众开放，一定程度上缓解了全民健身场地的供需矛盾。湘潭市体育馆作为湘潭市建设的市级配套体育场馆，向社会“低免开放”是其社会体育公益职能之一，此外，开展群众体育活动，提供体育训练、比赛和健身指导也是场馆提高服务质量的主要做法。

在刚刚过去的春节假期，湘潭市体育馆组织雨湖区老年体协的健身群众开展了国民体质监测和科学健身指导服务，并组织湘潭市青少年体育俱乐部的社会体育指导员在寒假期间对青少年开展了篮球培训、羽毛球培训等活动，更好地满足了群众多层次、多样化的假期体育健身需求。

社会组织高品质

跳出小圈子融入大社会

本报记者 冯 蕾

近年来，各地体育社会组织健康发展，逐步形成了更加规范、健全的全民健身组织网络体系，推动全民健身活动常态化、生活化、规范化发展，提升人民群众幸福感。

在福建，以各级单项体育协会、体育俱乐部、文体站、健身活动点、健身气功站和社会体育指导员为支撑的省、市、县、乡镇（街道）、村（社区）五级全民健身组织网络体系，推动全民健身效果显著增强。据福建省体育局相关负责人介绍，福建体育社会组织积极参与举办全民健身赛事活动，年均达到1700多场次，参加群众近80万人次。去年上半年共举办线上赛事活动40余场，参与群众达30万人次。”

福建省还践行“乡村振兴战略”，积极开展“全民健身百村行”活动，从最早的体育部门一家唱戏，发展到“体育+文化旅游+农业+党建”等多部门联合搭台，通过“体育协会+品牌活动+基层党组织”的联学共建，为基层群众送全民健身宣传、送全民健身活动、送科学健身指导、送健身器材，与基层党组织沟通交流，宣传地方农副产品，展示当地风土人情。

在晋江，与晋江市农民体育协会同年诞生的，还有后来被誉为“福建省基层CBA”的村级篮球联赛。该赛事主角都是基层的体育人。尽管比赛场地都设在村里或社区，但每次比赛现场都被围得水泄不通，总决赛更吸引到5000名球迷围观。晋江市农民体育协会不断发展壮大赛事，不仅为晋江基层球队提供了精彩表演的舞台，培养了一批批晋江篮球人才，也推动着晋江和周边地区篮球事业的发展，每一届联赛都受到大量省内外媒体的关注。

此外，协会还组织人员参加全国广场舞培训班，在英林镇嘉排村设立排球训练基地，举办乒乓球邀请赛，设立基层体育教育基地……自成立以来，晋江市农民体育协会充分发挥社团组织的积极作用，在全民健身运动中起到良好的宣传、引导和带动作用，吸引更多群众参与全民健身，引领健身休闲和健康生活模式。



赛事活动高品质

健身聚会两不误

本报记者 顾 宁

“我虽然不是专业运动员，但还是希望有更多机会可以参加赛事活动，成绩不重要，主要是乐在其中，锻炼身体。”张晶晶是一名运动爱好者，也是一位新手宝妈，一直很喜欢运动，在她看来，运动可以增强体质，而赛事提供了平台，可以检验自己的运动成果。所以，她积极报名参加了第十四届北京体育大会乒乓球活动暨第二十八届乒协杯城区组比赛。

“我一直很喜欢锻炼，运动已经成为我的生活习惯，怀孕期间我也坚持在健身房撸铁。现在，各项体育赛事又如火如荼地开展起来，真是太开心了。”张晶晶认为，运动需要健身伙伴，也需要“助燃剂”——比赛。她说：“这次乒协杯城区组比赛无论是场地设施、赛事分

组还是赛程都很棒，尽管我们几个人都刚刚‘阳康’，基本没有系统训练，大家还是拎着板子来打了，能参加比赛大家都特别开心。”

张晶晶说，高品质赛事其实也是一种聚会。“社交有很多种，有的喜欢吃喝喝，有的会选择露营、密室，我喜欢在业余时间来运动，跑一跑，跳一跳，在赛场上和来自不同省市的选手像多年的熟人一样聊天，每次比赛都是一次聚会，以球会友，以球交友。我也通过比赛认识了很多球友，很多比赛是按照年龄分组的，所以基本对手都是同龄人，大家通过乒乓球共同爱好发展了其他的兴趣爱好，像飞盘、徒步等，也经常约着一起玩。”

