

编者按:

习近平总书记指出:“发展体育运动,增强人民体质,是我国体育工作的根本方针和任务。”8月8日,我们迎来第14个“全民健身日”,各地主题活动、体育赛事如火如荼开展,线上线下同步升温,实现了全地域覆盖、全项目设置、全龄化参与。
自2014年全民健身上升为国家战略,2022年北京冬奥会、冬残奥会成功举办,“带动三亿人参与冰雪运动”成为现实,全民健身理念已深入人心。越来越多的人动起来、乐起来,持续科学健身,共享美好生活。

江苏省第二十届运动会即将在泰州市开幕,崭新的运动场地、各式各样的运动群组、种类丰富的体育赛事令市民翘首以待。借助省运会在泰州举办的契机,海陵区也掀起全民健身热潮。“我们小区里的器材已经安装10多年了,好多已经破旧,现在看到工人们在这里安装新器材,大家都很期待。”平时爱好锻炼的居民杨静雯开心地说。

今年,海陵区在实施“体育为民突破行动”的基础上,加快推进二期工程,对居民小区、公园等地的30处健身路径进行提档升级。改造升级后的地面不仅安全环保,还全新设计了运动图案,大大提升了健身路径的“颜值”。

泰州海陵:

乘省运“东风”掀全民健身热潮

顾蓉

“以前我们这个地方全是水泥地,锻炼的时候非常不安全。现在铺的塑胶地面,让我们锻炼非常有安全感。”韵梅社区居民陈素萍说。随着健身场地环境的改善,越来越多的群众走出家门开展体育运动,广场舞、健身操、踢毽子、打篮球,男女老少都找到了自己心仪的项目,迎着朝阳、趁着晚霞挥洒汗水。

不仅如此,海陵区倾力打造各具特色的体育公园,东环高架体育公园就是其中之一,并且通过界别和基层融合协商议事,体育公园停车难、商业配套服务不足等问题也得到了有效解决,群众开展健身运动更加舒适便捷。“自从高架下建了这个体育公园,我经常过来锻炼,每逢假期还可以带孩子过来打篮球、踢足球,非常方便。”住在附近的居民王勇对这个体育公园赞不绝口。

“别看摆石锁花样繁多,但学习的门槛并不高,男女老少都可以学。”在海陵区石锁公园内,时常能见到区石锁协会名誉会长王秉荣带领协会的成员们练习新编排的动作,周围围满了石锁爱好者。

王秉荣介绍,协会目前有169名会员,上至70岁,下至8岁。很多人都因围观时感兴趣而参加,大家愿意学,他就愿意免费教。即将到来的省运会,更是激起了小朋友学习摆石锁的热情。10岁的朱明阳和8岁的刘济源是石锁圈里的“双子星”。两位小朋友在王秉荣的指导下,打算以一套漂亮的“佛跳墙”动作献礼省运会。

除了摆石锁这样老少咸宜的传统项目,越来越多的青少年也参与到跑酷、飞盘这类充满刺激与挑战的运动当中。在泰州市城东小学经东校区操场上,随着教练的口令,学生们一个个身姿矫健跑过各种障碍物,你追我赶好不热闹。“成立城东小



8月8日是我国第14个“全民健身日”,国家体育总局群体司推出了三组全民健身公益广告,在广告中分别发出了“全民健身,你我同行”“全民健身,科学健身”“全民健身,从我做起”的号召。今年的8月8日,全国范围内的“全民健身日”主题活动风起云涌,如火如荼。虽然高温、多雨,部分地区有疫情反复,但全国各地依然呈现出了因地制宜、因时制宜,线上与线下相结合的全民健身新特点。

首先是国家体育总局群体司将其主办的2022年“全民健身日”主题活动下沉到基层,在符合当地疫情防控要求的前提下,以“社区运动会”等方式组织开展群众身边的赛事。同期,该司还推出了科学健身指导、全民健身志愿服务、国民体质监测、国家体育锻炼标准达标测验等活动,满足群众多元化的健身需求,并以“全民健身线上运动会”为抓手,持续开展好各级各类“全民健身日”线上主题活动。

