

民意聚焦

在快节奏的现代生活中，人们越来越重视健身与运动。党的十八大以来，我国大力发展以人民为中心的体育事业，把全民健身和健康中国上升为国家战略，推动全民健身和全民健康深度融合。全民健身，作为提升国民身体素质、促进社会和谐发展的重要途径，正日益成为社会各界关注的焦点，本期民生·民意专版重点关注群众体育及全民健身环境与氛围的创设。

——编者



第一届全国全民健身大赛开幕式现场。(资料图片)

多元平台创建中 全民健身进行时

本报讯（记者 朱英杰）11月14日，由国家体育总局、中华全国体育总会主办的第一届全国全民健身大赛（以下简称“大赛”）在浙江杭州顺利闭幕。

据悉，按照“既能为群众提供全国性综合性赛事活动平台，又能把赛事活动办在群众身边”的思路，此次大赛采取了“统分结合”的方式举办。即使用统一的标识、参赛(获奖)证书，采用统一奖项设置，举办开、闭幕式，部分项目统一规程并举办全国总决赛；同时将全国划分为华北、东北、华东、华中、华南、西南、西北7个赛区。

大赛各赛区由一个省（区、市）体育行政部门牵头，按照共商、共建、共享的原则，以群众需求为导向，自行研究确定举办方式和地点、自选项目、具体参赛方式等。各分赛区参赛方式以县级及以下为单位通过选拔组队为主，鼓励街道(乡镇)、村(社区)、俱乐部、个人等报名参赛。

大赛突出创新办赛、灵活办

赛、因地制宜、重在参与的特色，其中中东北地区充分发挥冰雪优势，设置了滑雪、滑冰和包括趣味冰壶、冰爬犁、冰球对抗等在内的冰嬉特色项目；西北区举办了涵盖西北风土人情的民族广场舞比赛；西南区设置了“大象拔河”押加、陀螺等比赛项目；华北区举行了天津特色体育运动项目手扑球比赛；华中区组织2024中国户外健身休闲大会“重走长征路”；华南区开展了珍珠球、攀椰竞速、抢花炮、高脚竞速、板鞋竞速等具有鲜明地域特色项目；华东区农民健身嘉年华设置了庆丰收（割稻）、拔河、旱地龙舟、滚蚕匾等项目。

据统计，自5月20日在辽宁省沈阳市开幕以来，大赛总共组织开展赛事6000多场次，直接参与人次超200万。有关负责人表示，作为一项全国性、综合性、群众性赛事活动，此次大赛坚持以人民为中心的发展思想，紧紧围绕新时代人民群众对参加国家级赛事活动的迫切愿望和期待，将对进一步推动全民健身蓬勃开展、促进全民健康产生重大意义。

打造家门口的全民健身“生活圈”

——访全国政协委员、北京体育大学中国体育政策研究院院长鲍明晓

本报记者 杨岚

“体育是健康生活方式的重要组成部分，在提高生活品质和生命质量、促进经济社会发展等方面具有多元价值。”全国政协委员、北京体育大学中国体育政策研究院院长鲍明晓接受记者采访时表示，群众体育要搞好，要重视老百姓身边的场地、组织以及活动赛事这三个要素，以社区为抓手，宣传全民健身理念，营造全民健身氛围。

2014年，国务院印发的《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》提出，在城市社区建设15分钟健身圈，新建社区的体育设施覆盖率达到100%。如今，随着全民健身事业的高速发展，社区体育已经成为全民健身事业的重要组成部分，老百姓在社区就近参与体育活动已逐渐成为现实。

鲍明晓认为，社区是打通全民健身“最

后一公里”的关键环节，发展社区体育是回应群众日益增长的多元体育需求、提升社区为民服务的水平和居民群众生活质量，让城市发展成果惠及更多群众的有效途径。

如何发展社区体育？鲍明晓表示，“不是造几个‘铁疙瘩’放在空地供老百姓使用”，而是要从社区群众需求喜好出发，拓展全民健身空间，通过建设非标准且可灵活调整的小型多功能运动场所，切实解决“健身去哪儿”的问题；为老百姓提供更加便民惠民的健身服务，以丰富全民健身公共服务、培育群众坚持体育锻炼常态化为理念，倡导社区居民文明健身、科学健身、安全健身，引导社区居民养成体育锻炼良好习惯，打造全民健身“生活圈”。

鲍明晓谈道，社区体育还要体现公益性，可通过政府购买服务的形式，由社会

资本进入对场所进行运营管理及设施维护。此外，还可以由社区发起志愿服务，以解决场馆日常运营问题，老百姓花费少量费用用于日常用电等场馆低成本的消耗和维护。

在组织方面，鲍明晓则认为，“路跑”“骑行”“露营”“飞盘”之所以成为当下年轻人热衷的运动方式，根本原因在于其社交属性，通过社团、俱乐部等组织化形式，让年轻人在其中拓展社交圈，在互相影响中潜移默化地形成运动习惯。

