

《国民体质测定标准》时隔20年首次修订,力图为全民健身事业发展提供数据支撑——

# 让全民健身“指挥棒”更有效发挥作用

本报记者 刘兵

近日,在国家体育总局的统一部署下,国家国民体质测定中心正式发布《国民体质测定标准(2023年修订)》(以下简称“新标准”)。这是自2003年以来,我国首次修订《国民体质测定标准》。

国民体质是国家和社会发展的基础。国民体质测定标准是为衡量人体体质状况制定的一套评测标准,旨在帮助人们了解自己的体质状况。业内人士认为,新标准汇集了国内外体质与健康领域最新研究成果,结合新时代国民体质与健康状况和体质测评工作实际,将为国民科学健身提供精准评价标准,为体育强国和健康中国建设提供有效的科学技术手段及数据支撑。

## 新在何处

从整体来看,虽然此次公布的《国民体质测定标准(2023年修订)》依然沿用身体形态、身体机能与身体素质三大指标体系,但在不同人群中纳入的二级指标有所不同,在覆盖人群、评价指标以及评价方法等方面也进行了大幅修订。

据悉,从覆盖人群的角度,新标准为适应我国老龄化进程,将老年人群年龄由69岁上延至79岁,新增70—79岁人群的体质测定标准。

在评价指标方面,此次新标准增加和改良了部分测试项目的评定标准以及部分测试指标。如幼儿灵敏协调能力、使用体重指数(BMI)反映人体肥胖程度等。修订后的各人群体质评价,将更适应现阶段国民的健康需求。

此外,新标准在评价方法上有了显著改变。将原来的单项指标5分制评价调整为100分制,使评分更容易为大众理解;且由原来的各单项指标得分简单相加为综合体质得分的方式,调整为根据不同指标的系数计算综合体质得分。

“这种非等权方式评分更能区分不同指标在综合评价个体体质状况中的作用,从而反映各个年龄段的人群体质特点,使体质评价更全面、系统、客观,在促进国民健康中发挥更为精准和积极的引领作用。”国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学研究中心副主任冯强表示。

## 缘何修订

冯强表示,2003年公布的《国民体质测

定标准》距今已有20年时间,随着社会经济的不断发展,国民体质发生了较大变化。“旧有标准并不能客观反映我国国民体质的总体变化特征,不能更好地为促进人民体质健康和政策制定提供详实可靠的依据。因此,有必要对标准进行修改。”

在首都体育学院体能训练教研室主任史衍看来,为了更加全面、科学地判定国民体质,修订标准势在必行。“体重指数并不能全面反映一个人整体健康状态,可能一个人体重较轻,但由于缺乏运动,体脂率仍然较高。新标准在身体形态15%的权重中,体重指数仅占5%,而体脂率占10%。”史衍举例表示。

另一方面,一些业内人士也坦言,旧标准在实施中面临一些问题,也是此番修订的重要原因。

据介绍,按照2003年的标准,2000年至2020年,前5次全国国民体质监测达到测定标准合格等级以上的人数比例均在87.1%以上。“在实践中,历次国民体质监测达到合格等级以上的人数比例过高,既与人民群众的健康状态现实、社会的预期不匹配,又不利于相关职能部门下一步工作的开展。”冯强认为。

## 新“指挥棒”

制定《国民体质测定标准》,是国家和各级政府部门了解掌握国民体质状况的科学依据,也是国民了解自身体质水平,激励群众参加体育健身,指导群众科学健身的有效方法。据悉,新标准正式发布后,将作为评估国民体质变化规律和相关政策制定的依据。

北京体育大学中国运动与健康研究院副院长张一民认为,国民体质测定标准事实上发挥着全民健身“指挥棒”的作用。“新标准明确后,按照新标准得到的国民体质测定数据,就能够明确今后一段时期全民健身工作重点在哪里;对大众来说,也能够更加全面了解自身体质状况,清楚今后改善体质和健身的方向。”

冯强表示,国民体质测定标准的升级,不仅是构建全民健身公共服务体系的重要组成部分,也是全面推动全民健身,发挥体育增强人民体质水平功效的具体体现。

“当前,这一工作已成为国家体育总局全面落实‘全民健身计划’的常态化工作抓手,运用科学方法将国民体质作为国家资源加以管理和利用,可以更好为体育强国、健康中国建设和社会发展服务。”

## 体谈

## 亚运会

8月14日,杭州亚运会门票开启实时销售,首批共上架21个项目的252个售票场次,购票者可根据公布的场馆座席图(除部分项目外)自主选择座位并购票。据悉,此次销售上架的21个项目包括电子竞技、足球、拳击、柔道、柔术等。下周起,还将有35个项目陆续上架。

