



客户端:青岛观



客户端:观海新闻

青岛日报 聚焦

主编 杨海振 美编 李 飞 审读 綦胜保 排版 王慧芬

8月8日“全民健身日”

随着城市更新建设的推进,青岛市民“家门口”的运动场景日益丰富,精彩赛事接连不断,参与健身已经成为市民美好生活的日常——

让全民健身不止于“全民健身日”

□青岛日报/观海新闻记者 张 羽



8月8日,我们迎来第15个“全民健身日”。这不仅是一年一度的体育节日,更是鼓励市民更广泛地参加体育健身运动,以强健体魄奔赴美好生活的日子。

今年“全民健身日”所在周(8月7日至13日),也是我国第一个“体育宣传周”。市体育局以“全民健身 绘就幸福生活”为主题,组织各体育协会、俱乐部共同参与,将在全市范围内开展超过200项赛事活动,涵盖科学健身指导、志愿服务、国民体质监测、时尚体育等特色单元,充分满足群众日趋多元化、专业化的体育科普和健身指导需求。

不断丰富全民健身活动,也是青岛全力争创全民运动健身模范市、加快推进体育强市建设的一个缩影。近年来,青岛持续加强体育场地设施供给,基本建成了城市社区“8分钟健身圈”,实现了农村健身工程全覆盖。与此同时,随着诸多大型体育赛事在青举办,以及社区运动会等品牌活动的打造,越来越多市民参与其中,感受运动激情、体验健身乐趣。预计到2025年,青岛每年市级全民健身活动将不少于90项,区(市)级全民健身活动不少于300项。



线上线下一起“动”起来

6日下午,发令枪一响,来自全市各行各业的1000余名游泳爱好者鱼贯跃入海中,挥洒运动激情,共同开启2023年青岛市全民健身日系列活动。

就在这一天,数十项健身主题活动在不同板块分会场展开,来自五湖四海的市民和游客共同打卡青岛最美海岸线。其中,既有群众参与度高的沙滩趣味运动会、沙滩足球等比赛,也有极具观赏性的放风筝、桨板竞速、健身瑜伽等展演,多维度展示全民健身的魅力。

在第一海水浴场,国民体质监测运用专业仪器和测试方法,为市民现场“诊断”并开出“运动处方”,指导他们科学健身。足球射门、贪食蛇、拔河……妙趣横生的沙滩趣味运动会则吸引了众多市民和游客现场报名参赛。

在石老人海水浴场,时尚的沙滩橄榄球比赛和沙滩健身瑜伽同期举行,参赛队伍竞争激烈、瑜伽选手身姿曼妙,欢呼声持续不断。

在五四广场,风筝放飞表演吸引了不少父母带着孩子前来观赏,欢笑声此起彼伏。

在极地海洋公园,皮划艇、桨板比赛更是让参赛选手和观众一同感受来自大海的速度与激情。

……

“今年的全民健身日系列活动分为全民健身主题活动、科学健身指导和开放公共体育场馆三大板块,通过线上线下相结合的方式,引导和发动更多群众投身到全民健身活动中来。”市体育局群体处处长李莉表示,线上主要是开展“云上运动会”、全民健身公益课堂和“云上体育课”等各级各类主题活动,线下则将全面推进全民健身进社区,举办社区志愿服务、社区运动会、体育消费券发放和项目体验、项目展演、项目推广等活动,最大限度地扩大参与度和覆盖面,激发群众参与健身、追求健康的热情和意识。

运动场景健身资源日趋丰富

不仅是全民健身日当天,在青岛,走出家门参与健身已经成为市民的生活日常。

每天清晨傍晚和周末,不久前刚刚投入使用的浮山绿道便会迎来“客流高峰”——在此享受运动乐趣的人们或奔跑或慢行或嬉戏,成为城市的一道靓丽风景线。

“自从浮山绿道建成后,我只要有空就会带着孩子过来活动。这里不仅场地宽敞,还有很多健身设施。更重要的是,空气特别好,也没有车辆往来,非常适合健身锻炼和遛娃。”家住鲁信长春花园的陈静告诉记者,浮山绿道已是她和邻居们的新晋健身“好去处”,“以前,大家的‘健身据点’是小区对面的青岛体育中心,现在,又有了浮山绿道,都让人有些选择的困难了。”

