

健身设施从“有”到“优”

全民健身公共服务再升级

2024年政府工作报告提出,建好用好群众身边的体育设施,推动全民健身活动广泛开展。不久前国家体育总局办公厅印发的《2024年群众体育工作要点》也提出,深入实施“全民健身场地设施提升行动”,推动基本公共服务均等化,建设小型健身中心、小型体育公园、小型健身设施、群众滑冰场、县级多功能运动场等,持续开展“国球进社区”“国球进公园”等活动。重点抓好老旧小区和人口密集区、农村地区以及适老化、适儿化场地设施建设等均成为建设重点,为城乡社区居民创造更加便捷、智慧、安全的健身环境。

本报记者 刘昕彤

体育场地设施是广大群众开展运动健身活动的重要阵地,是提供公共体育服务的基础硬件,是提升人民群众获得感、满足感、幸福感的重要方面。近年来,国家体育总局会同有关部门积极破解群众“健身去哪儿”难题,多措并举增加健身场地设施供给,2023年全国体育场地设施快速增长,人均体育场地面积达到2.89平方米;健身步道达到37.1万公里,比2019年增长了107%,不断构建更高水平的全民健身公共服务体系覆盖全民、服务全民、造福全民。

在江苏南京,“10分钟健身圈”让市民逐渐实现健身场地举步可及,健身步道、百姓健身房、灯光球场、体育公园、各类健身场地设施给了居民丰富的健身选择,“互联网+健身”的体育惠民服务平台让南京400余个惠民场馆都可在线预订,低免时段一目了然;在四川成都,数以千计的足球场分布于成都全域,街旁空间、楼顶空间、桥下空间、滨河空间、老旧厂房都被利用起来,为成都扩大体育场地设施打造家门口的运动空间;在浙江,得益于智慧体育建设,居民场地预约一键完成、进入场馆“刷脸”开门,“全民健身地图”支持线上查找、预订、支付、导航等功能,“健身去哪儿”有了更便捷的答案……

去年,国家体育总局会同多部委印发《全民健身场地设施提升行动工作方案(2023—

2025年)》,着力开展健身设施强基础、提质量、优服务、增效益四大行动。扩大健身设施增量、提升健身设施质量、用好健身设施存量,提升健身设施开放服务水平和综合使用效益,主要目的是在夯实群众身边健身设施基础、保障基本公共服务供给的基础上,推动城乡健身设施从“有”向“优”转变,实现质量提升、服务提升、效益提升,牵引带动群众体育赛事活动开展、健身组织建设、科学健身指导等工作。

从“无”到“有”,从“有”向“优”。近年来,在国家体育总局联合多部门不断解决老百姓健身场地的问题,让大家能就近健身,出家门就能锻炼,各地也开展“头脑风暴”,充分利用城市边角料,比如破旧厂房和高架桥下的空场地,建设体育公园和全民健身广场增加体育场地;在地下或者楼顶见缝插针地建设体育场地,解决老百姓去哪里健身的问题。此外,在加强建设体育场地的同时还要盘活现有存量,延长现有的体育场地的开放时间,降低体育场地使用的收费标准和增加学校体育场的开放,让更多人能够参与体育锻炼中来。



新华社记者 杨磊摄

1

强基础 “10分钟健身圈”丰富运动选择

本报记者 刘昕彤

从白天到晚上,南京市的群众健身活动多姿多彩,从公园绿道到社区健身房,再到集成式运动空间,多元化的健身场地就近便建在市民身边,“10分钟健身圈”为运动爱好者提供了丰富的运动选择。

“我家就在附近,不仅小区里有健身设施,从小区出来还有一个更大的运动街区。现在天气逐渐暖和了,晚上来街区运动的人非常多。”附近居民王凯说。这个运动街区在建邺区河西,24小时开放,一条色彩鲜艳的跑道贯穿整个区域,一些地方还运用了个性十足的涂鸦设计,增添了时尚感。街区内除了常见的

