

全民健身与健康生活的双向奔赴,舟山按下了加速键

本报记者 余敏刚

“

3月29日,国家体育总局社会体育指导中心主办的2025年全国科学健身指导走基层项目在舟山启动,同期揭幕的还有舟山市全民健身月·全民体育生活节。本次活动通过“科普+体验+服务”三位一体的创新模式,为海岛群众打造了一场立体化的科学健身盛宴,标志着舟山按下了构建更高水平全民健身公共服务体系的加速键。

2025年是“十四五”规划收官之年,也是举办第十五届全运会、激发广大群众广泛参与全民健身的“全运之年”。如何破解“去哪儿健身”“如何科学健身”这些老百姓所关心关注的民生问题,成为了今年体育部门工作的重中之重。“把场地建到群众身边、活动办到群众身边、指导送到群众身边。”舟山市文广旅体局副局长张辉告诉记者,只有坚持以人民为中心,让老百姓参与进来,动起来,才能在体育事业发展中,让老百姓实实在在感受到获得感和幸福感。

”



250组亲子家庭参与科学健身走(跑)实践活动

A

科学健身,人人同享

上个周末,舟山长峙岛如心广场人山人海,一场科学健身走(跑)实践活动,将小镇的秀丽风光、滨海岸线与全民健身的蓬勃活力完美融合。

本地人张海华带着女儿参加了此次活动,他告诉记者,活动不仅形式丰富,还能帮助孩子成长。“平时周末放假,我经常带孩子参加体育运动,希望他们养成运动健身好习惯。”

作为全国科学健身指导走基层活动的首站,舟山围绕“科学健身”主题,展开与市民多层次互动。在科学健身科普“长廊”,图文并茂的展板和宣传图册、生动有趣的短视频,让市民了解舟山体育发展情况,掌握全年龄段身体活动、体重管理等知识。国民体质监测为市民提供健康评估,运动康复专家现场解读:“这位先生的体脂率偏高,但肌肉耐力不错,建议增加抗阻训练,配合有氧……”市民们表示,这样的“运动体检”让科学健身更有针对性。新星滑板、匹克球公益体育课走进了舟山市绿城育华学校,50名海岛学子在时尚运动体验中释放激情。社区党群中心内,国家级社会体育指导员龚岳平一堂《控制体重 促你健康》讲座让长峙岛社区居民受益匪浅。

舟山是海岛城市,有着独特的地理特点。去年,国家体育总局科教司主办的“体育科普中国行”项目就曾来到舟山,为海岛居民带来提高身体活动水平的国际先进理念,掀起了健身热潮。此次科普活动再次来到舟山,国家体育总局社体中心科学健身部主任苏宝生表示,科学健身是一项长期的系统工程,只有全社会都重视起来,每个人都行动起来,老百姓才能正在享受运动带来的健康与快乐。舟山作为首站城市,为全国后面城市的活动建立了值得借鉴的经验和模版。



“跟我们一起动起来。”国家体育总局运动医学研究所体育医院外科(运动医学)副主任医师李伟,国家级社会体育指导员刘萍、陆兵等国家级运动训练及康复专家轮番走上“YUE动千岛”全民健身流动服务驿站,指导市民如何科学健身,教练健身排舞、毽球等运动要领。

从去年开始,“体育大篷车”驶进舟山各个县市区,不仅传授体育技能,还向海岛居民普及健康知识,惠及数千人。今年,这

群众体育是民生工程,更是幸福工程。在这场融合现代科技与地域特色的全民健身推广行动中,“体育惠民”实践助推了舟山科学健身服务体系的完善,但舟山全民健身事业发展的“精准服务、多元共促”的新发展模式还远不止于此。今年,舟



B

体育服务,近在家门

辆流动的全民健身流动服务驿站再次启航,也标志着舟山市全民健身月·全民体育生活节的序幕。

“加油!稳住!”在健身打卡及民俗体验区,“织渔网”、“套缆绳”等海味项目引发阵阵喝彩,“十拿九稳”、“桌上冰壶”等新兴项目吸引了众多年轻人参与,现场俨然成为全民运动会。广华医院、爱尔眼科医院的医疗团队为市民提供血压监测、视力筛查等义诊服务。“家门口”的健康服务真是太方便了!”住在长峙岛的王女士满意地说道。现场还设置了体彩特展、移动图书馆、海洋文创、健康饮品等市集。

据悉,舟山市今年还将举办



环舟山自行车骑游大会、社区(村)运动会、美丽舟山千里行等200多场活动,其中全民体育生活节将汇集舟山市本级飞镖、篮球、足球、棋类等等26个项目的比赛,“YUE动千岛”全民健身公共服务流动驿站将走进10个海岛开展45场次活动。

C

幸福工程,多元共促

山要力争到年底,全市人均体育场地面积达到3.4平方米,经常参加体育锻炼人数比例达到44%,国民体质优良率达到40%以上。

如何完成这一重要目标?张辉表示,舟山将聚焦场地供给、科学服务、赛事品质、协会规范及服务一体化五大领域。通过织密“健身网络”,利用城乡“金角银边”场地新建群众身边的体育场地、设施200个,重点布局足球、篮球、排球及羽毛球、乒乓球、网球等群众参与度高的项目,同步推进体育“一场两馆”建设,扩大公共场馆开放覆盖面,并持续推动机关企事业单位体育设施向社会开放,2025年开放单位将超110家,构建“10分钟健身圈”。

同时,舟山也积极响应政府号

召,持续开展“体育赛事进景区、进街区、进商圈”、“跟着赛事去旅行”活动,将赛事活动带来的“流量”转换为经济社会发展的“增量”,不断提升赛事经济贡献度。探索新型办赛模式,提高全民健身赛事活动的市民参与度,力争全年带动群众参与10万人次以上。

此外,舟山还将依托社会体育指导员、基层体育委员体系,构建起覆盖城乡的科学健身服务网络,推动全民健身向“主动健康”转型升级。进一步推进体育协会规范发展创建5A级体育社团1家以上,实现体育社团功能型党支部全覆盖,市本级社团3A率达到65%。接下来,舟山将通过多维发力构建全民健身新格局,满足群众日益增长的体育需求,统筹推进群众体育工作创新发展,打造海岛特色全民健身服务体系,全力推进“海岛赛事之城”建设。