

火热的天 火爆的全民健身

新华社电 五年前的8月8日,北京奥运会盛大开幕,世界聚焦中国体育的魅力;五年后的8月8日,“全民健身日”迎来了五周年。在这个炎热的夏季,全国各地的人们用响应自己节日的热情同样“火爆”。

今年的“全民健身日”以“每天锻炼一小时,健康生活五十年,幸福生活一辈子”为主题。各地采取的方式并不完全一致,但健康、亲民、服务社会的理念都贯彻始终。

在即将举办第十二届全运会的沈阳,建筑面积超过3万平方米的沈阳全民健身中心8日开门迎客,这是十二运会送给沈阳市民的一份礼物。

而这仅仅是辽宁省筹办十二运会过程中修建的43个全民健身中心、96个体育公园、601个健身广场中的一个。

在相对凉爽的北京,在奥体中心举行的“全民健身日”活动分为六个板块,活动打破了举办开幕式或启动仪式的传统模式,而且将第二届全国老年人健身大会、北京市奥林匹克体育文化节等多项活动也纳入其中,各个活动板块吸引了近7000人参加,包括那做伟大的奥运冠军、优秀运动员、社会体育指导员等与参与群众互动。

而面对史上最热夏天的“烤”验,8日当天上海市700多名一级社会体育指导员穿上了崭新的制服,统一着装,为参加健身的市民送去志愿服务。当日上海举办超过300项体育赛事和活动,50余处公共体育场馆和300余处公共运动场免费向市民开放。

69岁的藏族老人旺杰头发花白,身体硬朗,精神矍铄,是西藏健身展示大会健身气功展示的三名领操员之一;12岁的达瓦曲珍是“阳光体育”展示方阵中的一员,有着一头乌黑长发的她当天用桃红色的彩线编出了漂亮醒目的辫子。

8日也正值内蒙古自治区第八届少数民族传统运动会,第三届吉祥草原锡林郭勒那达慕大会也同时举行,众多女射手八方而来相聚此处切磋技艺,48岁的哈萨娜布旗便是其中之一。她觉得那达慕大会这种形式就挺“全民健身的”。

在陕西西安,千余名围棋爱好者齐聚陕西体育场,参加集体围棋展示,一些率先进入陕西省体育场内场的少年围棋爱好者跃跃欲试,在没有棋盘、桌面上还沾着雨水的桌子上展开快棋切磋。

在炎热的南方,游泳自然不会少,重庆市在永川区旅游景区卫星湖举行公开水域游泳比赛,优美的风景、清凉的湖水吸引了800余名市民参与角逐。

在山西太原的汾河公园,广场舞“大军”成为“汾河边的又一道风景”;在青海西宁,首届押加(拉犁牛)擂台赛拉开帷幕;在东北的白山黑水,到南疆的广西,处处是健身的人群。

国家体育总局局长刘鹏表示:“从2009年国务院确定每年的8月8日为全国‘全民健身日’以来,年年全民健身日,年年特色有不同。今年‘全民健身日’活动的原则是‘创新、俭朴、务实、惠民’,大力倡导‘每天锻炼一小时,天天都是健身日’的理念,积极推动体育健身常态化,让健身活动惠及广大群众。”

体质状况抽测结果不容乐观,新版《国家体育锻炼标准》降低青少年锻炼标准,近20年来一路下滑的青少年体质健康形势渐趋严峻——

“少年强”为何那么难?

20名学生中竟有一多半连一个引体向上都做不到,还不如我这个70岁的老人。这样的体质状况能不让人担忧吗?说起目前青少年的体质现状,中国学校体育专业委员会主任委员、北京体育大学教授邢文华感到十分痛心。

“引体向上”变成“引体向下”,出现在青少年学生中的这看似滑稽的一幕,却实实在在反映出我国青少年体质健康所面临的严峻形势。

正当花季本应生龙活虎充满活力的青少年学生,在面对体育锻炼时却每每显得四体不勤,萎靡不振,这样的尴尬早已不是第一次出现。去年,陕西、湖北、广东等地的多所高校取消了体育课和运动会上的中长跑项目,引起社会广泛关注。相关负责人对这一做法的解释是近年来学生体质下降,易导致运动时发生事故,这样的说法虽有逃避责任之嫌,但也透露出些许无奈。

根据2010年国民体质监测结果(按规定我国每5年开展一次国民体质监测工作),我国青少年学生体质素质整体下降的幅度相对于上一次国民体质监测时有所减缓,但仍有所下降。具体表现为:中小学生对超重和肥胖率不断增加,增长率为10%左右;学生的视力不良检出率持续增高,并且出现低龄化倾向;大学生的耐力、速度、爆发力和力量素质出现下降。

时隔近3年,据今年8月最新公布的“2013年20岁-69岁人群体育健身情况和体质状况抽测”结果显示,青少年群体的体质健康现状仍然不容乐观,青少年经常参加体育锻炼的人数和比例依然不高。“不同年龄经常参加体育锻炼人数的比例随年龄增长仍呈现‘马鞍型’,测的是20岁之后的人群,反映的却是青少年的问题。”北京师范大学体育与运动学院院长毛振明认为。

顾及到青少年身体素质不断下滑的现实,今年刚刚修订完成的《国家体育锻炼标准》在设置青少年体测项目时有些“纠结”。“考虑到目前青少年体质下滑,标准相比过去有一定程度的下调,但又不能过分迁就。”邢文华表示。

增强青少年体质需多管齐下

针对近年来青少年体质不断下降的现实,社会各界特别是学校等主管部门是任由学生体质继续滑坡还是采取强制措施敦促学生锻炼?在开展青少年学生体育活动的过程中,学校等相关部门又有着怎样的苦衷?