篮球场、足球场、羽毛球场外,还设置了高尔夫球场、轮滑区、箭道场等多个运动区域,为喜欢锻炼的小伙伴提供了更多选择。

在山东日照,从室外到室内,从城市到乡村,人们都能享受到便捷的健身服务,点亮幸福动感的健康生活。家住东港区石臼街道的厉彦芳喜欢锻炼,2023年,小区对面的绿化通道改建成一处全民健身场地,这让居民出门锻炼更加方便。从小区健身场地出发,不到500米就是石臼街道文体中心,这里的室内大众健身房也成了健身爱好者们的聚集地。2022年,石臼街道对文体中心进行升级改造后,室内健身房与室外健身场地相互补充,满足了居民多样化的健身需求。“不冷的时候,

到小区里去锻炼,要是天冷了,我们就到文体中心这边,周末也可以带着家人小孩过来。”居民金光花说。

“300多块钱就能锻炼一年,健身就在家门口,既方便又实惠。”安徽省合肥市经开区芙蓉社区居民张薇薇最近爱上了家门口的全民健身中心。近2000平方米的空间里,各种器械十分齐全,功能完备,有氧运动区、自由重量区、搏击区、体适能室、武术室等,最关键的是,离家近,价格还便宜,“差不多一天一块钱,这个价格跟健身房比起来太香了。”不仅如此,工作日的白天,健身中心的乒乓球室、舞蹈室等场地还免费开放。像这样举步可及的健身场所不仅在合肥,全国各地也越来越多,群众健身场地星罗棋布,遍及人们生活的各个角落,全民健身的热情正在不断释放。

2

提质量 要用还要“用得好”

本报记者 刘昕彤

提升全民健身场地设施效能,就要不断提升场地设施质量,加强基层老旧公共健身设施维修、改造和更新力度,不仅要用,还要“用得好”。

浙江温州2017年提出“体育让生活更美好”的理念,其首创的“百姓健身房”采用政府补贴、市场运营、社会体育指导员当教练的模式,提升了场地设施效能,激发了社体指导员的积极性,成为温州乃至浙江的体育改革“金名片”。

近年来,随着温州市民的健身需求不断升级,“百姓健身房”也在更新换代。在温州瓯海行政中心智慧百姓健身房内,一台国民体质监测仪器吸引了不少来锻炼的市民的注意。“这是我们自费采购的,通过前台预约,每人可申请参与,且与‘浙里办’APP联通,手机上操作起来也方便。”管理员李雄伟介绍说,操房里还有一台“魔镜”——AI运动数字化一体机,市民通过

微信扫一扫进入小程序就可以跟着锻炼,无师自通。

得益于数字化改革,不少百姓健身房连通全民健身大数据平台,可将健身人员的锻炼项目、时长等数据实时上传,为广大市民锻炼提供科学健康的指导和依据。

而宁波市海曙区的百姓健身房,根据社区特色,采用了居民自治、政策红利、“五社联动”等发展模式,受到百姓欢迎。在雄镇社区文体中心二楼的百姓健身房,社区通过党建联建聚拢优质资源,邀请专业教练两周一次免费指导,招募社区健身爱好者,组建起一支健身服务团队,专门来管理百姓健身房。

在河北张家口,为了解决健身设施分布广、数量多出现的维修慢、维护难问题,该市通过搭建智慧体育平台,构建健身设施电子地图,开发网络报修维修系统,实现全民健身设施的“一键报修”。通过平台,群众可采用拍照的方式及时将健身设施损坏情况传送至健身设施管理单位和维护机构,实现全市体育场所有人管、健身器材有人修,进一步提升健身设施公共服务水平,将体育惠民做到实处。



浙江宁波的百姓健身房 刘昕彤摄

3

优服务 为健身设施安上“智慧大脑”

新华社照片(资料图)

样的体现。在此前的十大重点民生实事项目民意征集投票中,新建智慧社区健身中心项目名列第一。从“15分钟健身圈”到“5分钟健身圈”,“刷脸”门禁、防尾随系统、中央监控报警系统等科技感满满的健身环境让健身中心颇受欢迎,中心有各类智能健身器械和固定力量区、有氧区、自由力量区、操房等多个功能区,可谓“麻雀虽小,五脏俱全”。

