

我市经常参加体育锻炼的市民已超 300 万,各类健身俱乐部如雨后春笋般涌现

全民健身动起来 幸福生活更精彩



今年我市“全民健身日”主题活动现场。(资料图)

本报记者 韩蕾

核心新闻

动起来 生活更精彩

跳舞、打羽毛球、轮滑……昨日 18 时许,记者在百花园内看到,虽然天还没黑,但前来健身的人已经很多。

“我每天都会和孩子来百花园健身,有时候练习轮滑、有时候散步,平均每天健身时间都会超过一个小时。”家住申城大道的张女士告诉记者,从孩子上小学开始,她每天晚上都会和孩子到百花园或者天伦广场等地健身,至今已经坚持了 3 年,“我们小区有个阿姨,晚上就喜欢去天伦广场走石子路,别看她现在都快 80 岁了,但走路可利索了。生命在于运动,多运动就能少生病,生活也会更精彩。”

记者从市体育局获悉,截至目前,我市像张女士这样经常参加体育锻炼的市民(经常参加体育锻炼是指每周参加体育锻炼 3 次及以上,每次体育锻炼时间都在 30 分钟以上)已经超过 300 万,同时为了让更多的人参与体育锻炼,达到全民健身的效果,自 2009 年起,我市在每年的全民健身日,都会举办一系列的活动,普及健身理念;今年,我市开展了以“全民健身幸福中原”为主题的系列活动,活动当天不仅有优秀健身节目展示,还在现场对市民免费进行国民体质测试,推广健身理念;2013 年 8 月 8 日,我市各县区举办了以“舞”为主的“全民健身 舞动中原”的主题活动,带动了球类运动、健身气功、健步走等群众参与性强的健身活动;2012 年 8 月 8 日,我市在潢川县文化广场隆重举行了“千人太极拳”的交流展示活动,大力推广普及太极拳活动,吸引了更多的人参与到全民健身活动中来,在全市也掀起了全民健身的新高潮。

除了在“全民健身日”举办主题活动之外,我市还积极开展“全民健身月”“全民运动会”等大型群体活动,来倡导全民健身。市民不仅积极参加活动,并且通过活动进行环保宣传,树立了“绿色环保 健康活力”的生活理念,同时也在社会上形成了“爱护环境 珍惜家园”的良好风尚。

延伸新闻

全民健身从“跑单帮”到“找组织”

每天晚上 7 点半,市民刘女士都会和十几个徒步爱好者在申桥桥头会合,用徒步走的方式来健身,这种健身方式已经持续了大半年。

随着物质生活水平的提高,像刘女士这样习惯健身的市民逐渐多起来,全民健身正在成为一种新的时尚,不管是白天还是夜晚,在公园、广场等公共区域到处都有健身锻炼的人群,跑步的、练太极拳的、抖空竹的……据统计,截至目前,全市参加体育锻炼的市民已超 300 万人。

体育锻炼是通过交流切磋而相互促进的,所以不少市民已经不再喜欢“单打独斗”,而是纷纷寻找“组织”,有协会的参加协会,没有协会的志同道合的人就一起创办俱乐部或者 QQ 群。“以前我都是一个人徒步,但一个人没意思,而且也不知道水平怎么样。”昨日,在申桥桥头见到刘女士时,她笑着对记者说,“自从半年前加入这个徒步群后,我就摆脱了‘跑单帮’的局面。”

记者从市体育局群体科了解到,在民政部门进行注册登记的市直体育协会有市

老年空竹协会、市篮球协会、市乒羽协会、市自行车协会等 11 个协会,而社会体育指导员、台球等协会也正在积极筹办中。行业协会或者是各类俱乐部为群众搭建了一个很好的平台,这类平台不仅组织活动,而且还能为民提供科学健身等方面的帮助。

“以前没有组织的时候,有点事耽搁一下就不想运动了,现在有了组织,大家在一起相互交流经验,还有助于大家科学健身!”刘女士对记者说。

自行车骑行成我市全民健身品牌项目

近年,我市也举办了不少群众体育项目,从 2012 年举办的干部职工户外健身活动,到 2013 年的门球比赛和环沙河骑行活动,再到今年“七一”时举办的职工篮球比赛,都在逐渐扩大着群众体育组织的覆盖面,促进了全面健身与经济体育的协调发展,丰富了人民群众的精神文化生活,形成了健康文明的生活方式,同时也提高了全民的身体素质。

在这些群体活动和赛事中,有一项运动已经逐渐发展成为我市的一项品牌运动,那就是自行车骑行。市体育局群体

科科长告诉记者,据不完全统计,目前我市自行车骑行爱好者约有一万人,比较大型的自行车骑行俱乐部就有 5 个。

我市之所以会有这么多的骑行爱好者,除了因为我市环境气候宜人,地形适合户外运动之外,跟我市举办的全国自行车大赛也密不可分。

自 2009 年举办第一届全国自行车大赛起至今,我市已经成功举办了 6 届自行车大赛,不仅普及了自行车运动,推广了全民健身知识,同时在多方的努力下,

这项赛事也已成为国内一大特色竞技品牌,成为我市的品牌赛事。同时以自行车运动为载体,弘扬和传播绿色、环保、可持续发展的理念,也让越来越多的人走进信阳、了解信阳、融入信阳、推介信阳,让我市全民健身活动得以进一步广泛开展。

今年 4 月举办的第 6 届全国自行车大赛,不仅吸引了国内各省市的选手,同时还有来自美国、英国、新西兰、斯洛文尼亚等国的选手参赛,为我市今后继续举办全国自行车赛,赢得了人气和口碑。

创新发展理念 助推全民健身

2013 年,我市共投放了近 400 套全民健身器材。今年我市又计划在全市范围内继续投放 400 套全民健身器材。

同时,我市要求各县级以上政府按照《全民健身条例》规定,将全民健身事业纳入本级国民经济和社会发展规划,将全民健身工作所需经费列入本级财政预算。

记者从市体育局获悉,未来我市还计划加快“全民健身活动中心”“全民健身路

径”建设,充分利用公园、绿地、广场等公共场所和山水自然条件,建设公共体育设施以及健身步道、登山道等户外运动设施,并且要求公共体育设施应当根据其功能、特点向公众开放,并在一定时间和范围内对学生、老年人和残疾人优惠或者免费开放。

今后还将定期举办全市运动会、中学生运动会等综合性运动会,调动全民参与健身的积极性,逐步形成一市一品牌、一县

(区)一特色、一街道(乡镇)一亮点的全民健身活动新格局。

同时,健全体质测定服务机构,开展城乡居民日常体质测定和科学技术健身指导,做好国民体质监测和全民健身状况调查,借助重大体育赛事以及各种体育活动,加强对全民健身的宣传,倡导健康文明的生活方式,开展“终身体育”教育,在全市形成崇尚和参加体育健身的社会风气。