中国社会体育指导员协会开展了“2022年全国社会体育指导员网络交流展示大会”。该活动已于7月1日至20日开展面向全国的征集活动,先后110多个视频参赛。入选视频在8月8日早9时至晚9时,以12小时连续直播的方式在全国播出,展示全国社会体育指导员风采。

此外,“全民健身日”当天,全国各地相关活动此起彼伏。比如,笔者关注到河南省新乡市,便形成了“多项目、全人群、广区域、重宣传”的活动特点。例如“羽动中原”2022年河南省羽毛球公开赛在新乡市拉开帷幕,云集41支队伍、近300人参赛;2022年新乡市第二十届周末篮球联赛开赛,共有29支代表队500人参赛;“全民健身中国行”中国健步走大赛(新乡南太行)举办,1000名健身爱好者参加;中国广场舞大赛(新乡站)举行,共有来自全国各地的25支代表队500余人参加。除此之外,新乡市全民健身周体育嘉年华活动同期

开,设有房车、帐篷展销、音乐啤酒节、非遗产品展示等活动,使“全民健身日”成为宣传科学健身、激发群众健身热情、活跃城市乡村正能量的重要节点,让老百姓更好地享受快乐幸福美好的新生活。

新乡市副市长李瑞霞表示,“全民健身日”开展的各种健身活动都具有健康、绿色、时尚的体育特质,既能锻炼身体,又能愉悦心情。目前,新乡市体育设施逐步完善,全民健身服务网络和工作体系逐步健全,市区已建成“15分钟健身圈”,大型主题活动丰富多彩,全市经常性参加体育锻炼的人越来越多。

在江西万载县,今年的“全民健身日”活动则呈现出另一种特色。该县以打造“运动型城市”为目标,深入实施健康快乐万载行动,连续开展半程马拉松、自行车骑行、全民健跑、七夕为爱徒步等多项活动,将全民健身作为一张靓丽的城市名片和一项重要民生工程倾力打造,开始形成了党员“带好头”、全民“齐参与”、硬件“再升级”的全民健身新特点。尤其是举办“全民健身迎新跑”“百城千村健身气功”等多项群众性体育运动,深受群众喜爱。

同时,万载县利用“全民健身日”的契机,对已有的健身场所进行提升改造,在城市闲置“角落”和社区、村组加大投放小型健身器材的力度,努力实现处处有设施、时时能活动的全民健身新风尚。

“全民健身日”是2009年10月1日起施行的《全民健身条例》第十二条中规定的。2022年新修订的体育法第十五条规定,从2023年1月1日开始,每年8月8日“全民健身日”所在周为体育宣传周。自此,“全民健身日”正式立法。我们有理由相信,在国家和各地的积极倡导下,全民健身的理念与行动将深度融入大众生活,体育产业将更好满足人民群众的健身与健康需求,全民健身将为人民群众的美好生活增色添彩。

(作者系南昌工学院特聘教授、首都体育学院教授、博士生导师)

学跑酷校队,吸引了越来越多的少儿爱上这项运动。

清晨,走进海陵区城南街道,孩子们正在认真聆听海陵区政协文体新界别委员、泰州棋院院长翁岭带来的“放飞梦想—‘棋’成长”围棋公益课。“把围棋这项智力运动带到群众当中,是我将围棋公益课堂作为‘委员微实事’项目的出发点。”翁岭用实际行动带着孩子们一起感受围棋的魅力,迎接省运会的到来。

夜晚,点点荧光不断向前移动,夜幕中闪亮的“发光体”们宛若一条多彩的河流,在环凤城河跑道蜿蜒流淌,成为一道亮丽的风景线。这是“强国复兴有我——青春迎省运 奔跑向未来”荧光夜跑活动的画面。个人组、亲子组、情侣组的跑步爱好者们戴上荧光头饰、荧光手环,举起荧光棒,在脸上画上荧光图案,在文明公约上签下姓名,沿着环凤城河跑道肆意奔跑。