市民冯女士说:“无人值守的健身房营业时间比较长,方便上班族,而且手机端能实时查看健身房里现有锻炼人数,可以选择错峰锻炼,避开人群,放松健身。”

在湖北武汉,今年首个全民“主动健康数智基础设施”——洪山体育中心室外智慧健身房正式启动。洪山体育中心室外智慧健身房通过绿色概念主题和数字技术手段,将数字化运动健康基础设施有机嵌入体育场馆的户外绿地空间,融合人工智能、物联网、云计算、大数据等技术,结合13项身体能力测试+14项循环心肺力量训练,针对不同身体部位、肌群进行个性化科学健身方案,并配备

在线健身视频指导。

据了解,该健身房同时打破“场馆思维”,提供创新竞赛模式,既可以现场组团竞赛,也可以跟不同地区、省区的朋友开展线上跨区域竞赛,使得全民健身不再是局限的、单调的运动,成为一种新的生活方式和社交活动。



新华社记者 李博摄

4

增效益 家门口实现“健身自由”

本报记者 顾 宁

近日,位于安徽屯溪区戴震路社区的“百姓健身房”正式投入使用,让周边居民在家门口就能参与健身锻炼,尽享运动的快乐。该健身房室内面积约220平方米,由器械区、阅读区、休息区组成,配备高端智能化有氧商用跑步机、健身车、划船器、力量扩胸训练器、引体向上助力器等专业健身器材,并能通过大数据平台实时反馈锻炼人群健身数据、实时指导科学健身,能够满足市民健身锻炼需求。居民高先生说:“室内健身淋不到雨,对于想健身的人很方便,再也不能给自己的懒惰找借口了。”

在浙江金华,每到晨昏,婺城区随处可见休闲散步、锻炼身体的市民。近年来,婺城区以“健康婺城”建设为目标,建有百姓健身房56个、社区多功能运动场37个、笼式足球场10个、村级全民健身广场6个、体育公园(体育设施进公园)4个。室内的百姓健身房备受市民喜爱。市民庞女士说:“以前健身都要去比较远的乒乓球馆或者是公园,赶上刮风下雨,就受影响,有了百姓健身房,再也不用为此担心了。”

在贵州六盘水,首个“百姓室外健身房”在钟山区白鹤公园亮相,给居住在附近的居民送上免费实用的“健身大礼包”。“太好了!以后在家门口就能健身了。”“这个健身器材以前可没玩过,让我试试。”虽然是室外健身场地,但是这里每组健身器材上还配有一个超大遮阳棚,遮阴、避雨,让锻炼不受时间限制,同时可以满足各年龄段、不同时间段健身者的需求。据了解,白鹤公园的“百姓室外健身房”包含有29种健身器材,占地面积700平方米,其中最核心的是集成式测系统,可以为健身群众进行身高、体重、心率等测试,该健身房的建成使用,为周边老百姓提供了免费的日常健身场所。

家门口实现健身自由,相信会吸引更多还在“观望”的人群加入健身大军。

本报记者 顾 宁

“我每天都来这块运动场做健身运动,我现在使用的这台健身车,可以根据登车速度进行全方位记录,帮助我达到最佳运动量,对老年人非常友好。”辽宁省铁岭市昌图县市民刘先生说。昌图县市民广场和北山体育公园每天都十分热闹,随着场地健身设施的不断完善升级,越来越多的居民来到健身广场,围在一起运动健身、散步聊天、拍照打卡,用自己喜爱的方式畅享运动,锻炼成为大家日常生活的重要组成部分。

为构建更高水平的全民健身公共服务体系,昌图县文旅广电局全力推进“畅享智慧健身新生活 金边银角暖民心”行动,着力提升健身场所设施供给,增设2套智慧体育健身设施,智慧体育健身设施可与智能手机连接,同步实时显示运动时长、次数、消耗卡路里等信息,在停止运动5秒后,智慧健身器材便会播报运动信息。

为健身设施安上“智慧大脑”,在湖南长沙有着不一