



2022北京冬奥会赛事正酣,赛场内,运动员的精彩表现吸引了全世界的目光。赛场外,冬奥会点燃的全民“冰雪热”也在持续升温。

全天霸屏热搜榜的冰雪赛事和“墩”难求的吉祥物,以及民间五花八门的自制冰壶比赛,都反映了人们对“热爱运动、健康生活”理念的认同,而这也是奥林匹克运动的价值所在。

如何借助北京冬奥会的这把“火”,让体育运动走进更多人的生活?正成为相关专业人士思考的话题。

鼓励、引导更多人参与到体育运动中来

“河北的中考体育总分增加到50分了!”

最近几天,在“双减”政策实施后的第一个寒假,这样一条消息在河北人的朋友圈热传。

日前,河北省教育厅正式印发《河北省初中业水平体育与健康科目考试方案》,依据方案,体育与健康科目考试由过程性考核和现场测试两部分组成,总分为50分,计入中考录取总分。设置过程性考核环节,鼓励学生长期参与体育锻炼;设置现场测试环节,重点考查学生身体素质和综合运动能力。

“从‘双减’政策落地,到体育成绩纳入中考并一路提高所占分值,通过这些实打实的政策,学校体育教育被提到了前所未有的高度。”河北师范大学体育学院院长马剑分析,这些“破冰”之举,是体育与教育部门打破壁垒、共同发展的结果,足以看到我国从顶层设计上引导广大青少年积极参与体育锻炼,强健体魄,砥砺意志的决心。

无运动,不生活。无运动,不健康。其实,不仅是青少年,体育如今已被提升到国家战略层面,走进了更多人的生活。

2008年,北京奥运会闭幕不久,中国就提出“要由体育大国向体育强国迈进”。围绕这一目标,近年中国全民健身受到前所未有的重视。自2009年起,每年8月8日被确定为“全民健身日”。2012年“广泛开展全民健身运动”写入党的十八大报告,2014年全民健身正式成为国家战略……

2021年,“十四五”开局之年,《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》明确提出,到2035年要建成体育强国、健康中国。“从‘体育大国’到‘体育强国’,虽一字之别,但从更广的范围看,建设体育强国不仅包含对竞技体育实力的要求,更包含对人民身体素质、健康水平等多维度的考量,其中群众体育的发展无疑是重要指标。”马剑表示。

在这一观念的引领下,体育运动越来越多地“飞入寻常百姓家”。据统计,目前,我国经常参与体育锻炼的人数已超4亿,城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例达到90%以上;已经建成了30个国家级、204个一级、474个二级和1609个三级社会体育指导员培训基地,培养各级社会体育指导员约65万人。

人们发现,能使用的健身场地多了,身边的体育指导更科学了,能从事的健身活动也日趋丰富了。“最近几年,和原来只是强调体育运动重要性不同,现在的体育政策是实打实的,多部门打破藩篱在共同促进体育事业的发展,相比原来,这对全民健身所起到的推动作用是不可同日而语的。”

马剑介绍,如今,政府主导、多部门协同、全社会参与、全民共建共享的全民健身和全民体育的“大群体”格局已初步形成,体育势必会走入更多人的生活。

不过,在马剑看来,体育运动要更深入地走进人们的生活,依然任重道远。

如何降低民众参与体育活动的门槛?如何在民众之间形成以参与体育活动、以身体健康为荣的文化氛围?如何进一步鼓励社会资本参与举办各种形式、各种层次的体育竞赛?如何创建更多体育爱好者相互交流的平台?这些都是有待在政策层面,继续思考和解决的问题。

多元化、专业化满足群众体育运动需求

2月12日下午5时,石家庄市体育公园。家住附近的市民李进辉和朋友在石家庄市体育公园的半场篮球场打球,他的爱人则陪两个孩子在公园里轮滑。“这样的公园既能欣赏美景,又能满足全家人的锻炼需求,真是太好了。希望我们身边的体育公园越建越多。”李进辉高兴地说。

自2016年开放以来,石家庄市体育公园就一直是深受健身爱好者喜爱的“网红”打卡地,年客流量上百万。近年来,着眼解决群众“健身去哪儿”难题,这样的体育健身场地正变得越来越多。

《体育蓝皮书:中国体育产业发展报告(2020)》数据显示,截至2020年底,全国共有体育场地371.3万个,体育场地面积

让体育走进更多人的生活

河北日报记者
周聪聪



2021年5月30日,由河北省体育彩票管理中心主办的“公益体彩 炫彩周末”彩色跑活动在武安市九龙山矿山生态修复公园举办,来自社会各界彩色跑爱好者近500人参加了活动。(本报资料片) 河北日报记者 赵海江摄

