



为吉林全民健身点赞



清晨的南湖公园、伊通河畔、北湖公园、社区广场、松花江畔、长白山脚下二道白河镇……伴着清风和新鲜的空气,锻炼的人们以形形色色的方式,开启了他们的健身模式。有的练习太极拳、毽球、响鞭、柔力球、太极拳……有的利用健身器材锻炼身体,有的到公园里徒步,骑行,老人、中年人、青年、学生,马拉松,冰雪大赛,自行车大赛,羽毛球、网球、足球、篮球、乒乓球等各类大赛,百姓健身项目和内容多种多样,全民健身好一幅和谐幸福的运动场景。

9月2日,国务院办公厅印发《体育强国建设纲要》,《纲要》提出,到2035年,参加体育锻炼人数达到45%以上,人均体育场地面积达到2.5平方米,《国民体质测定标准》合格率超过92%。多年来,百姓的健身意识、健身习惯、健身方式,都在悄然发生着变化。在我国从体育大国向体育强国迈进的进程中,幸福吉林正在唱响全民健身的最强音。

马拉松成为幸福大“派对”

体育带给人们的幸福感,直观地从“笑容”上最能体现一二。2018年5月27日,长春国际马拉松第一次鸣枪起跑,3万人共赴雨中浪漫。这座“全国最具幸福感城市”第一次以如此方式,展现着人们对于幸福感的新的诠释,笑脸照片刷爆了长春人的朋友圈。如果说2018年初次尝试马拉松,让无数深爱长春的人们换了一种视角审视家乡,那么,2019年,当长春再次迎来马拉松赛事时,大家对于参与健身的观念,迈出了跨越式的一大步。六旬老夫妻韩忠源和孙艳华在女儿的支持下,连续两年报名参加了5公里迷你马拉松组。虽说这5公里对于平时经常徒步、健身的老两口不算太难,可为了能把老年人的精气神儿跑出来,每次赛前为了这重要的“备战”,老两口没少下工夫,带动身边的邻居、朋友也纷纷锻炼、参赛。“这要是在过去,一说60多岁,都觉得是走道费劲的老头老太太呢,但是现在生活好了,还有健身的意识,我们老年人都感觉自己越活越年轻!”孙艳华一席话,道出了很多像她一样的老年人的体会。

现如今,除了长春马拉松外,吉林市国际马拉松、和龙国际半程马拉松、长春净月潭森林马拉松、长白山森林马拉松等一系列经典赛事的举办,让42.195公里的赛道成为了幸福的大“派对”。

公益培训让青少年从小感受幸福感

8岁的刘济语是个小胖墩,今年夏天,父母为他报名了长春市青少年夏令营的篮球培训班,目的是——不要虚胖,更加强壮!而更让刘先生夫妻俩高兴的是这个夏令营里所有的培训都是免费的。今年报名在线上一开启,很多项目的名额就被“秒杀”,这样的免费培训方式已经成为了长春市很多家长和孩子在寒暑假里的必选。

自2014年起,长春市体育局与教育局通过政府购买公共服务的方式,以冬令营、夏令营活动、日常公益培训为载体,为长春市青少年提供免费体育技

能培训。今年夏令营的19个项目里,不仅有足篮排等常见项目,就连皮划艇、桨板、击剑也成为了热门。伊通河南溪湿地水上运动基地,孩子们在四五天的培训下来,晒得黝黑,却仍意犹未尽,据水上项目的教练员、长春市D7青少年体育俱乐部总经理李丹介绍,皮划艇、OP帆船都是奥运会项目,今年在夏令营中免费为青少年开展培训,填补了我省水上运动的空白。很多孩子通过5天的培训,对水上项目已经产生了浓厚的兴趣,这对于我省青少年未来在该项目上的发展起到了推动作用。

截至今年夏天,长春市青少年冬夏令营惠及的青少年已超过60万人次,让孩子们从小就感受到免费体育课程的培训,且师资队伍里博士、硕士占了相当大的比例,如此幸福感,着实令人难以拒绝。

“15分钟健身圈”让健身如此简单

二三十年前,人们锻炼的方式往往只是跑步、足球、篮球等几个简单常见的方式。而如今,清晨各大公园里,健身的花样百出。往常困扰大家的“去哪儿健身”的问题,现在变成了“去哪儿健身能更舒服”。

为了给老百姓打造更多的健身场地,各级政府、体育职能部门连同相关单位,多年来可谓是煞费苦心。长春市马明宇是一位有氧运动爱好者,曾几何时,杂草丛生、散着异味的伊通河让他在健身时总是舍近求远。近年来,随着水体治理和休闲健身场地建设,河畔公园拔地而起,沿河健身步道渐渐铺展。每到傍晚时分,不少市民在伊通河畔步道上健步如飞。河水清凉,微风习习,柳枝摇曳,令人心情畅快。

吉林市松花江畔的万米全民健身长廊,最初的创意就是由一群每天在临江门大桥下打羽毛球的铁杆球迷平整场地引发的。后来当地体育部门将沿江一带大桥下、堤坝边的“废地”进行利用,建成了6个全民健身休闲广场、4条全民健身路径长廊,还有沙滩运动场、篮球广场、羽毛球场、网球场、门球场、冬泳站点等。

