

办好健身赛事 促进群众健身

王 灿

说到体育比赛，人们首先想到的可能是奥运会、亚运会等综合性竞技赛事，运动员在赛场上争金夺银、为国争光的情景令人心潮澎湃。然而，随着全民健身上升为国家战略，全民健身赛事因其贴近生活，适合不同年龄段人群，如今吸引了越来越多的人参与，大家在享受体育运动带来快乐的同时，还积极践行全民健身全民参与的理念。

不久前，北京市中关村地区全民健身体育节启动，该活动通过大众体育竞技、休闲体育娱乐、健身成果展示三大类活动，着力打造体育品牌活动，并面向中关村街道的学生、白领、新业态新就业群体、残疾人、老年人等不同年龄、不同群体的人，开展为期半年的体育节，以多样化的

赛事活动，覆盖辖区内至少10万人。

体育节的首场比赛以大众易于参与的趣味运动会形式展开，半天时间，除进行健身操和拔河比赛外，还开展了滚球速跑、屈体移球等趣味健身项目，来自当地30个社区的居民代表在运动场上激烈比拼，在满足居民体育文化生活需求、增进居民身心健康的同时，也为加强居民情感联系、培养科学健身习惯搭建了平台。此外，为激发百姓参与健身的热情，实现该地区单位职工与社区居民联动，促进全民健身高质量发展，在举办比赛的基础上，当地还开展了一系列科学健身指导工作，通过“科学健身指导+赛事”的形式，带动更多群众参与健身。

以街道为单位，持续半年时间，开展三大类、近20个小项的赛事活动，在北京这座全民健身蔚然成风的城市，这个全民健身体

育节可谓出类拔萃。之所以有这样的魄力，根本在于当地对全民健身工作的重视。作为“北京市全民健身示范街道”，该地区围绕全民健身活动开展、网络建设、场地设施配置、休闲活动开展、群众赛事组织、科学健身指导、体育文化宣传等大力开展工作，有效强化基层全民健身工作规范化建设、精细化管理和精准化服务。

现在，像中关村地区这样不出辖区便能在当地体育场、文化体育中心、冰上运动中心、公园健身场等开展健身活动的地区正逐年增加。与此同时，群众身边的健身组织、社会体育指导员广泛组织赛事活动、开展科学健身指导，带动更多群众加入健身队伍。

促进全民健身高质量发展，需要建好群众身边的健身场地，更需要加大对群众的科学健身指导。同时，还要通过群众喜

闻乐见的体育赛事活动，带领大家动起来、练起来、赛起来，形成“指导+练习+比赛”的良性循环。

全民健身既是一项民生工程，也是一项民心工程。民生无小事，枝叶总关情。高质量发展全民健身要出实招、用实功、求实效，不仅要解决群众最关心、最直接、最迫切的问题，还要满足群众对于美好幸福生活的新期待。在全民健身上升为国家战略的今天，群众对于健身的种种期待，就是体育工作者的工作目标，就是全民健身事业发展的不竭动力。办好群众身边的健身活动，把人民对美好生活的向往作为奋斗目标，抓实做细事关群众切身利益的每项工作，努力办好每件事，可让百姓更有获得感、幸福感，也必将得到他们发自内心的点赞。

读者点题采访

编辑同志：

2022—2023赛季全国短道速滑冠军赛设置了“超时”判罚，请介绍一下新规则。 网友 陈宇璇

“超时判罚”提升短道速滑竞争性

本报记者 李晓洁

2022—2023赛季全国短道速滑冠军赛日前在北京首都体育馆落幕，一项“超时”判罚的新规定给比赛增添了诸多看点。赛事在男子、女子1000米和1500米项目上设置了最低时间标准，如其轮次中某组第一名运动员未达到最低时间标准，该组运动员将不具备晋级和获得名次的条件。在此前的全国短道速滑青少年锦标赛和全国短道速滑锦标赛中，该规定已被使用。

据短道速滑国际级裁判徐迅介绍，“为适应国际发展趋势，加快高水平后备人才培养，磨炼和提高运动员在激烈竞争中取胜的能力，设置了最低时间标准。”对于该标准的设定，综合分析了2022—2023赛季全国短道速滑联赛3站比赛中运动员滑行成绩分布情况，同时适度参考国际比赛的滑行成绩，并广泛征求各方意见而形成，保证60%以上的运动员都有能力达到。以往短道速滑比赛排名具有“名次为主，成绩为辅”的特点，增加最低时间标准的规定，可以有效提升分组赛的竞争性。