张晶晶说：“虽然我们不像电视上的运动员一样为国争光，但是在全运会、市运会，我们依旧可以代表自己的省区市或俱乐部，这次我们参加的第十四届北京市体育大会乒乓球活动，能和来自全市的选手同场竞技，也希望自己能在比赛中收获快乐，未来有机会站上更大的赛场。”

健身指导高品质

科学健身更安心

本报记者 轶学超

“起跳时腰腹要用力，始终保持重心稳定……”天津市民张亚军正在陪孩子一起接受跳绳指导。每逢周末，他都会带上小学的儿子到家门口的长虹公园在社会体育指导员指导下练习跳绳。更让张亚军高兴的是，孩子看到社会体育指导员高超的跳绳技巧，兴趣大增，每天主动要求加练。

一根小小的跳绳，折射出了健身指导的大方向。近年来，在利好政策和大众需求的双重推动下，科学健身指导愈发受到人们的重视。65岁的高向明两年前加入了广州的一个毽球俱乐部。“我从‘零’起步，每周进行4至5次训练，两年后就参加了广州市级的毽球比赛。在和社体指导员学习飞毽过程中收获了很多快乐，我以后也要成为一名社会体育指导员，带动身边人一起参与健身。”高向明说。

目前，不少社会体育指导员正在拓

宽思路，实现多元化发展。社会体育指导员周华说：“社会体育指导员不仅要增强自身技能水平，还应该丰富健身指导形式，例如，可通过以赛促学、线上指导等方式，为大众提供更多选择。”

30岁的北京姑娘赵静是一名白领，白天基本没有办法抽出时间锻炼身体。在朋友的推荐下，她报名了健身瑜伽线上课程。赵静告诉记者，每天晚上都可以通过线上方式参与健身，在家里就可以接受科学健身指导，非常方便。春节假期，赵静又尝试了健身操舞，“运动真的很上瘾，线上课程非常靠谱。”赵静对线上科学健身指导赞不绝口。

周华表示，社体指导员面对的受众不同，大家的兴趣也不相同，社体指导员在和群众接触过程中应对不同社会群体，需要采取不同方法。比如对一些老年人，可以教他们练习八段锦、太极拳等养生的运动，针对青少年则可以教授一些较为大众普遍的运动，一切从“变”出发，更加有利于全民健身事业的发展。

健身用品高品质

外形美观会“说话”

本报记者 刘昕彤

随着居家健身和线上健身的兴起，高品质的家用健身器械备受健身爱好者青睐。“我刚买了一个智能跳绳机，它可以同时出两根绳，让我和孩子在家一起跳绳比赛，还可以智能遥控、调节档位，对新手比较友好也更安全，希望可以用这些运动产品让孩子养成快乐运动的习惯。”在北京丰台工作生活的张家豪说。

运动爱好者对健身用品的品质要求越来越高，河北张家口经营健身用品的王利对此深有感触：“现在价格已经不是消费者关注的唯一因素，就拿哑铃来说，过去只有一种，现在多种多样，除了重量外，大家会选择颜色漂亮、握感好、线条柔和的。高消费需求也带动了健身用品供应的多样化和品质化。”

与传统的健身器材相比，如今，全国许多省市更新换代的二代室外健身器材也都走向了智能

化、数字化时代，同时兼具环保性、趣味性、设计性。

在江苏苏州的许多体育公园内，室外体育设施焕然一新，更新换代，会“说话”能“计数”的二代健身器材增加了电子显示大屏，市民可以获知自己的锻炼次数、锻炼时间和运动消耗，用手机扫一扫屏幕上的二维码，还可以获得运动指导视频，同步自己的数据到云端数据库，设计更个性化的锻炼方案，实现个人运动数据的智能化管理，帮助健身爱好者练得“明明白白”。在广东佛山，一批新装的室外健身器材配备了高强度自洁膜伞状结构顶棚，不仅可以降低太阳暴晒、雨水对器材的腐蚀，保护人们在运动健身的同时不再怕受到雨水、紫外线的伤害。在武汉张之洞体育公园，除了智慧健身器材外，专门开辟的儿童游乐区有飞机造型的大型滑梯、秋千椅，还有颜色粉刷鲜艳的小轮车区域，满足了附近居民前来休闲、健身、遛娃的需要。