

全民健身绘就幸福生活

——全国各地全民健身日系列活动火热开展

■新华社记者 吴俊宽

2023年8月8日,我国第15个“全民健身日”如约而至。自2009年设立以来,“全民健身日”已成为全国体育爱好者共同的节日,全民健身理念深入人心,“科学健身动起来”成为越来越多人共同的习惯和选择。

在第15个“全民健身日”前后和首个“体育宣传周”期间,全国通过举办线上线下赛事活动、推动体育场馆免费开放、开展优秀运动员进学校进社区等全民健身志愿服务活动,丰富科学健身指导供给渠道,积极引领健康生活方式,营造重视体育、支持体育、参与体育的浓厚社会氛围。

各类赛事活动吸引群众广泛参与

据国家体育总局群体司提供数据显示,8月8日前后,全国各地共组织开展全民健身赛事活动24000余项,直接参与人数预计超过650万人。

国家体育总局分别在北京、吉林、陕西、上海、安徽设立2023年“全民健身日”主题活动主会场。上海主会场活动率先在5日拉开帷幕,参加活动的近30家市级体育协会和优秀体育企业打响头炮,为市民带来实实在在的运动便利和健身指导。

在北京,国家奥林匹克体育中心开展全民健身展演、赛事、科学健身指导等活动,并邀请国家队、俱乐部开展水球等项目公开课,体育宣传周期间共有7个场馆举办40多项赛事活动。吉林、陕西、安徽主会场也组织了健身活动展示体验、科学健身指导、国家体育锻炼标准达标测试赛、新修订《体育法》普法宣传等各具特色、惠民便民的活动,带动本地及周边群众积极参与健身。

除主会场外,各地也纷纷开展各类全民健身活动。福建省举办“全民健身日”“体育宣传周”主题活动暨全省万里福道健步行活动;乌鲁木齐市举办了社区3对3篮球友谊赛,参赛队员是各社区返乡大学生、高中生、居民和部分社区工作人员;浙江举办第三届长三角体育节腰旗橄榄球邀请赛,吸引众多群众参与;苏州举办2023年苏州市大众体育联赛,共设11个项目联赛,4个综合性体育特色活动和61个系列赛,预计将举办76个项目的近千场赛事活动。

值得一提的是,不同于以往“全民健身日”赛事活动以展示类活动为主,今年“全民健身日”“体育宣传周”更加注重举办“三大球”、冰雪等群众参与性强、带动效果好、能够持续开展的赛事活动。全国和美乡村篮球大赛(村BA)东北赛区比赛日前在天津开赛,来自8个省市的16支代表队将争夺两张晋级今年10月总决赛的门票。“2023年全国大众欢乐冰雪周”

系列群众性冰雪赛事活动也于日前启动,内容包括“大众滑雪技术达标赛”“全民冰雪公开课”、冰雪场馆公益开放等,通过赛事活动杠杆不断巩固和扩大“带动三亿人参与冰雪运动”成果。

全民健身线上运动会上线十余项赛事

作为全民健身的创新性标杆赛事活动,2023年全国健身线上运动会通过线上线下相结合的方式开展,最大程度贴近群众,降低参赛门槛。为迎接第15个“全民健身日”,2023年全国健身线上运动会的十余项赛事均选择在8月8日正式上线。

在当日上线的赛事中,“强国健步走活动”由国家体育总局群体司、中华全国体育总会群体部联合“学习强国”学习平台主办,旨在践行体育强国和健康中国战略,鼓励“学习强国”学习平台的用户在认真学习之余积极参与健身运动。参与者可在8月1日至13日期间在“学习强国”学习平台上进行免费报名,8月14日至10月1日为比赛时间,凡是在规定时间内报名成功的用户均可参赛。

此外,由国家体育总局群体司、中华全国体育总会群体部联合中国石油体育协会主办的全国石油职工第七届健步走网络公开赛也于8月8日进入正式比赛阶段,比赛将一直延续至10月8日结束。

据介绍,自4月20日开赛以来,2023年全国健身线上运动会截至目前已上线178项赛事,累计参赛人数超过749万人,发放证书超过528万张。线上健身活动的火热开展,为群众提供了多样化选择。

把服务送到群众身边、心坎上

每到节假日,各级各类全民健身场馆设施免费、低收费开放已经成为惯例。今年“全民健身日”前后,全国

各地再次掀起场馆开放的热潮。

8月8日当天,上海有近800处公共体育场馆、市民球场、市民健身中心、市民游泳池、体质监测站等公共体育设施向市民免费开放;云南各地公共体育场馆免费向公众开放体育场馆和区域内的公共体育场地设施;苏州全市将有近200处体育场馆设施向市民免费开放。尽管成都大运会即将落下帷幕,但“大运惠民”的力度丝毫不减。大运会后,大运场馆也将免费、低收费向市民开放;杭州及浙江其他地方也借亚运会东风,开放亚运会训练、竞赛场馆,让广大市民提前感受亚运会的火热氛围。

体育是推动健康关口前移,实现从“被动治病”到“主动健康”最经济、最有效的手段之一。在今年“全民健身日”前后和“体育宣传周”期间,国家体育总局系统、全国各地也以科学健身指导为重要抓手,建立主动健康教育体系,营造全社会主动健康良好氛围,进行诸多全民健身与全民健康深度融合的有益探索。

国家体育总局健身气功管理中心于8月7日至11日开展“2023年全国健身气功网络公开课”,邀请多位专家就八段锦、明目功等进行讲解;社体中心以“科学健身走基层”为主线,让“科学健身”理念走进基层社区、走进乡村、走到田间地头,给群众带来最权威、最科学的指导。上海市依托市民健身驿站、智慧健康驿站、长者运动健康之家等场地,向市民传授运动促进健康的专业知识和技能。

不少国家队、省队运动员教练员也加入了全民健身志愿服务的行列,以励志演讲、科学健身指导、参与全民健身赛事活动等多种形式,发挥榜样作用,助力全民健身。众多全民健身志愿服务队伍和各级社会体育指导员也在“全民健身日”前后开展“走基层送健康”活动,将科学健身知识、指导送到群众身边。国家体育总局于8月5日至10日在安徽池州举办全国社会体育指导员交流展示大会,进一步展示成果、总结经验,提升群众参与全民健身的满意度。



全民健身 健康生活

8月8日,在浙江省建德市新安江畔的江滨公园,市民在练习太极拳(无人机照片)。

新华社发(宁文武 摄)



8月8日,市民在浙江省嘉兴市南湖湖凌公塘文化主题公园晨跑。

新华社发(金鹏 摄)



8月8日,“彩带龙”爱好者在湖南省衡阳市衡阳县船山广场表演。

新华社发(刘欣荣 摄)

8月8日,市民在张家界市武陵源区练习太极扇。

新华社发(吴勇兵 摄)



8月8日,市民在河北省石家庄市体育公园踢毽子。

新华社发(张晓峰 摄)

