

记者眼中2023年的全民健身

## 走好群众健身的“最后一百米”

民有所呼,我有所应。全民健身志愿服务越来越深入,也变得越来越温暖——

## 科学健身指导送到家门口

本报记者 王子纯文/图

上周,寒潮来袭,在入冬以来最冷的天气里,“乡村振兴”全国社会体育指导员志愿服务活动(新疆博州站)走进温泉县,为150名来自博州各县市、乡镇村的农牧民,开展为期3天的健康知识和健身操舞、羽毛球的基础培训。天气严寒,但社体指导员和学员却充满热情。不久前,活动还在喀什地区巴楚县举办,150名农牧民参加了健身操舞和太极拳培训,也取得了很好的效果。

“我太珍惜这个学习机会了,这是我第一次接触太极拳,老师们非常专业,教得非常认真,我太喜欢他们了,我也想成为一名社体指导员,带动更多人健身。”学员买司土来·吾斯曼在这次活动中收获满满,她拿到优秀学员证书后特别开心。

农牧民对科学健身指导十分渴望。来自巴楚县夏马勒乡其汗宰村村民阿布杜拉·达吾提告诉记者:“我听到培训消息后立刻报名,现在日子过得好了,就希望多参加点文化体育活动。即使最近农活很忙,我也要来。”像他这样的学员还有很多。为了让农牧民朋友充分利用培训时间掌握健

身技能,活动还设置了晚自习。学员们每天都准时参加,一边练习一边相互交流,积极的态度和充满活力的状态让老师们十分欣慰。健身操舞队伍中的阿不力克木江总是很抢镜,他学习和训练格外认真,跳完操经常大汗淋漓:“我是乡里的文化站



阿不力克木江(前)在巴楚县中等职业技术学校教授健身操舞。

站长,这次学成回去要把这套操舞教给16个村的志愿者,再由他们发动村民学习。”

“这是开展本次活动的重要意义,300名学员经过培训后,由他们将健身方法传授给身边更多人,打通服务群众健身的‘最后一百米’,让更多基层农牧民享有全民健身知识和技能。”新疆维吾尔自治区社会体育指导员协会秘书长彭宿睢说。

喀什巴楚站培训活动结束后,其中5名优秀学员和4名国家级社会体育指导员组成了“石榴花开”全民健身志愿者服务队,走进巴楚县中等职业技术学校,为学生们开展科学健身指导。

“扶贫更要扶志。”巴楚县中等职业技术学校副校长严佑铭从上海来到巴楚参加援疆工作已近一年,他认为:“这次活动丰富了校园体育文化,传递了志愿服务的精神和理念,可以倡导学生为国家和社会多作贡献。另外,活动弥补了学校体育教学工作的短板,让学生进一步感受到运动的乐趣。”

近来,各地充分发挥体育行政部门、体育总会、体育社会组织、群众自发性健身组织和广大社会体育指导员的示范引领作用,将科学健身指导、运动项目普及推广、技能培训等群众需要的、喜爱的志愿服务活动,送到群众家门口,送到群众身边,打通健身“最后一百米”,进一步提升广大群众的幸福感和获得感,形成人人参与全民健身的生活新风貌。

民有所呼,我有所应。全民健身志愿服务越来越深入,也变得越来越温暖。



全民健身是大众增强体魄、健康生活的基础和保障——

## 拥有健康体魄 享受美好生活

本报记者 轧学超

现在,大家都有这样一个感受,身边有越来越多的人注重健康,崇尚健身。高架桥下建起运动公园,废旧厂房化身健身园区;“15分钟健身圈”遍布城乡;“村BA”“村超”挥洒乡村体育的健康活力;成都大运会洋溢着青春风采……随处可见的体育设施和场地、人人参与健身、“无缝衔接”的精彩赛事,无不诠释着当下人们对全民健身的无限热爱。

说起全民健身,很多人谈论的话题都离不开追求健康和享受快乐。如今,在很多年轻人的朋友圈,晒健康、行走步数才够“有型”;无论清晨还是傍晚,太极方阵、广场舞团体里不乏中老年人矫健的身影。在全民健身的风尚中,最打动人的是他们传递出的快乐。