近年来的一系列体质监测报告显示,我国的青少年学生呈现出小学、中学到大学体质健康状况持续下降的轨迹,对此,清华大学体育部主任刘波在接受采访时认为,“这反映出体育教育被边缘化的问题。现在中小学升学压力很大,虽然政策‘保障’体育课的存在,但不断增加的课业压力却直接压缩了学生们的体育运动时间。没有锻炼时间,锻炼习惯也就无从谈起。”

对于青少年学生参加体育锻炼积极性不高的问题,邢文华在接受采访时认为,在现阶段无法形成青少年参加体育锻炼的自觉性和主动性时,应该加强规范青少年体育锻炼的政策制度。“比如在本次新版《国家体育锻炼标准》中,我国青少年在耐力和力量方面尤其薄弱,但在耐力测验方面依然是首推800米和1000米,就是希望在青少年体育锻炼方面起到导向性作用,将青少年参与体育锻炼的积极性调动起来。”

近年来,随着全国中考加试体育(部分地区开始试行高考加试体育),有一种观点认为将体育测验引入升学考试,是防范学生体质下降的有效举措。对此,刘波在接受采访时认为:“如果高考增加体育科目,应该会让学生的体质状况有所改善,但不能将提高学生体质的希望全部寄托在应试上。”

北京大学体育部主任郝光安在接受采访时表示,吸引青少年学生参加体育锻炼,首先要解决兴趣问题,“学校是培养学生体育兴趣



中小学生对肥胖率正在不断增加。 CFP 供图

的重要阶段,参与体育运动,最终还是要发自内心的。学校体育要提供更多平台,让更多学生动起来。”

来自教育部的信息显示,自今年起,我国将全面开展学生体质健康监测,健全国家学生体质健康监测评价制度,委托第三方机构开展测试质量监控,保证测试质量。测试总体结果将及时公布,并向学生和家長通报,对学生体质健康水平持续三年下降的地区和学校,在教育评估和评优评先中将实行“一票否决”。如北京从今年起已将“中小学生对《国家学生体质健康标准》及格等级以上比例”列入《北京市区县经济社会绩效考核指标评价体系》,作为对区县政府绩效考核的指标之一。

从政策制度、软硬件设施、兴趣培养、绩效考核等多方面促进青少年群体参与体育锻炼,才有可能使得青少年体质健康持续下滑的局面得到有效改观。让青少年真正喜欢体育,是切实提升青少年体质的前提。



培养青少年良好的体育锻炼习惯如同爬坡,需要长期坚持。 CFP 供图

声音

刘颖余

全民健身不应止于一日

国家体育总局5日公布的2013年20岁-69岁人群体育健身情况和体质状况抽测工作调查结果显示,在过去一年里,经常参加体育锻炼活动的人数明显增加,有49.2%的人参加过体育锻炼活动,经常参加体育锻炼的人数比例达到32.7%,比2010年提高4.5%,而2007年,这个数字只有28.2%,这证明越来越多的年轻人提高了健身意识,健身生活化趋势较为明显。与此相配套的是,全民健身组织体系日益完善,全民健身工作队伍逐步壮大,全民健身场地设施遍布城乡,全民健身服务业日趋繁荣。无论是体育部门对于体育活动的重视程度,还是群众对于体育健身的参与,目前,我国全民健身事业的确处于一个最好的发展时期。

但毋庸讳言,我国全民健身也存在诸多不足:多年来体育人口的“马鞍型”结构并未有明显改变(即在20岁至39岁期间,随着年龄增大,经常参加体育锻炼的人数比例呈现降低趋势;而40岁以后,随着年龄增大,经常参加体育锻炼人数比例增加),城镇中青年人群肥胖率有所上升,并因此导致相关身体素质下降;青少年学生身体素质持续20年下滑的趋势虽得到初步遏制,但依然处于下降阶段,刚刚修订完成的《国家体育锻炼标准》下调了“学生体质健康标准”便是

一种尴尬的证明。此外,我国体育健身场地还不能完全满足人们的需求,新型群众体育管理体制与机制还没有完全建立起来,社会力量兴办全民健身的积极性有待发挥等,这些都制约着我国全民健身事业的整体推进。