的就是场地供应,这需要相关部门继续“开源”,新建改扩建更多体育健身场馆。”河北体育学院冰雪运动系主任刘振忠表示,大众体育需求受职业经历、年龄差异、受教育程度等多种因素影响,偏好上存在不小差异。因此,在进一步增加体育设施和场馆供给的基础上,如何满足不同群体的体育需求,也是一个有待解决的课题。刘振忠建议,针对已有的场馆资源,可借鉴一些国内外的先进经验,在管理模式上、开放时间上研究如何提高利用效能。同时,在考虑运营成本的基础上,尽量以更加亲民的价格为大众提供更优质的体育健身场馆服务。

刘振忠指出,在新建体育健身场馆方面,与过去多依赖任务指标、注重规模效应的“单项投入型”相比,相关主管部门要更加注重对公众多样化健身需求的调研,对场地选址、场地类型等进行统筹兼顾。其实,围绕相关问题,很多地区在探索引入社会力量,使人们的体育参与方式更加多元化、专业化。

天津市南开区鼓励企业参与体育场馆建设、运营,有效破解群众健身场地不足的难题。由民营企业利用老旧厂区改造的天贺全民健身中心,面积达到1.2万平方米,可同时开展多种体育项目。甘肃则明确,在老城区和已建成居住区中,支持企业、单位利用原划拨方式取得的存量房产和建设用地兴办体育设施;在不影响防洪、供水

资金等资源向群众身边的健身设施倾斜,避免场馆建设“高大上”,而群众用不上。

不仅如此,2021年11月出台的《河北省全民健身实施计划(2021—2025年)》也同样值得期待,该《计划》提出,到2025年,经常参加体育锻炼人数比例超过39.3%。县(市、区)、乡镇(街道)、行政村(社区)三级公共健身设施和社区“15分钟健身圈”全覆盖,每千人拥有社会体育指导员不少于2.16名。

让运动成为生命的一部分

2月11日,一个有趣的话题冲上了热搜第一。一位来自上海的小哥在看冬奥会比赛时,发现正在比赛的冰壶女选手竟然是自己的同事——阿尔米达·德瓦尔,更令人吃惊的是,她还摘得了铜牌!

阿尔米达·德瓦尔给公司请假时也只是简单说明要去参加奥运会,仿佛就是一件很平常的小事。对此,有不少网友表示:这正是奥运精神,要倡导、引导全民参与健身,营造健康快乐、积极向上的运动氛围,让运动融入我们的生活当中。

“真正的体育强国,应该是藏运动员于民的,而这依赖于全民终身体育理念的养成,依赖于人们对体育重要性的深刻认同。”

马剑表示,人类早期与自然的抗争,是体育的重要起源,更赋予体育原始的野性之美。但来到现代文明社会,一直以来对体育的重要度讨论就没有停歇过。但无数的研究和事实已经证明,体育和智育的发展是相辅相成的,“文明其精神”的同时,同样需要“野蛮其体魄”。体育在强健体格,提高人的抗挫折能力、抗压能力、反应能力等方面,促进人的全面发展方面起着不可替代的作用。

“体育真正走进人们的生活,是要让人们真正意识到人的身体很重要。”马剑说,只有这样,人们才不再把体育当成一件特殊的事儿,而是真正明白运动是生命的一部分。

马剑介绍,相关研究表明,不同运动能力的敏感期基本在7岁以前完成。早期运动能力开发的不足,会直接影响后期是否有运动习惯,因此终身运动习惯的养成,要特别关注幼儿和小学阶段。

从3岁多便开始接触滑雪的谷爱凌,不仅将运动变成了习惯乃至事业,也在长期的体育运动中形成了健康的“审美观”。

北京冬奥会上,谷爱凌在采访中劝告各位女生不要为了漂亮不吃饭。她说:“就是因为想要瘦和漂亮,三公里、五公里都跑不了一点,一点太阳都没有晒过,这不是漂亮,不是因为不是健康。美丽是有力量,有自信和健康。”

谷爱凌这番话火遍社交网络,网友们盛赞这才是“人间清醒”。

北京冬奥会群星闪耀,中国女足时隔16年重返亚洲之巅……这个春寒料峭的虎年春节,中国人对体育的关注空前高涨。

不过,在刘振忠看来,让体育真正走进人们的生活,不能仅仅停留在“看体育”,而是需要更多关注体育、热爱体育的人,真正站在球场、站在冰面,在汗水中,体会运动的快乐,并成为享受生活的一种自觉行为习惯。