本次冠军赛女子1500米四分之一决赛、男子1500米四分之一决赛和女子1000米预赛中3组、16名运动员被判“超时”，这些人中不乏高手或国家队运动员；在半决赛和B组决赛中仍有“超时”现象。短道速滑1000米项目，运动员要滑9圈多，而在1500米项目中，运动员要滑13圈多。过去，出于节省体力或者战术考虑，运动员在比赛初始阶段往往有所保留，到了最后几圈才根据同组对手的情况开始加速。

中国短道速滑队主教练张晶对此改变也很认同，她说：“在全国比赛规定最低滑行时间，就是要有效改进运动员对项目的认知不足，在注重技术练习和运用的同时，更要注重自身绝对实力提高，使国内比赛更好地对标国际赛事，从而使运动员在高速滑行状态下磨炼技术，达到全面锻炼队伍的目的。”张晶还解释说，以往大家认为只有500米项目起跑站位很重要，然而随着国际整体水平的提高，1000米比赛也要尽量争取内道位置，否则比赛后期很难超越。

最低时间标准的设定不仅对运动员提高成绩有所帮助，也能增加比赛的观赏度。在比赛现场可以看到，1000米和1500米的非决赛轮次虽没有奖牌竞争，但是运动员在赛场上顽强拼搏、你追我赶的超越和反超赢得现场一遍遍欢呼呐喊声。

式，并将其逐渐转化为重度用户。

近年来，为了促进及规范健身房行业发展，我国陆续发布政策，如国家体育总局发布的《“十四五”体育发展规划》提出，推进“互联网+健身”“物联网+健身”，创新全民健身公共服务模式，为线上线下健身融合发展提供了广阔空间，也为拉动体育消费、促进产业转型升级带来更多机遇。

不可否认，传统健身房仍然有市场需求，关键在于把优势做大，迎难而上，自我变革。如将重点放在个性化服务上，针对不同需求用户提供个性化健身方案和指导，打造独特的品牌形象，吸引更多用户；或是在设施和器材上创新，引入更加先进、实用的健身器材和设施，为用户提供舒适、便捷、安全的健身环境，提升用户体验，增强用户黏性。此外，传统健身房可以把握科技发展机遇，加强数字化管理和智能化服务，如智能健身卡、线上课程等，满足时代变革的需求，拓宽市场空间。

传统健身房面对挑战能否扛住双重压力

赵 萌

如今的线下健身房形式多样，分为综合俱乐部、私教健身工作室和小型健身房、团课工作室等。众多业态中，受互联网冲击的传统健身房面临双重挑战，亟待改革。

近三年，中国健身行业承担起更多的公共健康责任和社会责任，客观上加速的健身产业，也在过去几年有了长足发展。《2022中国健身行业报告》显示，中国健身渗透率不足3%，依然处于早期阶段。中国健身房总规模不超过10万家，分布不均衡。因此，健身被认为是前景广阔的万亿规模市场，具有巨大的发展空间。

传统健身房面临双重挑战，一方面是互联网健身房和线上健身房的挑战。传统健身房的盈利模式是会籍收费，可能会产生退卡

难、退费难等问题。很多健身“小白”，常常抱着尝试锻炼的心理，对于他们来说，“24小时”“月付制”“智能化”“全程无推销”的健身房模式让运动从批发转为零售，形式也更丰富。15.9元5天会员、19.9元7天会员、191元健身月卡，还有季卡、年卡和过期续费折扣等活动，体现了互联网底层技术变革，是新式健身房叫板传统行业的关键。

另一方面是健身房细分领域的冲击。一些为真正有价值的课程买单的客户群促使健身房把服务内容和经营模式必须越来越细分才能顺应时代。对于健身房深度用户，他们只跟着健身私教训练，这就催生了小而精的健身房对传统健身房大而全模式的冲击。比如某些健身工作室不收会籍费，通过售卖私教课的收入和健身房分成，健身房提供器材和场地，这样