如今,我省人均体育场地面积达到1.5平方米,共建成“五个一”工程274个,全省社区健身器材覆盖率达到90%,行政村健身体育器材覆盖率达到88%,全省乡镇、街道的健身广场实现全覆盖,全省县级以上城市均完成“15分钟健身圈”建设,让群众健身变得如此简单。而这个数字还在不断缩小,“10分钟健身圈”乃至“8分钟健身圈”的目标,将让百姓享受生活在大型“健身房”里的乐趣。

“奥运动”让手机变成健身宝典

周末下了班,家住长春市高新区的王亮想和朋友就近找一下健身房锻炼,出点汗透一透,缓解工作压力。他掏出手机,在微信中找到“奥运动”公众号中的“订场地”,选完区域、运动项目,跳出来的几家健身场所,一目了然。在综合比较了优惠价格等信息后,他选择了其中的一家下单,随即准备出发。

“奥运动”大众健身服务平台公众号是由长春市体育局为市民量身打造的“健身宝典”,既整合了长春市各城区的多家健身场所,可在线下单订场地,又包含了全民健身新闻、科学健身指导等信息,让健身通过手机这一媒介“牵线搭桥”,变得更富趣味性和便捷性。

吉林市滨江休闲健身智能步道(临江门大桥—吉林大桥)工程作为吉林省全民健身示范项目,同样走了“体育+数字”路线。全民健身智能步道通过蓝牙,把手机APP与智能设施连接,步道上有多传感器,这些传感器负责把运动数据传输到手机APP上。

入口处大屏幕,会对当日运动客流统计、当日天气情况和空气质量等进行展示。滨江中路智能步道共设置了10个区间,每一个区间都会科学的告知大家应该做些什么运动,运动要领和功效,提出科学合理的健身指导。比如健身走、拍胸走、拍肩走、飞翔走等。通过系统反馈,大屏幕显示出来参与者的当前排名、周排名和运动里程数等数据。

6.6万名社会体育指导员



科学服务

“群众健身意识增强了,从过去‘要我练’到现在的‘我要练’,人们身体健康水平普遍提高,遍布城乡的全民健身设施和晨晚练站点,以及到处涌动的健身热潮,已经成为一道靓丽的风景线。”吉林省体育局局长张瑞林说。

吉林人热爱健身,拥有较强的健身意识,其实与一个特殊群体的科学服务是分不开的——社会体育指导员。于大伟曾是一名职业拳击手,如今却是拥有数十个全国跳绳冠军头衔、致力于全民健身运动推广的国家级社会体育指导员。能把跳绳玩出花样,于大伟有着令人眼花缭乱的“绝技”。但在给健身爱好者传授跳绳技能时,他绝不盲目。提起跳绳,大部分人都觉得很简单,“其实跳绳也具有专业性,不科学的跳法容易造成运动损伤,起不到锻炼的效果。”于大伟说。

近年来,全省体育总会、协会、俱乐部等体育社会组织发展迅速,各级体育组织8000多个,各级社会体育指导员达到了6.6万人,全民健身志愿服务得到常态化发展。这些社会体育指导员通过参与培训,不断学习,在掌握了科学的健身方法后,回到公园、社区,把技能传授给百姓。也正因为有了他们的无私奉献,我省全民健身宣传和科学健身指导工作形式多样,效果显著,已形成了较为浓厚的全民健身活动氛围。

3000余次全民健身活动令人挑花眼

为了积极推进全民健身运动,我省在活动形式、内容上不断开拓脑筋,结合地域冰雪优势,让百姓在全民健身活动“大超市”里挑花了眼。“玩冰踏雪·健康吉林”冰雪体育全民健身系列活动和“健康生活·悦动吉林”吉林省全民健身“百日行”系列活动,贯穿全年、四季无缝链接,各级体育行政管理部门和体育组织,组织开展了3400余次形式多样、内容丰富、贴近群众、便于参与、具有地方特色的全民健身活动。比如,长春市全力打造“健康长春”行动计划,每年举办瓦萨国际滑雪节、长春国际马拉松等具有国际影响力的大众品牌赛事;吉林市利用松花江和冰雪优势,举办“雾凇冰雪节”、冰球联赛、冬季龙舟赛等活动;延边州突出速滑、足球两大民族传统特色活动,注重发挥协会在组织承办全民健身赛事活动中的主体作用;四平市连续多年举办和参加全国“百城”自行车赛,已形成传统和品牌;通化市发挥雪上资源优势,举办大众滑雪系列赛事;辽源市发挥乒乓球普及程度高的优势,每年举办多场乒乓球赛事;松原市结合查干湖冰雪渔猎文化节,广泛开展全民上冰雪活动;白山市发挥冰雪资源优势,举行系列冰雪赛事;长白山管委会利用得天独厚的自然条件举办精彩的“粉雪节”;公主岭市和梅河口市发挥体育场馆资源优势,积极承办全省和全国赛事,这些活动掀起了全民健身的新热潮,营造了良好的社会氛围。

/ 记者 韩玉红 报道