“海陵区政协将继续紧扣省运会成功举办的主题,明确选题方向和工作思路,就推动全民健身深入开展调研、凝聚共识、汇聚力量,积极引导广大委员为全民健身和健康中国战略推进实施献计出力。”海陵区政协主席刘玲说。

(作者系海陵区政协工作人员)

开,设有房车、帐篷展销、音乐啤酒节、非遗产品展示等活动,使“全民健身日”成为宣传科学健身、激发群众健身热情、活跃城市乡村正能量的重要节点,让老百姓更好地享受快乐幸福美好的新生活。

新乡市副市长李瑞霞表示,“全民健身日”开展的各种健身活动都具有健康、绿色、时尚的体育特质,既能锻炼身体,又能愉悦心情。目前,新乡市体育设施逐步完善,全民健身服务网络和工作体系逐步健全,市区已建成“15分钟健身圈”,大型主题活动丰富多彩,全市经常性参加体育锻炼的人越来越多。

在江西万载县,今年的“全民健身日”活动则呈现出另一种特色。该县以打造“运动型城市”为目标,深入实施健康快乐万载行动,连续开展半程马拉松、自行车骑行、全民健跑、七夕为爱徒步等多项活动,将全民健身作为一张靓丽的城市名片和一项重要民生工程倾力打造,开始形成了党员“带好头”、全民“齐参与”、硬件“再升级”的全民健身新特点。尤其是举办“全民健身迎新跑”“百城千村健身气功”等多项群众性体育运动,深受群众喜爱。

同时,万载县利用“全民健身日”的契机,对已有的健身场所进行提升改造,在城市闲置“角落”和社区、村组加大投放小型健身器材的力度,努力实现处处有设施、时时能活动的全民健身新风尚。

“全民健身日”是2009年10月1日起施行的《全民健身条例》第十二条中规定的。2022年新修订的体育法第十五条规定,从2023年1月1日开始,每年8月8日“全民健身日”所在周为体育宣传周。自此,“全民健身日”正式立法。我们有理由相信,在国家和各地的积极倡导下,全民健身的理念与行动将深度融入大众生活,体育产业将更好满足人民群众的健身与健康需求,全民健身将为人民群众的美好生活增色添彩。

(作者系南昌工学院特聘教授、首都体育学院教授、博士生导师)

开,设有房车、帐篷展销、音乐啤酒节、非遗产品展示等活动,使“全民健身日”成为宣传科学健身、激发群众健身热情、活跃城市乡村正能量的重要节点,让老百姓更好地享受快乐幸福美好的新生活。

新乡市副市长李瑞霞表示,“全民健身日”开展的各种健身活动都具有健康、绿色、时尚的体育特质,既能锻炼身体,又能愉悦心情。目前,新乡市体育设施逐步完善,全民健身服务网络和工作体系逐步健全,市区已建成“15分钟健身圈”,大型主题活动丰富多彩,全市经常性参加体育锻炼的人越来越多。

在江西万载县,今年的“全民健身日”活动则呈现出另一种特色。该县以打造“运动型城市”为目标,深入实施健康快乐万载行动,连续开展半程马拉松、自行车骑行、全民健跑、七夕为爱徒步等多项活动,将全民健身作为一张靓丽的城市名片和一项重要民生工程倾力打造,开始形成了党员“带好头”、全民“齐参与”、硬件“再升级”的全民健身新特点。尤其是举办“全民健身迎新跑”“百城千村健身气功”等多项群众性体育运动,深受群众喜爱。

同时,万载县利用“全民健身日”的契机,对已有的健身场所进行提升改造,在城市闲置“角落”和社区、村组加大投放小型健身器材的力度,努力实现处处有设施、时时能活动的全民健身新风尚。

