

广东融合发展助力全民健身公共服务体系建设

本报记者 邵国华

广东省将完善全民健身公共服务体系与省委“百县千镇万村高质量发展工程”(以下简称“百千万工程”)深度融合,通过建标准、创品牌、融资源,促进“三大球”发展,推动全民健身公共服务体系建设取得积极成效。

“体育+”“+体育”融合发展

广东省通过高位推动、部门协同、省市联动,充分发挥体育多功能作用,着力补齐全民健身公共服务体系城乡区域发展不平衡短板,将体育公共服务体系纳入提升县域经济综合实力政策要求,加强体育场地设施建设,配套建设各类健身设施2.7万平方米,改善206所农村中小学体育场地设施条件。

广州市打造精致街区,倡导“生活处处皆体育”;深圳市融合山海连城资源,推动“碎片化时间+空间”运动方式;韶关精心打造“户外运动天堂”品牌;汕尾、阳江举办当地首届海洋运动会。截至目前,体育场地总面积3.72亿平方米、体育社会组织10490个、社会体育指导员38.3万人。2024年,全省共举办群众体育赛事活动超4500项次、18万余场,参赛人次超206万。多方合力、共建共治共享的全民健身公共服务治理新格局日臻完善。

打造全民健身公共服务新亮点

建立健全“十项制度”,完善全民健身标准化体系。发布《公共体育场地设施配置技术规范》《群众体育赛事活动安全技术规范》《省级体育社会团体建设规范》三项地

方标准。出台省级体育社会团体年度考核、约见谈话、重大事项报备三项规定,落实业务主管单位和行业管理部门双重职责。编制完成体育公园规划建设、镇校体育共享工程建设、高危险性体育赛事活动行政许可规范、境外非政府组织代表机构登记和临时体育活动报批办事四项指引,规范行业管理。

创新打造“三个品牌”,完善全民健身公共服务品牌体系。打造镇校体育共享工程。2024年重点建设首批示范项目,通过“一门两开、一场多用”,满足在校学生和群众分时段健身,用家门口的体育场解决“健身去哪儿”问题。打造省“百千万”系列赛。以百县羽毛球、千镇乒乓球、万村篮球赛为切入点,层层选拔、逐级入围,推动“体育下乡、运动进村”。打造“四个一万”全民健身服务新模式。试点推进万名帮扶骨干引领、万名师生支教、万个体育社会组织服务、万个村(社区)健身队伍建强计划,构建县、镇、村全民健身服务网。

积极深化“三类融合”,完善全民健身资源配置体系。政策融合强支撑。将全民健身工作与省“百千万工程”、绿美广东生态建设、健康广东行动、万里碧道建设等重大政策统筹推进,绿道、碧道“变身”赛道,郊野公园、城市公园“变身”运动场,闲置空间、未利用地“变身”体育场。指标融合促落实。将全民健身纳入以县城为重要载体的新型城镇化建设、典型镇、典型村、林长制、河湖长制等工作指标体系,撬动各行业对全民健身工作的投入和支持。平台融合拓资源。借助广东国际体育用品博览会契机,举办体育助力“百千万工程”推介活动,跨界、扩圈搭建沟通交流平台。活动共180家单位、350余名代表参会,为区域经济社会发展加力赋能。

群众“三大球”焕发新活力

以赛促产,推动“三大球”蓬勃发展。2024年,广东省共开展“三大球”赛事活动超1500项,比赛9万余场,参赛人数超32万人。2023年以来,先后入选全国

群众“三大球”精品赛事案例共9项。佛山三水“西甲”足球赛79场比赛,超146万人次观赛,带动全网赛事直播流量超2亿、全媒体总流量达43亿。梅州市五华县开展“一场球激活一座城”系列活动,直接拉动消费5.85亿元,实现文旅经济与城市发展深度融合。广东省足协承办2024年第四届“全民健身健康中国”全国县域足球赛事,推动国家级社会足球赛事在广东县域地区发展。

筑牢根基,助力“三大球”全面提升。截至2024年底,广东省建有“三大球”场地13.3万个,占全球球类运动场地的53.68%。近年来,全省持续推进体育场地设施提档升级,一批批群众身边的小公园、小球场、小广场点亮城乡“微空间”,不断提高“举步可就”场地设施覆盖率。全省形成以省级协会为龙头,地市级协会为重点,县区级协会为基础的“三大球”组织体系,各级协会积极发挥纽带服务和行业自律作用,通过打造特色区域赛事,不断筑牢广东“三大球”事业根基。

文化传承,展现“三大球”运动魅力。广东“三大球”历史悠久,群众基础深厚。省港杯赛事至今已举办43届,为推动大湾区体育文化交流与融合作出重要贡献。2023—2024年,中山沙溪队连续两年夺得全国和美乡村篮球大赛(村BA)冠军,充分展现广东篮球大省的深厚基础和有效作为。江门台山依托“中国排球之乡”百年底蕴,广泛开展台山侨乡男子九人排球(侨VA)赛事,2024年吸引超过100支队伍参赛,举办赛事360余场,线下吸引游客70万人次,线上华侨华人观看网络直播超200万人次。