点评:将于9月23日开幕的杭州亚运会设40个大项、61个分项、481个小项。亲民和可操作性更强是此次亚运会门票销售的两大特点。亚运会门票60%以上不超过100元,平均票价不超过160元。此外,门票销售可自主选择座位,对于观众来说也是一大利好。

## 世锦赛

北京时间8月19日至27日,2023年田径世锦赛将在匈牙利布达佩斯举行。中国田径队公布了征战本次世锦赛的41人大名单,队伍平均年龄27岁,有9位世锦赛奖牌得主,10位“00后”选手,他们将参与17个小项的角逐。

点评:此次中国田径队的世锦赛名单既有王嘉男、冯彬、巩立姣、朱亚明、刘虹等名将,也有更多新人参赛,为巴黎奥运会练兵的目标明确。由于已将备战重心转至杭州亚运会的中国短跑队主动选择放弃,此次世锦赛将没有“中国飞人”的身影。整体来看,中国田径队要想实现赶超上届世锦赛成绩的目标难度不小。

## 曼奇尼

北京时间8月14日,意大利足协证实曼奇尼已经辞去意大利男足主帅一职。58岁的曼奇尼于2018年接手意大利队,2021年率队赢得欧洲杯冠军,但是随后未能率队获得参加2022年卡塔尔世界杯的资格。意大利足协并未透露曼奇尼辞职的具体原因,只是表示会尽快确定新帅人选。

点评:曼奇尼的这一决定事发突然,他原本的合同至2026年才到期,不久前他刚刚成为意大利各级国家队的总教练。不过,从意大利国家队近两年来的整体表现来看,受制于球队新老交替的不畅以及足球人才的萎缩,意大利足球的整体竞争力下滑已是不争的事实。曼奇尼纵有本领,估计也很难带领意大利队再创辉煌。

## 学青会

8月13日,第一届全国学生(青年)运动会(以下简称“学青会”)主题活动在广西南宁举办。活动现场向社会公众发布学青会会歌,并对学青会奖牌、获奖证书及相关类别人群服装等进行了展示。据了解,学青会会歌名为《青春遇见》,唱出了“青春有了努力和奋斗,才变得更加精彩,更富有活力”的旋律。

点评:首届学青会由原全国学生运动会和全国青年运动会合并而成,是推动新时代青少年和学校体育改革发展、增强青少年和学生体质、促进竞技体育后备人才培养的重要措施。作为广西承办的第一个竞技类全国综合性运动会,本届学青会分为公开组和校园组,将于今年11月5日揭幕。随着会歌、奖牌等主题元素发布,首届学青会各项筹备工作已进入冲刺阶段。(巴人辑)

## 整合

### “体育与Z世代,中国故事新表达”主题研讨举行

本报讯(记者朱亚男)日前,“体育与Z世代,中国故事新表达”主题研讨活动在成都举行。来自中央和地方的主流媒体代表,高校专家学者汇聚一堂,借成都大运会契机,探讨体育与Z世代群体的深度联系,深入交流以体育为主题,讲好中国故事,传播好中国声音的创新做法。

此次主题研讨活动邀请了新闻界、学术界、体育界代表,来自人民日报、新华社等新闻单位和清华大学的代表进行了主旨发言,围绕新时代如何更好推进体育文化工作,以全球化视野和传播方式连接Z世代群体,展现中华体育精神的时代风貌,讲好中国体育故事,助力体育强国建设,展示真实、立体、全面的中国等话题展开探讨。本次主题研讨是国家体育总局主办的“中华体育精神颂”系列活动成都大运会站的一部分,由国家体育总局宣传司、新闻战线杂志社、中国体育新闻工作者协会承办。

### 2023天津·宁河七里海半程马拉松启动

本报讯 近日,2023天津·宁河七里海半程马拉松新闻发布会在天津市宁河区市民中心召开,赛事组织方对本次赛事办赛背景和理念、筹备进展及特色亮点、赛事招商等多项内容进行了介绍。

据悉,此次宁河七里海半程马拉松将于9月24日上午鸣枪开跑。本次赛事是中国田径协会认证的A类赛事,由天津市田径协会指导,天津市体育局、天津市宁河区人民政府主办。赛事以“湿地画廊,畅游宁马”为主题,设置半程马拉松(21.0975公里)、迷你马拉松(约5公里)两个项目。(刘兵)