困难了。”

陈静面临的“幸福烦恼”,是青岛全民健身渐成社会新风尚的一个缩影。数据显示,青岛的国民体质合格率已连续多年高于94%,经常参加体育锻炼的人数接近50%,人均体育场地面积达到3.3平方米,每千人拥有注册社会体育指导员3.2名。

近年来,青岛高度重视全民健身工作,以增强人民体质、提高人民健康水平为出发点,致力体育惠民,做好体育民生,加快推进“亲民、便民、利民”的全民健身公共服务体系建设——

全民健身政策体系日臻完善。立足全力争创全民运动健身模范市和加快推进体育强市建设,青岛出台《青岛市全民健身实施计划(2021—2025年)》,制定《青岛市关于加强全民健身场地设施建设发展群众体育的实施意见》《青岛市全民健身场地设施建设补短板五年行动计划》《青岛市构建更高水平的全民健身公共服务体系实施方案》,以清晰思路和目标指导全民健身工作开展。正在修改完善的《青岛市全民健身条例》推出后,将以法治方式推动青岛的全民健身事业高质量发展。

体育场地设施供给日新优化。浮山森林公园、太平山中央公园正式开放后,绵延数公里的城市绿道为市民的健身休闲提供了更好选择;位于城阳区的山东省首个五万人专业足球场青春足球场投入使用,在每个比赛日,这里都会成为欢乐的海洋;弘诚体育场功能优化提升项目正在紧锣密鼓推进,一座现代化的多功能健身场馆将在明年投入使用,服务周边市民。与此同时,市民“家门口”的体育场地设施也在不断完善。市体育局数据显示,全市累计健身设施已达1.1万处,基本建成了城市社区“8分钟健身圈”,实现了农村健身工程全覆盖。2023年,青岛还将新建、改扩建全民健身体育公园10处、健身步道和设施407处。

体育社会组织建设日新规范。目前,全市拥有139个乡镇街道体育总会;市级单项体育协会71个、体育俱乐部530个;区市级协会组织236个、俱乐部594个,乡镇协会组织101个,114个行政村建有体育总会,四级体育社会组织网络逐步健全壮大,覆盖延伸到群众身边。3万余名社会体育指导员依托5700多个健身站点,当好群众科学健身的“宣传员”和“带头人”。

记者在采访中还了解到,已于今年6月正式上线运行的“全民健身一张图”,正在整合全民健身场地设施、赛事活动等多种资源,市民的健身需求有望实现“一键直达”。

全民健身需要“全民参与”

近日,一场场妙趣横生的全民健身活动在多个社区举办。

在伊春路社区康乐园健身广场,市民姜女士带着孙女一起,向“小脚踩大脚”“投壶”“筷子夹球”等趣味项目发起挑战。活动现场,像这样的祖孙搭档、一家三口组合以及邻里组合还有不少。“社区是一个大家庭,参与这样的活动不仅可以锻炼身体,还能增进感情,让邻里关系更和睦。”市体育事业发展中心刘昕煜说。

这是2023青岛市第三届社区运动会的其中一站。今年,我市计划在全市范围内举办超600场社区运动会,涵盖社区活动、云上运动会、农民体育、老年人体育活动、帆船运动、科学健身指导等9大板块,涉及社区趣味活动、社区体育交流、冬季冰雪运动、“云上智能健身”、智力体育推广、国民体质监测等22项内容。有社区运动会负责人告诉记者:“这些活动不仅让不同人群都能在比赛中感受运动的乐趣,还能将体质测试、社会体育指导员公益课程、健康讲座等配套活动送进社区,为居民提供高品质的体育服务。”

“今年,我们创新推出了‘你点单、我办赛’项目,社区居民提前通过小程序选择自己喜爱的项目,我们经过统计筛选后‘送赛上门’,大大提升了群众参与体育活动的热情和积极性。”刘昕煜表示,经过三年的不断摸索尝试,社区运动会已经成为青岛全民健身系列活动中的又一项品牌赛事。