“全民健身日”是2009年10月1日起施行的《全民健身条例》第十二条中规定的。2022年新修订的体育法第十五条规定,从2023年1月1日开始,每年8月8日“全民健身日”所在周为体育宣传周。自此,“全民健身日”正式立法。我们有理由相信,在国家和各地的积极倡导下,全民健身的理念与行动将深度融入大众生活,体育产业将更好满足人民群众的健身与健康需求,全民健身将为人民群众的美好生活增色添彩。

(作者系南昌工学院特聘教授、首都体育学院教授、博士生导师)

开,设有房车、帐篷展销、音乐啤酒节、非遗产品展示等活动,使“全民健身日”成为宣传科学健身、激发群众健身热情、活跃城市乡村正能量的重要节点,让老百姓更好地享受快乐幸福美好的新生活。

新乡市副市长李瑞霞表示,“全民健身日”开展的各种健身活动都具有健康、绿色、时尚的体育特质,既能锻炼身体,又能愉悦心情。目前,新乡市体育设施逐步完善,全民健身服务网络和工作体系逐步健全,市区已建成“15分钟健身圈”,大型主题活动丰富多彩,全市经常性参加体育锻炼的人越来越多。

在江西万载县,今年的“全民健身日”活动则呈现出另一种特色。该县以打造“运动型城市”为目标,深入实施健康快乐万载行动,连续开展半程马拉松、自行车骑行、全民健跑、七夕为爱徒步等多项活动,将全民健身作为一张靓丽的城市名片和一项重要民生工程倾力打造,开始形成了党员“带好头”、全民“齐参与”、硬件“再升级”的全民健身新特点。尤其是举办“全民健身迎新跑”“百城千村健身气功”等多项群众性体育运动,深受群众喜爱。

全民健身

融入美好生活每一天



8月8日,福建福州“健身胜地”福道成了全省上千名健步走运动爱好者的天堂。

作为全国最长的城市山水生态休闲健身走廊,福道依山而建,蜿蜒前行,穿行在山林中,总长约19公里,东北连接左海环湖栈道,西南连闽江,横贯象山、后县山、梅峰山、金牛山等山体山脊,贯穿全市五大公园。

当天,正值全国第14个“全民健身日”,由国家体育总局群体司、福建省体育局、福建省政协教科卫体委、福州市政府共同主办的2022年“全民健身日”主题示范活动——全省健走达人万里福道健步行活动在此举办。

近年来,福建在全民健身赛事活动上更加贴近群众,赛事活动规模形式从大型展示活动向就近就便、小型多样转变,组织方式从政府组织向依托社会、全民参与转变,参加人群从少数固定集中向大众日常分散转变,活动内容从传统单一向时尚多样转变,全省线上线下相结合的赛事活动蓬勃发展,全民健身蔚然成风。

上午8点,在福道5号口,一场活力十足的啦啦操表演拉开了此次活动的序幕,“全省健走达人万里福道健步行”正式启动,各地健身群众有序行走在福道上,一路欢声笑语不断,也有不少群众一路慢跑,尽情挥洒汗水,充分展现了福建

福州2022年“全民健身日”主题示范活动小记

本报记者 王惠兵

万里福道健步行

人昂扬斗志和健康阳光的精神面貌。

福建健走达人陈会

告诉记者,健走运动经济安全、老少皆宜。她从2019年加入老体协持杖健走队以来,每天坚持健走8至10公里,并组织团队健走训练,“希望更多的人参与到健走中来,走起来、乐起来、强健起来!”