### 中国公路自行车职业联赛激战团泊湖

本报讯 2023中国公路自行车职业联赛(天津静海区团泊湖站)近日落幕,来自恒翔洲际队的马里斯和侯栋乙包揽冠军,李宁之星洲际队的姜治慧获得季军。

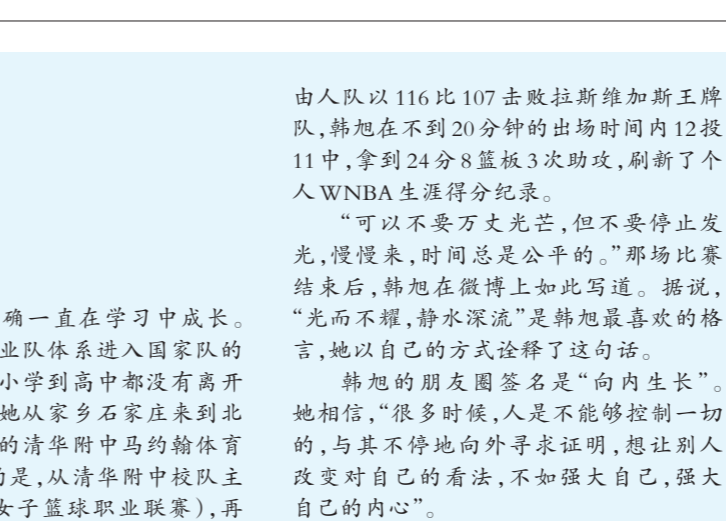
作为首届中国公路自行车职业联赛的第五站,本站赛事共设职业赛和健身骑游赛两个组别。本次比赛由中国自行车运动协会、天津市体育局、天津市静海区人民政府主办,天津市自行车击剑运动管理中心、天津市静海区体育局、天津健康产业国际合作示范区管理委员会承办,北京势至山水文化传播有限公司运营。(吴玲)

## 欧洲足坛新赛季揭幕

2023/24赛季欧洲足坛五大联赛新赛季战火重燃。英超、法甲、西甲联赛已于本周率先开战,德甲、意甲联赛将于本周末(19日)相继揭幕。

▲北京时间8月15日,英超联赛首轮,曼联队球员瓦拉内(右)在比赛中庆祝进球。新华社/路透

▼北京时间8月15日,西甲联赛首轮,马德里竞技队球员略伦特(后)在比赛中射门。新华社发(古斯塔沃·巴连特摄)



## 光而不耀,静水深流

刘颖余

“这个夏天快结束了,但属于中国女篮的光芒之路,永远未完待续!”近日,韩旭在微博上发表感言。

作为队中绝对主力,韩旭在成都大运会决赛对阵日本队时,打出准三双(18分10个篮板9次助攻),居功至伟。决赛之前,韩旭场均19.5分8个篮板,投篮命中率高达63.5%。

对于自己在大运会的表现,韩旭直言:“还算满意”,但赛场之外还是有一丝遗憾,“没有买到喜欢的熊猫玩偶!”

只有这时候,我们才会意识到,她还是一个23岁的小姑娘。

韩旭也许只能带着小遗憾离开成都了,因为她太忙了。短暂休整后,她马上要回到纽约自由人队征战WNBA(美国女子篮球职业联赛)。2022—23赛季,她先后代

表四川女篮征战WCBA、代表纽约自由人队征战WNBA、代表中国女篮征战亚洲杯、代表中国大学生女篮征战成都大运会。不出意外的话,一个多月后,她还将回国继续征战杭州亚运会。

韩旭在大洋两岸来回奔波,以致球迷都感到心疼,但她本人似乎甘之若饴,因为每个赛场,她都会有不同的收获。她爱自由自在的生活,也想念和珍惜集体的温暖。她甚至还安慰球迷:“我自己一定会多加小心去注意,不去做不必要的危险动作。”

许多人可能觉得,大运会的舞台对于韩旭来说太小了,但韩旭并不这样认为。“和初中就认识的姐妹们,一起并肩站在大运会这样的国际赛场上,是一段很特别的经历。”

在这个新集体中,韩旭学习如何承担责任,如何当球队领袖,如何在公众面前展示明星球员形象。她的确在成长,以人们肉眼可见的速度在成长。

“学习”,韩旭在接受媒体采访时不断提

到这个词。

事实上,韩旭的确一直在学习中成长。与大多数从体校、专业队体系进入国家队的运动员不同,韩旭从小学到高中都没有离开学校。小学毕业后,她从家乡石家庄来到北京,进入了赫赫有名的清华附中马约翰体育特长班。让人称奇的是,从清华附中校队主力,到WCBA(中国女子篮球职业联赛),再到WNBA,韩旭仅用了一年的时间。