“社区体育要让老百姓能够终身参与到他们热爱的几个运动项目中去，自主参与组织、自主组织活动。通过加强社区体育志愿者队伍建设，全面发挥志愿者行业特长，组织社区体育志愿者依据自身技能开展丰富多彩的志愿服务活动，实现组织化参与以及融入生活的体育消费。当群众性体育组织增多、群众性赛事增多，老百姓参与体育的黏

度将会相应增加。”鲍明晓说。

鲍明晓坦言，当体育运动成为习惯，以兴趣为导向的消费也将顺势而出。“以欧美国家为例，很多家长利用周末时间带着孩子到各个社区打比赛，这就需要更专业的技术指导与支持，更专业的运动装备，更科学健康的饮食习惯等。”当体育运动不再满足于基本的锻炼身体，体育培训教育、体育健康服务、体育用品、体育旅游、体育智能硬件等体育附属产业也将得到极大的发展。

此外，鲍明晓建议，还要鼓励体育专业人士到基层、学校发展，为老百姓配备社会体育指导员，不以收取报酬为目的，向公众提供传授健身技能、组织健身活动、宣传科学健身知识等全民健身志愿服务，树立健康的运动理念，形成自觉锻炼、主动健身的全民健身新风尚。

民意精选

“小学生起得早，背着书包上学校，蹦蹦跳跳到校园，见到老师敬个礼……”这是不少人脑海里上小学时的“标准样式”。然而，对现在很多小学生来说，“蹦蹦跳跳”去上学并不容易。

“‘小学生大书包’，这是个老问题。这几年，伴随着‘双减’政策的推进，学生肩上的‘重量’有所改善，但各地各校实施的效果参差不齐。相对于小学生尤其是低年级稚嫩的身形来说，沉甸甸的大书包总显得那么不和谐。”近日，民进宁夏回族自治区委会向自治区政协提交了《勿让“大书包”压弯小学生的腰》社情民意信息，他们发出疑问：近年来，各地一直在“减负”，为何小学生的书包依旧很“重”？

“我们通过对不同小学的17个班级进行抽样调查，发现所有年级均存在书包重量超过学生体重10%的问题，并且年级越高，超重问题越突出。”民进宁夏回族自治区委会相关负责人表示：小学生书包之所以超重，有多方面的原因，书包质量和材质都是其中之一。书包本身较重，再加上小学生整理意识较弱，不会按照课表整理书包，用得到、用不到的书统统装进包里，最终导致了书包不堪重负。

还有一个现象是，越到高年级书包越重。民进宁夏回族自治区委会相关负责人直言，有些学校不能达到学生在校完成作业的管理目标，学生须将书本带回家才能继续完成作业，客观上增加了学生负担。“现在学校提供的课后服务形式多样化，尤其是各种艺术训练活动增多，需要学生将各种艺术活动器具带到学校，林林总总哪个都不能少。”

“学生书包不堪重负，学生的身体健康也在日复一日的重压下受到不良影响，严重的会导致脊柱侧弯。”民进宁夏回族自治区委会在社情民意信息中特别指出，小学阶段是生长发育的关键期，一般认为书包负重应控制在学生体重的10%-15%，国家卫健委发布的推荐性卫生行业标准《中小学生书包卫生要求》中明确，学生背负的书包重量不应超过学生体重的10%。

小身板背大书包，一些孩子习惯“弓着背走路”，一些孩子会喊肩膀疼。采访中，有专家指出，长期负重背书包会影响脊柱健康，甚至波及胸廓发育，给儿童身心带来不良影响。民进宁夏回族自治区委会为此建议：立足实际制定学生“书包瘦身”实施方案，提出减轻学生书包负重的具体标准和措施，广泛开展书包“瘦身”主题行动，积极改善学校办学条件，让“双减”不仅体现在减轻学生学业负担上，也体现在减轻身体负担上。