活动现场,福建省体育局还向全省各地的100名健身群众颁授首批“福建省健步走运动达人”称号,希望他们作为健步走运动达人,能够带动身边人,积极参与运动健身,共同体验运动带来的乐趣。

此外,为引导更多市民科学运动健身,使科学健身指导服务于群众,活动现场还安排了一辆国民体质测试车,为市民免费开展体质测试,并针对测试结果,由专家为每位市民量身制定个性化运动处方。从科学健身、合理膳食、健康保健等方面,指导被监测者如何更加科学健身和保健,提高体育锻炼的合理性和有效性。

“全民健身是国家战略,更是实现人民对美好生活向往的重要手段。”福建省体育局党组书记、局长叶得盛表示,福建积极推动体育公园和健身步道建设,截至目前,全省共有各类健身“福道”8891.52公里,极大提高了群众的幸福指数。未来,将继续完善设施,举办系列主题活动,大力推动全民健身与全民健康深度融合。

10年来,福建全省各地已累计开展全民健身活动3.6万余场,参加人数1800多万人次,全省经常参加体育锻炼的人数比例达到41.3%。接下来,各地将按照“以人为本、因地制宜、确保安全”原则,持续开展太极拳、桥牌、笼式足球等153场“全民健身日”主题活动,让全民健身成为社会新风尚,让越来越多的人动起来、笑起来。

人声鼎沸的足球场、活力四射的公园广场、老少皆宜的健身步道……一座城市的脉动与活力,都在这“热气腾腾”的健身场所里。



8月8日是我国第14个“全民健身日”,也是《重庆市全民健身条例》颁布实施后的第4个“全民健身日”。

连日来,冒着40℃左右的高温,重庆渝中、渝北、巴南等区县纷纷开展了各具特色的全民健身主题活动。市民们不畏炎夏,以“热情”制“暑热”,通过瑜伽、滑雪、拔河等活动和比赛,充分享受运动健身带来的酣畅淋漓的快乐。

“加油吧,少年!”8月7日,在重庆体育特色小镇试点项目国际华园的滑雪馆内,一场吸引眼球的比赛正在激烈进行中——屋外骄阳似火,

室内冰雪皑皑,一群全副武装的小“运动员”身着五颜六色的滑雪服,或足踏单板滑雪板自在滑行,或手持滑雪杖轻松穿越障碍,宛如一只只灵动的花蝴蝶,舞出一曲盛夏里的“冰与火之歌”……这是渝北区举办的2022年“全民健身日”主题活动重庆市大众滑雪系列赛青少年专场。

比赛共设7个项目,参赛人数达80人。“太酷了!室外是炎夏,室内是寒冬,这真是一场独特的运动盛宴!”一轮轮比赛下来,“冰火两重天”的体验让参赛选手和热心观众无不大呼“过瘾”。

这一精彩赛事进一步拉近了青少年群体与冰雪运

动的距离,也是助力“带动三亿人参与冰雪运动”的一次“重庆行动”。

为大力发扬冬奥精神,推进冰雪运动普及,今年,重庆渝北区成立了滑雪协会,并“趁热打铁”举办本次赛事活动。“这次‘全民健身日’主题活动旨在进一步推广冰雪运动,推动全民健身,提高青少年参与度,让青少年感受冰雪运动的激情和魅力!”渝北区体育事业发展中心副主任谯军说。他寄语区滑雪协会以此为契机,大力推广普及滑雪项目,有力提升滑雪竞赛水平,同时

加强研学培训,培育和输送一批滑雪项目优秀后备人才,为促进冰雪运动发展积极作为。

记者从重庆市体育局获悉,8月3日,人民网“人民爱健身”科学健身指导服务平台发布《2022国民健身趋势报告》,综合城市中参与健身的人数、健身习惯分析和健身环境友好程度等因素,评出“全国十大运动活力城市”,重庆上榜。放眼全城,这“活力”,是“全民健身日”的激情赛事和运动宣言,是全民健身事业的蓬勃发展,也是让全民健身成为广大市民创造高品质生活重要手段的生动实践。

“未来将不断满足市民多元化健身需求,倡导人人健身、天天健身、科学健身、全民健身、全民参与,让每一天都成为‘全民健身日!’”市体育局相关负责人的话同样“活力”满满。

盛夏里的“冰与火之歌”

本报记者 凌云