这自然是因为韩旭天赋异禀,但也不得不承认,喜欢学习、学习能力强,也是重要因素。

2018年韩旭被选入国家队,时任国家女篮主教练许利民赞叹这个18岁的小将“对比赛的理解超出了她的年龄”。而韩旭的经纪团队负责人马捷也认为,韩旭身上有一种单纯的对篮球的敬畏,能把自己摆到一个学生的位置上,时刻抱着向他人学习的态度。

这让韩旭在WNBA熬过了最艰难的新秀赛季,并终于在第二个赛季迎来高光时刻——在2022年7月7日的常规赛中,纽约自

## 从全民健身日到体育宣传周——

# 由“仪式”到“日常”的转变

本报记者 朱亚男

今年的8月7日至13日,是我国第一个全国体育宣传周。自2009年开始,每年8月8日成为全民健身日。2022年新修订的《中华人民共和国体育法》规定,每年8月8日全民健身日所在周为体育宣传周。从“日”到“周”,由“仪式”到“日常”的转变,见证着全民健身事业从量变到质变的跨越。

据记者了解,过去一周,全国体育系统在各地组织开展了形式多样的主题活动,并且借助科学健身指导、全民健身志愿服务和国民体质监测、体育科普等平台载体满足群众多元化的健身需求。

据国家体育总局群体司提供的数据显示,今年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。各地的比赛、展示、科普和指导等进社区、进厂区、进景区、进街区,把体育健身办到了群众身边。

从首个体育宣传周更丰富的内涵和多样的形式中,不难看出15年来的群众体育之变,体育与日常生活的联系更加紧密。随着

场馆设施的增多和赛事活动的充实,参与体育已经从老百姓为了一个目的聚集起来的“仪式”,变成了随时就近可以参与的“日常”。

例如日前在北京石景山揭幕的北京老山城市赛道自行车赛,就推出了与往年赛事不同的“老山玩法”——个人计时赛、团体计时赛不再是专业赛事的专属项目,业余玩家也可以尽情在老山这个曾经举办过北京奥运会自行车比赛的城市赛道上全力冲刺。本次比赛会诞生最新的“老山赛道纪录”,此后将接受广大骑友的不断挑战和刷新。

国家体育总局剑击中心事业发展处副处长刘伟表示:“此次比赛,我们打通了业余和职业的壁垒,目的是尽可能让更多人参与,让业余选手和专业选手同台竞技,促进业余选手提高竞技水平,夯实中国自行车运动后

备人才根基。”

刘伟介绍说,下一步将把老山赛道打造成自行车运动的“网红打卡地”,同时打造成智能赛道。“我们会建立一个排名榜,让个人来骑行的时候更有竞技感。不仅如此,我们还会依托老山赛道,争取周周有比赛、月月有比赛,为中国自行车运动的发展贡献力量。”

除了自行车赛,8月4日至27日,北京老山全民健身基地内各体育场馆、场地会陆续举办击剑、铁人三项、障碍跑等10场群众性赛事活动,并聚焦青少年健身需求,设计了“小铁人挑战赛”“青少年体能达标赛”等项目。

据老山自行车运动产业园相关负责人介绍,今后产业园项目将继续以自行车骑行运动为主题,以器材装备展销为基本形式,充分

利用北京老山地域优势和地形资源,逐步打造集器材展销、赛事活动、骑行体验、健身指导、教学培训、展览展示、休闲娱乐于一体的体育运动服务综合体,为全民健身的发展贡献力量。

国家体育总局群体司相关负责人表示,从全民健身日到体育宣传周,不仅是对体育宣传工作时间、空间上的延展,更是以体育宣传周为契机,弘扬中华体育精神,培育中华体育文化,引导人民群众树立和践行科学健身理念,积极参加体育活动,进一步发挥体育对满足人民群众美好生活向往、促进人的全面发展的作用。“未来,体育宣传周的效应会继续延伸,引导民众养成终身运动的习惯,不断推动体育强国和健康中国建设迈向纵深。”

## 声音



## 王亚凡晋级

北京时间8月14日,在美国旧金山湾区举行的金门网球公开赛女单资格赛第二轮比赛中,中国选手王亚凡以2比1战胜美国选手达拉依娜·伊伯特,晋级下一轮。图为王亚凡在比赛中回球。新华社发(董旭东摄)