图说民意



加油吧！少年

近日，广西梧州学校组织小学生到户外开展打陀螺、跳绳等体育运动，让孩子们享受运动乐趣，强健体魄。图为在梧州市长洲区大桥小学学生练习打陀螺。

新华社记者 黄孝邦 摄

别让『大书包』压弯小学生的腰

张倩 本报记者 范文杰

记者调查

身边青年人健身现状调查

本报记者 朱英杰

“刚毕业时，我充满了锻炼身体的动力。觉得终于从学校繁重的学业压力中解脱出来了。”回忆起三年前的日子，小齐对记者说，毕业后对自己的第一项奖励就是办了一张近万元的健身卡。“一方面，想通过锻炼能有一个好身体。另一方面，也希望通过运动给自己的生活多添一点色彩。”“我不想自己的生活每天都两点一线。”小齐补充说。但小齐很快就发现，到健身房锻炼是一件很奢侈的事情。“每天早晨八点多上班，刚过六点就要起床；晚上下班到家已经在七八点以后了，这还是在加班的前提下。周末就只能在家休息。”小齐面露难色，“可能我还是把工作想得简单了，通勤和工作的时间成本都很高，除了躺平休息外我似乎根本舍不得再花时间去去做其他事情了。可惜我买的健身卡了。”

小齐的这种无奈，很多年轻人都有体会。西安统计局2023年调研数据显示，“90后”“80后”健身参与率明显低于“70后”。在调查中，问及健身锻炼过程中面临的主要困扰，63.7%的“90后”、48.1%的“80后”、61%的“70后”表示“学习或工作太忙，影响锻炼时间”，且这一原因位居各类原因榜首。

快节奏的互动模式、高频率的信息交换，改变着新时代年轻人的生活方式，也影响着年轻人的健康习惯。但也有不少年轻人探索出了健身锻炼的新路子。“我会把自己的碎片时间都高效利用起来，例如工作休息的间隙，到户外散步十分钟或者做个操。再比如，在单位放个哑铃，家里梳妆台等位置放个握力器，随时见缝插针来点小锻炼。”从事媒体工作的小闻说，过去自己久坐不起成为常态，一度受到颈椎病的折磨。“现在我的工作方式和内容虽然没有什么变化，但通过一些简单的运动，感觉身体状态好了很多。”小闻说。

最开始会觉得锻炼是一件很辛苦的事，但从利用闲暇时间的碎片化锻炼，到周六日的小区周围跑步再到每天都抽出一段时间打个八段锦，小闻感觉其实一切并没有自己想象的那么难。“先动起来，从最简单、最方便实践的着手，很快你就会被运动带来的快感所吸引，并获得坚持下去的动力。”小闻给记者分享自己的经验时强调。

记者手记

近期，“下床把脚扭了”“吃饭下巴脱臼了”等网络热梗在青年群体中盛行，以相应故事为支撑的“脆皮大学生”话题也在网络上被广泛讨论。以某短视频平台为例，“脆皮大学生”的话题收到18.1万人参与讨论，相关视频播放量更是高达80亿次。

打开对应短视频的评论区，映入眼帘的大多是“厄运遇不到”“退退退”等字眼。相关话题讨论中，除了“惊恐”“调侃”“担忧”等情绪，我们鲜见青年人关于如何拥有健康身体素质的理性探讨。很多青年人在面对健身问题时，常常以为自己还年轻，把锻炼视为负担，买个运动器械放在宿舍或家中落灰。面对青年人在健身方面的躺平心态，一味地批评也许还不能直抵问题的本质。“工作忙、焦虑”等青年群体在面对健身时可能产生的心理情绪，需要我们以更包容的心态去体会，以更加实际的方式去引导。

(朱英杰)



生活杂谈

我们需要多点运动启蒙

贺春兰

在是否到操场去锻炼这个问题上，常听到来实习的大学生讲起种种和校方的管理藏猫猫的故事。大意是学校里为了鞭策学生到操场去锻炼提出种种要求，而大学生则魔高一尺道高一丈，想出种种办法对付学校要求。如果要求刷身份证，则请同学代劳；要求刷脸，则索性拿本书进操场看，或者和同学牵手散步聊天晒太阳。

听后，禁不住地摇头。学校的工作还是没有做到位啊！笔者本人曾有亲历。小时候不喜欢运动，见体育课就想逃，其实回头想想，不是不喜欢，是缺少有效的运动启蒙啊。

若干年后，看到身边有矫健的身姿跑过，也会遗憾，以为此生自己再与运动无缘。

一日，和一位爱运动的朋友在公园散步。走着走着，这位朋友说：“来，我们稍微快一点，把脚抬起来。”聊天几间，时间不知不觉过去了。朋友说：“瞧，你已经运动了20分钟。不急不喘，很好啊。”朋友少不得一番激励。

“啊，我原来也可以迈出跑步呀！”这是已经人到中年的我接受的运动启蒙。就这样，在轻松无负担的鼓励中，我运动起来了。再后来，我借助一些软件小程序开始对自己的运动进行管理。我惊讶地发现，大汗淋漓后常觉身心爽快。

近日，2024年广西武宣县第二届“魅力黔江”畅游活动在武宣县阳明公园文化广场附近水域举行，吸引了2200多名游泳爱好者参加。图为游泳爱好者在畅游活动中。

新华社记者 周华 摄