社区运动会参与者日趋增多,标志着在“全民健身”上升为国家战略的大背景下,曾经专业化的体育运动已逐渐融入普通人的生活。据统计,即便过去三年受到疫情影响,青岛市民每年也仍有超过千万人次参与各类线上、线下健身活动。进入2023年,各类健身需求更加旺盛,青岛马拉松的6000个“迷你跑”名额上线后“秒光”就是最佳例证。

基于此,青岛不断推进社会体育指导员、教练员和裁判员队伍建设,给群众更全面的健身科学指导;制定《青岛市社会体育指导员管理办法》,将每年培训社会体育指导员1500人,并大力推广健身方法、普及推广健身项目;组织体育志愿服务队常态化进社区开展体育公益服务,组织设施巡检、项目推广、公益培训、健康咨询等活动;挂牌命名20家“体卫融合试点单位”,创新研发并推广使用《青岛市全民健身“运动处方”推广手册》;探索国家体育锻炼标准测验“青岛模式”,组织国民体质监测“六进”,每年完成7000例以上样本量测试,为市民提供健康指导,从全民健身向全民健康逐步迈进。

“作为行业主管部门,我们的任务不光是提供更多的场地设施,更要持续提升服务意识和理念,做市民的‘健康大使’。”市体育局副局长谭鹏表示,青岛的全民健身还存在着赛事供给不充分、城乡健身意识有差距等问题。下一步,市体育局将广泛宣传普及,进一步提升全民健身文化氛围,争取到2025年,实现政府提供的全民基本公共服务均等化水平大幅提高,体系更加完善、标准更加健全,品质明显提升,每年组织市级全民健身活动不少于90项,区(市)级全民健身活动不少于300项。

精彩赛事激发健身热情

本周末,青岛国际帆船周、青岛国际海洋节将迎来15岁生日。届时,因疫情阔别多时的海内外帆友将欢聚一堂,再续“帆”缘,数十项帆船赛事、交流活动将呈现一场多元海洋文化荟萃交融的城市嘉年华。

近年来,以帆船为代表的诸多大型体育赛事落户青岛——“远东杯”国际帆船赛、青岛马拉松、中超联赛、CBA全明星赛、全国游泳锦标赛、全国棋牌大师赛、全国帆船冠军联赛、全国蹦床锦标赛、全国击剑冠军赛……其中,既有国内顶尖赛事,也有自主IP赛事,但无一例外,都成为带动全民健身氛围不断浓厚的强力引擎。

在青岛大学体育学院副院长李泽龙看来,举办这些高端赛事不仅能够塑造城市名片、凝聚产业动能,还可以起到示范作用,让更多人从“看客”变为“参与者”。“高水平赛事是带动青少年参与体育活动的重要手段,明星运动员往往是他们的偶像和讨论的核心话题,更容易直接引导他们参与该项目的运动。游泳世锦赛上夺得金牌的张雨霏、覃海洋,蹦床奥运会冠军朱雪莹,还有郭艾伦、易建联、王哲林等国内篮球顶流都来过青岛。现场观看他们的比赛、感受大赛氛围,将对青少年参与体育运动起到很大的带动作用。”李泽龙举例说,在中超联赛现场,能看到不少家长带着孩子去观赛,这不仅开阔了他们的视野,也会在孩子心中种下“足球梦”。

谭鹏同样认为,一些高端赛事的成功举办,不仅吸引了大批热爱体育的观众,更重要的是将体育精神和运动文化传递给广大市民,激发了全民健身的热情和参与度。“市民现在普遍不满足于‘隔岸观火’,遇到自己感兴趣的运动都想亲自尝试一下。这两年,村超、村BA之所以火起来,归根结底还是因为参与的人越来越多,大家被运动聚拢在一起了。”谭鹏说。



■市民在中山公园健身广场踢毽子。

①足球爱好者在崂山区上实球场切磋球技。

②傍晚,孩子们在胶州少海湿地公园运动场打篮球。

③2023年青岛市全民健身日活动启动仪式现场,千名市民畅游汇泉湾。

④市民在石老人浴场“极限坡道”练习滑板。

本版摄影 王 雷