有关全民健身,我们还亟待树立这样的认识:全民健身并非体育部门一家的事情,体育部门也需警惕把全民健身变成政绩的展示和体育部门的自娱自乐、自弹自唱。提高全民的健身意识,改变人们喜欢“坐而论道”而不是身体力行的体育参与方式,才能为全民健身的发展打开更大的空间。要提高全民的健身意识,没有别的办法,就是要让

更多的人尝到体育锻炼的乐趣,而不是把体育锻炼当做一种任务、某种指标。我们社会对于体育功能的认识和发掘还存在着诸多缺失,体育在缓解压力、调节情绪、人格培养以及人际交往方面的积极作用还远未得到足够的重视,体育的教育功能更是被漠视,乃至现在的青年学生宁愿“宅”着,也不愿参加体育活动,这些问题显然并不是体育部门一家能够解决的。

全民健身是一句口号,也是一个事业,而我更希望它变成一种生活方式——全民健身不应止于一日,健身应该成为全民的习惯和生活的风尚。

全民健身日

为满足广大人民群众日益增长的体育需求,为了纪念北京奥运会成功举办,我国从2009年起,将每年8月8日设为“全民健身日”。

1995年,我国开始推行《全民健身计划纲要》,至今已开展10多年“全民健身周、月”活动。“全民健身日”与已有的全民健身活动相结合,并且有所创新。

设立“全民健身日”,是适应人民群众体育的需求,促进全民健身运动开展的需要,是进一步发挥体育的综合功能和社会效应,丰富社会体育文化生活,促进人的全面发展的需要,是促进中国从体育大国向体育强国目标迈进的需要,也是对北京奥运会的最好纪念。

“通过‘全民健身日’的宣传和带动,让健身成为人们生活的一部分,使人民群众真正享受到体育带来的健康和快乐,让体育在人的全面发展与和谐社会构建中发挥更加积极的作用!”国家体育总局局长刘鹏如此解读“全民健身日”的成功之处。

“全民健身日”的显著特征,是呼吁全体人民群众走向运动场,走进健身行列。在这一天,每个人在所在地积极参与体育锻炼,就是最好的方式,在这一天,公共体育设施将向公众优惠或免费开放,并提供优惠的健身指导服务;在这一天,人们将通过参加体育锻炼更好地体现北京奥运会遗产的全民化和社会化。

从2009年至今,“全民健身日”已成功开展5个年头,吸引了亿万人民群众积极参与健身活动,取得了良好效果。(李元浩辑)

本报记者 邱成文/图

今年的8月8日,恰逢“全民健身日”设立五周年,同时今年也是全运年。以创新、简朴、务实、惠民为原则,以构建全民健身公共服务体系为核心的2013年“全民健身日”主题活动又在全国风风火火地展开。从辽宁沈阳的“全民健身,共享全运主题活动”,到西藏拉萨的“健身展示大会”,再到海南海口的“体育趣味游园活动”,老百姓们无论男女老少,无论身份高低,都身着运动服,以饱满的热情,加入到全民健身的行列中来。

没有临时搭建的主席台,没有主题活动的开幕式,更没有繁杂冗长的领导讲话,取而代之的是全民参与、内容丰富、积极互动的共同体验。在今年“全民健身日”的活动主会场——北京国家奥林匹克体育中心,由青少年阳光体育板块、科学健身指导板块、老年人健身活动板块、体育场馆开放、志愿服务和奥运体育文化展示六部分组成的全民健身活动,吸引了包括机关干部、企事业单位职工、社区街道居民、儿童青少年、中老年健身爱好者、残疾人、少数民族在内的各类人群,共计近7000人参加,充分体现了全民性、参与性、互动性和综合性的活动理念。

在青少年阳光体育板块的举办地国家奥林匹克体育中心体育场内,阵阵欢声笑语与极具动感的音乐声相伴,显得热闹非凡。来自中国扶贫基金会夏令营活动以及中国杂技团艺术学校等集体的孩子们,参加了在这进行的青少年趣味运动会和青少年民俗游戏体验活动。毛毛虫竞速、铅笔大搬运、推铁环、跳房子……二三十项形形色色的项目让孩子们玩得亦乐乎。国家体育总局局长刘鹏一行,在看到自己儿时玩过的推铁环游戏时,也忍不住跃跃欲试。在与孩子们的比拼中,年过六十的刘鹏稳稳地推着铁环,

第一个跑到终点。赛后他“得意”地告诉记者,“这是我小时候最拿手的”。同时也认为,就应该多与健身群众互动交流,来共同体验体育健身的乐趣和魅力。

目前,我国城乡居民的体育健身活动参与度有了进一步的提高,体育健身活动生活化的趋势在我国局部地区已经崭露头角。对此,分管群众体育工作的国家体育总局副局长冯建中在“全民健身日”活动现场对本报记者表示,普通老百姓已经通过“全民健身日”的活动开展逐渐认识到了健身的重要性。“这是转变观念的问题,健身理念已经深入人心,逐渐成为每个人生活的一部分。”



全民健身 你我同行

——来自第五个“全民健身日”活动主会场的报道



国家体育总局副局长冯建中挥拍上阵。



毽花翻飞,北京市民在“全民健身日”中享受着健身乐趣。