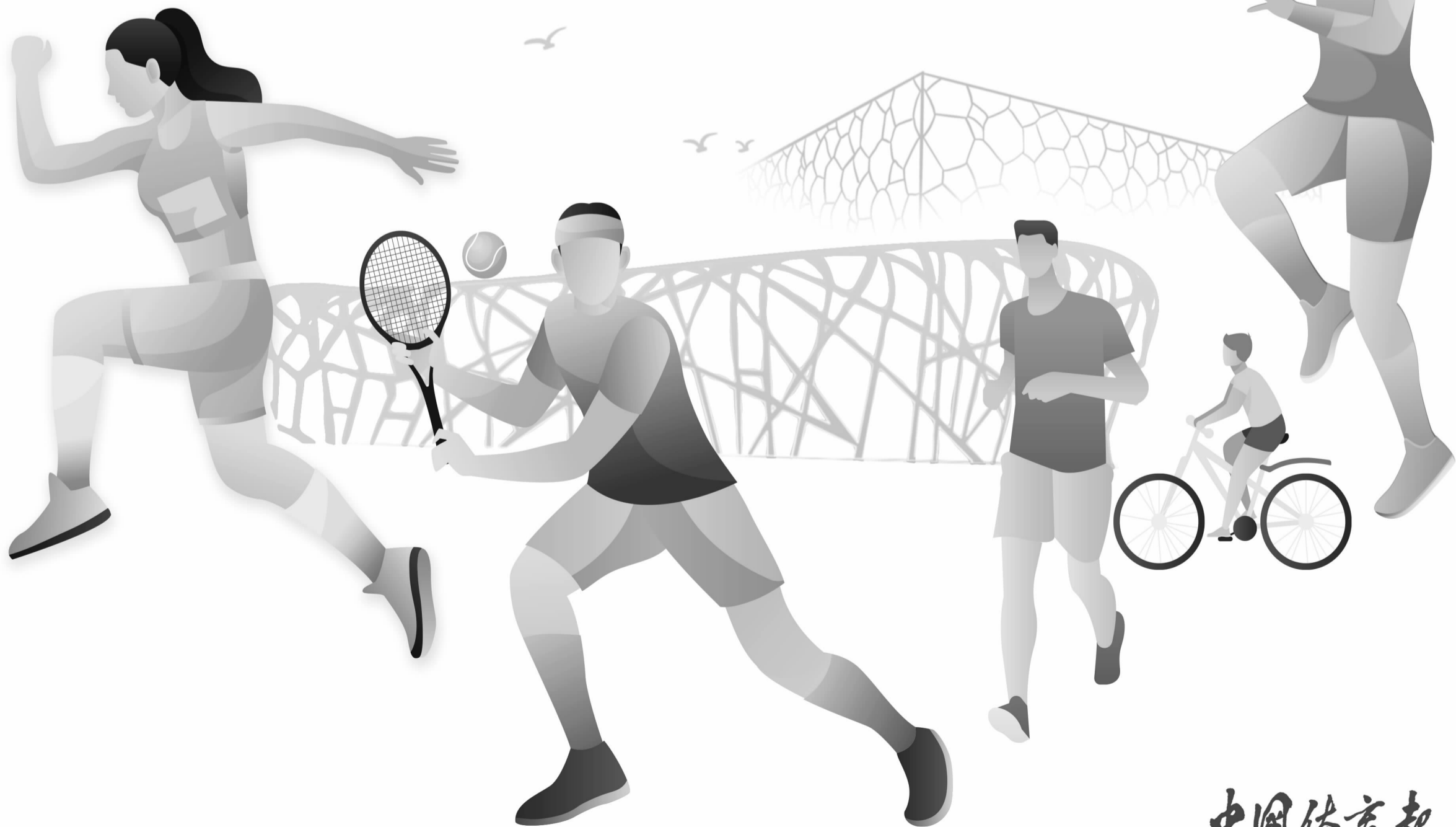
私教的收入更高，给会员提供的服务更好。价格上单人私教课两次体验是36元、一周私教课的费用是198元、一个月私教课是2800元，还有塑形训练、核心训练、格斗训练等多种团购。

健身是竞争非常激烈的行业，为了占有一席之地，他们需要寻求新的发展路径。小而精的细分领域的定制化服务是社会发展的必然，针对重度用户的服务是发展趋势。细分领域可以更好地满足不同用户的需求，提供更加个性化的服务，增加用户黏性和忠诚度。

当然，对于任何一个行业而言，新用户都是行业能够不断增强竞争力的基础，如何提供适应他们需求的服务，并通过大而全的模式，让他们得到充分体验，了解自身需求，从而找到适合自己的健身房模

公益广告

增强人民体质 提高全民健康水平



中国体育报