接下来,广东将着力赓续“三大球”文化,以更优质便捷的场地、更丰富多元的赛事活动、更专业贴心的服务保障,为“三大球”高质量发展贡献更多广东力量。

“碎片化”健身成潮流

本报记者 傅潇雯

午休时间一到,李易就会放下手中的文件,在工位旁开始一套简单的办公室健身操。这套健身操是他从某视频社交平台上学习的,并根据自身情况稍作调整,主要包含头部运动、肩部环绕、手腕脚踝活动以及简单的伸展动作,每个动作重复10到15次,一套下来大约10分钟。“以前一坐就是一整天,脖子和肩膀特别难受,现在每天利用午休时间做这套健身操,感觉轻松多了。”李易说。

在快节奏的职场中,忙碌和久坐成了大多数人的工作常态。长时间坐在办公桌前,缺乏运动,让不少职场人的健康亮起了红灯。对于这类人群来说,挖掘出碎片化健身的方法,利用有限的时间和空间,才能为身体注入活力。

王柠在工位上准备了一个小型弹力带,每当完成一项任务,就花上3到5分钟,进行几组简单的弹力带拉伸动作,锻炼手臂、肩部和背部肌肉。坚持数月后,她发现自己原本因久坐而僵硬的肩颈得到了极大的改善,工作时精力也更加集中。

利用碎片化时间健身的职场人不在少数。在楼梯间,经常能看到有人利用上下楼时间进行锻炼。“在单位我很少会乘坐电梯,楼层本不高,有时候送文件时会

利用上下楼梯的机会正好活动一下身体。”在政府部门工作的张琦说。

除了办公室和楼梯间,通勤路上也成为一些职场人的健身场所。在公交或地铁上,可以抓住扶手,踮起脚尖,进行简单的小腿拉伸。还有人会在步行通勤时,适当加快速度,调整呼吸,进行快走锻炼。

对于这些碎片化的健身方式,健身教练孟梓维认为:“办公室健身操和楼梯跑等方式,从运动科学角度来看是非常有益的。头部和肩部运动能有效缓解长时间伏案工作带来的颈部和肩部压力,而楼梯跑可以锻炼心肺功能和腿部肌肉。但在进行这些运动时,一定要注意动作规范,避免受伤。比如楼梯跑时,要注意台阶高度,控制好速度,女士避免穿高跟鞋,防止摔倒。”

对于通勤路上的健身方法,孟梓维说:“公交地铁上的小腿拉伸能帮助放松肌肉,预防下肢静脉曲张。快走则是一种全身性的运动,只要保持正确的姿势,抬头挺胸、手臂自然摆动,就能收到明显的锻炼效果。”

孟梓维还建议,职场人可以根据自己的身体状况和时间安排,合理选择适合自己的碎片化健身方式,长期坚持才能得到身体的正向反馈。这些简单易行的健身秘籍,不仅让他们在忙碌的工作中保持了身体活力,也成为一种积极健康的生活态度,帮助职场人实现工作与健康的完美平衡。

北京市体育大会 定向运动推动“体育+绿色”

本报记者 顾 宁

近日,第十七届北京市体育大会定向运动比赛第二站在朝阳区温榆河公园开赛。作为京城春日极具活力的运动盛会,本站赛事共吸引了40余所学校及社会团体的500余名定向爱好者参加,青春身影与烂漫春色相映成趣,为这座“城市绿肺”注入蓬勃朝气。

此次赛事是积极响应全民健身号召,加强青少年体育工作的重要举措。同时,它也是推动《“十四五”时期健康北京建设规划》和《北京市全民健身实施计划(2021—2025年)》落地生根的具体实践,旨在通过定向运动这一深受群众喜爱的体育项目,进一步激发群众的体育热情,促进体育事业的全面发展。

本次比赛首先进行的是短距离赛,既是体能素质的试金石,也是即时决策的竞技场。

随着发令枪响,身着各色运动服的选手如离弦之箭,手持地图疾驰在起伏的树林与蜿蜒的步道之间。随后进行的团队赛是当天的焦点战。团队赛不同于短距离赛的个人较量,它更像是一场智力与体力交织的交响乐章,既要精准地规划出最优路线,充分考虑到每个队员的体力和特长,又要巧妙地分配任务,让队员在比赛中发挥出最大的优势。比赛开始后,各队队员按照既定的战术迅速行动起来。他们相互配合,彼此鼓励,经过一天的激烈鏖战,各项比赛名次各有归属。

本次比赛不仅为健身爱好者提供了一个展示自我、挑战自我的平台,也让更多人感受到了定向运动的魅力。它将体育与自然完美融合,让人们在享受运动乐趣的同时,也能领略到大自然的美好风光。