全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障。随着全民健身的深入开展,“生活要小康、身体要健康”“每天锻炼一小时、健康工作每一天、幸福生活一辈子”等观念日益深入人心。“运动处方”走近更多高血压、糖尿病、肥胖等慢性病患者,“多锻炼、

少生病”科学锻炼防未病成为更多人的坚持,喜爱健身、追求健康的观念蔚然成风。用很多采访对象的话说,只有每个人都拥有健康体魄,才能更好地享受生活,全民健身才更有意义。

近年来,全国各地还在积极探索全民健身赛事活动与地域特色、历史文化深度融合,挖掘体育的多元价值和功能,也将群众健身推向高潮,推动“全民健身+”走深、走实。最让记者关注的就是富于村趣、村味的“村BA”和“村超”等民间赛事活动广泛兴起,它们不仅持续散发着全民健身热能,将运动理念带到乡村,让村民尽享“周周有比赛,处处可参赛”的乡村运动新生活,还进一步赋能体育助力乡村振兴的多元功能。

随着经济社会发展,人民群众对体育的需求更加旺盛,更加多元,党和政府也着眼于人民群众健身需求的新变化,不断创新公共体育服务模式,人们对高品质生活和健康身心的追求,正在形成一股社会新风潮,全民健身在其中承担着重要角色,也将持续为社会高质量发展注入“幸福感”,满足人民日益增长的美好生活需要。

群众体育赛事活动深度融合到城市发展、人民健康和青少年健康成长的大事业中——

## “大体育”让民众更有获得感

本报记者 刘昕彤

2023年,群众体育赛事活动全面开花。伴随全民健身公共服务水平的提质升级,记者明显感受到一项群众体育赛事已不是简单办赛,而是深度融合到城市发展、人民健康和青少年健康成长的大事业中,让民众通过全民健身收获更多快乐和幸福。

在江西崇义县,今年夏天持续两个月的男子夏季篮球联赛成为崇义人晚上的固定“消暑节目”,比赛不仅为当地群众提供了运动平台,更成为崇义的文化符号和城市名片,让生活在这片土地的群众更有归属感;在贵州榕江,“村超”赛事火爆出圈,溢出屏幕的农趣农味、群众发自内心的热爱,让“村超”这项赛事直击人心,也带动了当地旅游发展,助推产业兴旺、乡村振兴;在深圳马拉松开跑的前一日,“干货满满”的马拉松讲座为运动爱好者们提供了一个学习、普及科学跑步知识的机会,帮助大家避免运动损伤的发生,这种普及运动健康的做法也成为越来越多赛事活动的“自选动作”……

2023年,体教融合和体卫融合继续不断深化。坚持体育与教育、卫生相融合,就是坚持发展“以人民为中心”的体育,关注“一老一小”的体质健康,推动健康关口不断前移,培养民众科学运动习惯,不断增强人民体质。

今年,首次举办的全国学青会作为体教融合的一项重大改革成果,为广大青年学生提供了一个更加广阔的展示平台,以赛促练提升青少年综合素质,也为竞技体育后备人才选材打开了更广阔的大门。今年,国民体质监测工作开启常态化步伐,从过去的以“数据采集”为中心向以“科学健身指导服务”为中心转变,广大常态化站点主动走到健身群众身边,在体质检测后进行科学健身指导服务,有的还与社区卫生服务中心携手,在慢病防治中发挥作用,提升国民健康水平。

随着全民健身的广泛普及,越来越多的人认识到体育运动对促进健康,提升城市发展,营造向上氛围的重要意义,体育不断扩大“朋友圈”,与城市发展、人民健康相伴相生,为群众带来更多幸福感和获得感。

场上竞争激烈,场下欢声笑语,基本是每个周末的“标配”——

## 中老年人仍是健身“主力军”

本报记者 顾宁

“今年我和小妹妹一起参加了四次健身操舞比赛,退休生活变得更加丰富多彩,比赛让我认识了新的朋友,也体验到体育与艺术、文化结合的时尚,很开心,明年我们要更好!”这是家住北京、63岁的李冬梅在微信朋友圈中发的“年终总结”,将自己一年的健身打卡记录以图片视频的方式进行分享,一张张图片也显现出她一年来的变化。