因为,运动走进每个普通人的生活才是体育最大的魅力。而我们只有在运动中挥洒汗水的时候,也最能体会到体育的真谛。



▲2月7日,瑞典选手阿尔米达·德瓦尔在北京2022年冬奥会冰壶混双比赛中。 新华社记者 周密摄

►2月12日,中国选手王诗玥(左)/柳鑫宇在北京2022年冬奥会花样滑冰项目冰上舞蹈韵律舞比赛中。 新华社记者 马宁摄



安全等前提下,可依法依规在河道湖泊沿岸、滩地建设健身步道等。

上海市体育局连续出台《上海市体育类社会团体专项资金奖励意见》,委托第三方评估机构进行评估,推动体育社会组织参与公共服务规范化建设。

不过,最近下发的一些“重磅”规划,预示着公共体育服务体系的建设即将迎来更加高水平的发展阶段。

日前,国务院办公厅印发了《“十四五”城乡社区服务体系规划》。在全民健身场地设施建设任务方面,提出“十四五”期间新建改扩建1000个以上体育公园,推动符合条件的学校体育设施向社会开放。值得注意的是,该规划还专门提出推动各地控制体育场馆的规模,将土地、

相关

这些项目从街头走上奥运赛场

各种酷炫“黑科技”的装备、世界顶级的比赛场馆……北京冬奥会中很多元素引发人们频频惊叹。实际上,一些比赛项目并不像看上去那么“高冷”,它们有的曾是街头、社区随处可见的大众体育活动,随着群众基础越来越大,玩着玩着就玩进了冬奥会的赛场。

2月15日,17岁小将苏翊鸣斩获金牌荣登顶,很多人对这个极具观赏性的单板滑雪项目产生了浓厚兴趣。

与历史悠久的自由式滑雪不同,单板滑雪诞生仅不到60年。受朋克文化和奥林匹克运动文化的共同影响,最终形成了一种有别于传统体育文化的运动文化。

单板滑雪来源于冲浪板,最初被认为是传统滑雪的背叛,不少滑雪场不允许单板滑雪板入内,但是,很多朋克青少年们便身着古怪又新潮的服装,将街头文化融入滑雪,动作姿态自由奔放,让这项运动迅速收获了大批拥趸。出于商业市场的考虑,滑雪产业发达的欧美和日本的大多数滑雪场逐渐接纳单板这项新兴的滑雪运动,并开辟出不同的场地,允许单板滑雪者享有自己的雪道。一些滑雪场甚至为迎合单板滑雪者的特殊需要,开始建造铁杆、雪包、U槽、障碍坡面等一些特殊地形,一些完全为了单板滑雪者而设计建造的滑雪公园取得了空前成功。1998年长野冬奥会,单板滑雪才正式成为冬奥会项目。

近日,国际奥委会宣布2028年美国洛杉矶奥运会将见证滑板运动发展成为一项成熟的永久性奥林匹克运动。

滑板运动起源于20世纪中期,一块木板加4个轮子,结合街头地形特征,滑板手可以滑出许多花式动作,比赛过程中根据动作的难度和速度进行评分,得分高者获胜。上世纪90年代左右,滑板运动进入中国。滑板项目在东京奥运会首次被列为奥运会比赛项目。

东京奥运会上,随着中国女篮摘下首次入奥的三人制篮球项目比赛铜牌,三人制篮球也迅速吸引了人们的关注。

现代三人制篮球最早起源于上世纪50年代的美国街头,最初美国黑人是在自家的后院或贫民区的空地上,用一个简陋的篮球架进行比赛。那时候这项运动没有统一的规则。

1965年,霍尔考比·洛克在纽约的哈林区145号球场举办了三对三的室外篮球赛,那时并没有把街球与三人制篮球划分开,比赛没有形成严格的规则。直到1974年,美国民间组织在美国的周洛维尔镇举办了大型篮球节活动,有着比赛规则的三人制篮球比赛才正式出现。1992年首届世界三人制篮球比赛成功在德国法兰克福举行,从那时起三人制篮球才正式走向全球。

由于这一运动项目对场地和设备要求较低,比赛形式较为简单,在校园、街头和公园等场所,国内越来越多的青少年开始加入这项运动。

正式成为2024年巴黎奥运会比赛项目的霹雳舞,也同样在街头吸粉无数。

20世纪60年代末到70年代初,霹雳舞在美国纽约的拉美裔和非裔青年群体中流行起来,也是街头舞蹈的一种形式。70年代后期,霹雳舞逐渐扩散到全球。上世纪八九十年代,霹雳舞进入中国,在当时深受青少年的喜爱,广场上、马路边、学校里经常能看到年轻人潇洒地走着“太空步”,或是对着空气“擦玻璃”。

如今,国际上经常举办的各项霹雳舞赛事和活动,也进一步助推了霹雳舞在全球范围内的传播。相信有了奥运会的加持,霹雳舞将会迎来更大的大众发展空间。

(河北日报记者周聪聪综合人民日报、新华社、光明日报、中国体育报、北京日报等媒体报道)



2月15日,北京2022年冬奥会单板滑雪男子大跳台决赛在北京首钢滑雪大跳台举行。图为挪威选手蒙斯·勒伊斯韦兰在比赛中。 新华社记者 李一博摄