推进基本公共服务可及性 实现体育事业高质量发展

邱 雪

当前,健全基本公共服务体系,提高公共服务水平,增强体育基本公共服务的均衡性和可及性已经成为健全完善新征程全民健身事业发展的关键,特别是以“推进体育基本公共服务的均衡性、可及性,完善体育公共服务体系改革方案”作为切实保障和改善民生的重要着力点,不仅为构建更高水平全民健身公共服务体系提供了目标引领,还为落实政府工作报告中提出的“推进群众身边的运动场地设施建设,广泛开展全民健身活动”提供了行动指南。

从公共服务的视角,可及性(accessibility)作为一个多维度、跨学科概念,其在公共服务领域主要是指民众享受符合自己需求的公共服务的难易程度。而体育基本公共服务可及性作为我国基本公共服务体系的重要衡量因素,其对实现体育事业高质量发展具有深刻的内涵新意与价值意蕴。一方面,体育基本公共服务可及性体现了人民至上的根本理念,对于满足人民群众对美好生活向往、促进人的全面发展具有重要价值,另一方面,体育基本公共服务可及性体现了社会治理中的机会均等、效率公平原则,是国家治理现代化理念与目标的重要体现,为新时代基本公共服务体系现代化发展

指明了方向。

发达国家体育规划中的可及性内容

从西方发达国家发展的视角,公共服务“可及性”实践最早源于医疗卫生服务领域,而体育作为国家基本公共服务的重要内容,其进入公共服务体系的障碍、成本及政策等等已成为当前可及性测量的重要维度。如近期加拿大体育身体活动及娱乐委员会颁布的《加拿大国家体育政策2023—2033年》中,明确提出了未来加拿大公民参与体育应满足公平性、多样性、包容性、可及性等基本条件,政府力求通过这一举措为本国公民营造安全、热情、包容的体育参与环境。在此基础上,根据英国文化、媒体与体育部2023年发布的《更加活跃:未来体育及身体活动战略》,英国政府同样提出了让体育和身体活动变得更加可及、趣味及公平的发展愿景,同时制定了“到2030年,要使全英250万成年人和100万儿童成为活跃人口”的国家健康发展目标。

国际体育组织战略中的可及性目标

从国际体育组织治理的视角,“可及性”作为国际体育组织发展理念与原则,为恢复国际体育秩序,拓展组织治理维度

提供了重要的实践遵循。如根据国际足联最新一期的改革方案《用足球连接整个世界——全球运动战略目标:2023—2027年》,国际足联现已通过免费数字平台“FIFA+”等形式,为全球球迷提供了更加包容、可及的多元化、个性化参与方式,以此实现其“使足球运动真正全球化”的发展愿景;同样,在世界田径近期颁布的《开创性变革:战略方案 2024—2027年》中,世界田径也着重提出了要为运动员、教练员、裁判员、志愿者及管理者优先提供更具包容性、可及性的准入门槛。田径运动的可及性理念正有力地帮助世界田径实现其“更多的参与、更多的受众、更多的粉丝、更多的伙伴”的全球战略设想。

体育基本公共服务中的可及性路径

党的十八大以来,我国公共服务在推进基本公共服务均等化、可及性方面取得历史性成就。《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》中提出的“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”的目标。在新征程全民健身事业发展的道路上,体育基本公共服务可及性作为构建更高水平全民健身公共服务体系的重要抓手,其发展路径将主要从“可获得性、可接近性、可接受性和可适应性”四个方面体现出来。

首先,在可获得性方面,要进一步丰富体育基本公共服务的品种项目,围绕“健身去哪儿”等问题,健全体育基本公共服务清单,加大城市社区嵌入式体育公共服务设施建设力度,构建多层次健身服务网络;其次,在可接近性方面,要进一步提升体育基本公共服务满足群众方便快捷性需求,包括充分考虑空间布局、时间成本、心理障碍等因素,加大对公共体育场地设施的适老化、适儿化改造力度,探索“线上线下一体化”等实际问题;再次,在可接受性方面,要进一步提高体育基本公共服务的质量水平,不断满足人民群众多元化、个性化、专业化的不同需求,不断提升群众参与体育运动的体验感;最后,在可适应性方面,要进一步调整体育基本公共服务范围、内容和标准,遵循体育基本公共服务的实践转向,提升公共资源与服务对象的适配性,不断推动体育基本公共服务的科学化、信息化、智慧化水平。

综上所述,体育基本公共服务是增进民生福祉的直接体现和重要保障,对于中国式现代化及社会主义现代化强国建设具有重要战略意义。在此基础上,推进体育基本公共服务可及性不仅是我国基本公共服务发展的应有之义,也是落实全民健身国家战略、系统优化完善我国全民健身公共服务体系的必然选择。当前,在体育更加坚定地深度融入国家发展大局这一背景下,让我们通过持续推进体育基本公共服务的整体标准,不断提升体育公共服务的普惠性、便捷性、可及性,为我国体育事业高质量发展注入力量。

(作者系国家体育总局体育科学研究所研究员)