

# 下好全民健身“一盘棋”从“动起来”开始

丁思月

今年8月8日是我国第15个“全民健身日”，同时8月8日所在周(8月7日至13日)也是我国第一个“体育宣传周”。今年“全民健身日”的主题为“全民健身，绘就幸福生活”。

在全球范围内，人们身体活动不足的情况不断增多。同时，随着社会的发展，人们的生活方式发生了很大改变，学习、工作的压力以及手机的使用等让久坐行为成为人们生活中的一种常态。

而身体活动与人们的健康息息相关。世界卫生组织通报称，身体活动不足或缺乏身体活动被认为是全球第四大死亡危险因素，占全球死亡人数的6%。与身体活动充分者相比较，缺乏身体活动者的死亡风险会增加20%~30%；已有研究证实，非必要久坐行为累计过多会危害人群健康，致使肥胖、心血管疾病、2型糖尿病以及癌症患病率提高。

为督促全民积极参与到体育活动中，同时也为纪念北京奥运会成功举办，我国自2009年起，将每年的8月8日设为“全民健身日”，以期让人们在忙碌的生活中抽出时间关注自己的健康，享受运动的快乐。

## 破解“健身去哪儿”难题

今年3月，国家体育总局办公厅印发《2023年群众体育工作要点》(以下简称《工作要点》)，提出了学习宣传贯彻党的二十大精神、强化政策研究、完善工作制度、破解“健身去哪儿”难题、开展全民健身赛事活动、推动冰雪运动普及发展、推动“三大球”普及发展、推动全民健身与全民健康深度融合、壮大社会体育指导员队伍、强化各级各类全民健身组织、加大传播推广力度、推动形成“大群体”格局、统筹发展与安全等十二个领域重点工作。

“健身去哪儿”一直是全民健身工作开展过程中的“牛鼻子”问题。近年来，在多方共同努力下，曾经困扰大家的“健身去哪儿”问题已经有了重大改善，广大群众的关切已经从健身场地“有没有”转向了“优不优”。

《工作要点》提出，印发《新时代全



图片来源:摄图网

民健身场地设施提升工程实施方案(2023—2025年)》，开展健身设施强基础、提质量、优服务、增效益四大行动。

《工作要点》同时明确，引导支持地方增加全民健身中心、体育公园等公共健身设施，加强适老适儿化健身设施建设，推动公共体育场馆提升开放服务水平。支持探索建设国家步道示范项目和示范区，加强乡村特别是脱贫地区、沿边地区乡村公共健身设施更新升级工作，推动各地配建智能室外健身器材，利用城市“金角银边”配建嵌入式健身设施。加大场馆开放、全民健身场地设施建设、公共场所全民健身器材配建的督导检查力度。建设完善国家全民健身信息服务平台，推动各地推进省、市两级全民健身信息服务平台建设。推动公共体育场馆进行数字化升级改造。支持具备条件的地区开展“运动银行”和个人运动码试点。多措并举实现全民健身场地设施供给的迭代升级。

今年两会上，代表、委员对推动全民健身与全民健康深度融合给予了高度关切，不少代表、委员也提出了很多有建设性的意见。《工作要点》同样聚焦“推动全民健身与全民健康深度融合”，提出鼓励支持各级体育行政部门与卫生健康部门开展体卫融合，总结可复制、可推广的体卫融合典型经验；联合相关部门在各地开展社区运动促进健康中心(之家)试点，推动在有条件的医疗卫生机构设立科学健身门诊；引导、支持社会各方面研制适合不

同年龄人群、不同场景的科学健身方法，创编各类体育健身科普作品；深入基层、深入群众，举办不同形式的科学健身大讲堂，引导广大群众主动健身、科学健身。

值得一提的是，《工作要点》提出，加强与相关单位、人团体协、行业体交流合作，开展具有新时代特色的职工、农民、妇女、老年人、青少年、少数民族、残疾人体育健身活动，真正实现对不同年龄层次、不同职业类型、不同健身习惯和需求人群的全覆盖。

## 全民健身事业迎来大跨越

7月28日，第31届世界大学生夏季运动会在成都正式开幕。圣火盘一经点燃，光芒盘旋上升，古老的“太阳神鸟”仿佛展翅腾飞。113个国家和地区的6500名运动员相聚于此，共同见证体育的魅力。

每一场运动盛会，都在向世界展示活力的中国；每一个跃动的身影，都映射着人民群众对美好生活的向往。

国家速滑馆“冰丝带”诞生了多项奥运纪录。作为最早对公众开放的北京冬奥场馆之一，这里成为众多滑冰爱好者“打卡”的新地标。融入敦煌壁画元素的滑雪大跳台“雪飞天”、国内第一条雪车雪橇赛道“雪游龙”……奥运荣光载入史册，一大批优质运动场地设施兴建并开放，中国“带动三亿人参与冰雪运动”成为现实。

2022年1月4日，习近平总书记在第五次实地考察北京冬奥筹办工作

时深刻指出：“从体育强国到健康中国，人民的健康、人民的体质、人民的幸福，都是一脉相承的。这是全面小康、全面现代化的题中之义。它的意义，小中见大。”

推进体育强国和健康中国建设，实施全民健身战略，新时代谱写的现代化乐章致广大而尽精微。

站在中华民族伟大复兴的战略高度，对体育高质量发展作出重大部署。把人民作为发展体育事业的主体，把满足人民健身需求、促进人的全面发展作为体育工作的出发点和落脚点……党中央为新时代全民健身事业统揽全局、系统谋划，作出加快建设体育强国的重大决策部署。

“十四五”规划和2035年远景目标纲要明确提出到2035年建成体育强国、健康中国的目标。

颁布“十四五”体育发展规划，修订体育法，征求全民健身条例修订意见，制订全民健身计划，实施青少年体育活动促进计划……全民健身有了系统性、全方位的政策保障。

“村超”，一个接地气的名字。进入夏天，贵州大山里的这项业余足球赛事“火”遍大江南北。赛场上，球队由当地村民选手“拼凑”而成：种菜的、卖鱼的、建筑工人、饭店厨师……他们因为热爱体育而走到一起。现场数万观众山呼海啸，社交媒体上亿万人次围观，体育迸发出的“幸福能量”扑面而来，展现出凝心聚气的强大精神力量。

体育强国的基础在于群众体育。迈向体育强国之路，是追求更快、更高、更强、更团结、更愉悦的健康之路。

截至2022年底，全国体育场地共有422.68万个，体育场地面积37.02亿平方米；经常参与体育锻炼的人数超5亿，国民体质测定标准达到合格以上的城乡居民人数比例达90%以上……

从贵州的“村超”“村BA”，到海南的“村排”，再到湖南、广东的龙舟赛，这些新颖的体育形式极大激发了亿万人民的体育热情和群众体育澎湃的内生动力，成为中国加快建设体育强国、推进全民健身的一个新注脚。