今年全国全民健身赛事活动逐渐增多,有适合

中老年人的广场舞、健身气功,也有适合年轻人的飞盘、腰旗橄榄球,让不同年龄的健身群体都能找到自己喜爱的体育赛事。场上竞争激烈,场下欢声笑语基本是每个周末的“标配”,总有一群志同道合的朋友因为相同的爱好相聚一起。

“去年我还和朋友一起参加老年模特队,大家一起穿旗袍和高跟鞋,崴脚之后就不太敢了,广场舞成为我的‘新宠’。”李冬梅说,“因为每年要和大家一起锻炼,对我而言今年收获最大的就是有了规律的作息,每天早上按时起床,一天的状态都好了。”

说到运动,很多人首先想到的是年轻人,在健身房做普拉提、瑜伽,在户外玩飞盘、打篮球、踢足球、跑步、骑行。其实中老年人也是健身的“主力军”,不仅在公园、小区等空地能随时看到他们健身的身影,毽球、羽毛球、乒乓球等赛事活动上也能看到他们矫健的身姿,常年坚持锻炼让他们保持了好身材、好心态,也常常让记者在采访中对他们的年龄感到惊讶。记得今年在一次市民乒乓球比赛的采访中,身穿黑粉色运动服的汤雅珠介绍自己说,“我今年已经72岁了,以前一直没有接触过乒乓球,65岁时才开始练习打球。”灵活的身手、良好的状态,很难让人想到她已年过七十。

收获快乐、健康,交到更多新朋友已经成为很多“叔叔阿姨”们的追求。



在体育公园、健身房、体育场,甚至大街小巷,遍布体育爱好者的身影,越来越多人纷纷加入到健身运动中来——

## 全民健身蓬勃发展潜力无限

本报记者 冯 蕾

2023年全国学青会,是一次体育盛会,也是全民健身运动的一次集中展示。通过采访此次运动会,记者看到了全民健身的蓬勃发展和无限潜力。

年轻运动员们在赛场上以饱满的热情和出色的表现,为全国观众呈现精彩纷呈的比赛。他们用汗水和拼搏诠释了运动的真谛,激发了全国人民的运动热情。在体育公园、健身房、体育场,甚至大街小巷,都遍布了体育爱好者的身影,越来越多人纷纷加入到健身运动中来,跟随运动员们的节奏,

一起挥洒汗水。在社交媒体上,网友们纷纷晒出自己的运动照片和视频,分享健身心得,形成了全民健身的热潮。

在采访中,来自广西大学的大三学生王彩月说:“学青会为年轻人提供了一个展示运动才能的平台,也激发了我们运动的热情,还为全社会传递了健康、积极的生活方式,引导更多人参与到体育锻炼中来。作为学生,我们更应该积极参与体育锻炼,以健康的体魄迎接未来的挑战。”

南宁市民刘玉昕说:“看到运动员们在赛场上的拼搏身影,我深受鼓舞。我也要加入到健身的行列中,



保持强健的体质和阳光乐观的心态。”在学青会上,记者采访了许多参赛者和观众,他们来自全国各地,年龄、性别、职业各异。这些采访让记者深刻感受到了全民健身的普及,无论青年还是中老年人,都积极参与到了全民健身的行列中来。

在比赛中,记者看到了各种形式的体育项目,既有传统的田径、游泳、篮球等项目,也有新兴的攀岩、马术、帆船等。这些项目的多样性和创新性,让记者看到了全民健身的无限可能。

通过学青会,记者深刻感受到了全民健身的社会影响力,全民健身提高了大众的身体素质和健康水平,让他们更加自信和充满活力。

期待未来有更多赛事活动继续发挥引领作用,推动全民健身事业的深入发展。记者相信,在未来的日子里,全民健身的热潮将会持续高涨,为我国的体育事业发展注入新的活力。让我们携手共进,以健康的体魄和积极的心态迎接美好的未来!