15分钟健身圈

为健康生活赋彩

和光

没有全民健康就没有全面小康。近年来，我国把全民健身作为保障全民健康的重要方式，让热爱健身成为幸福生活的新风尚。

全民健身，公共服务如何升级？为此，中办、国办在今年3月印发意见，要求构建多层级健身设施网络和城镇社区15分钟健身圈。6月24日，《中华人民共和国体育法》时隔27年迎来全面系统修订，其中要求地方各级人民政府应当为公民参加社会体育活动创造必要的条件，支持、扶助群众性体育活动的开展，城市应当发挥居民委员会等社区基层组织的作用，组织居民开展体育活动；农村应当发挥村民委员会、基层文化体育组织的作用，开展适合农村特点的体育活动。

本期，我们来看看各地怎样打造15分钟健身圈，为群众健康生活赋彩。

1 『圈』出健康新生活 完善全民健身设施

“健身去哪儿”是健身爱好者关心的问题。说到全民健身的发展，一定绕不开健身场地设施的建设。在很多人看来，场地设施是发展全民健身的“卡脖子”难题，毕竟开展全民健身活动，场地设施是最为基础的，如果没有合适的健身场地，一切健身活动都将面临无场地开展的窘境。因此，解决群众“健身去哪儿”的问题，便成为各地体育部门的一项重要工作。

6月6日，夜幕下的天鹅湖边吹来一阵阵晚风，但仍存留白日里的些许微热，前来健身锻炼的市民却不少。他们有的在健身器材上挥洒汗水，有的在夜跑中乐此不疲，有的在广场舞的节奏里欢快舞动，有的挥舞球拍大汗淋漓。

“我每晚喜欢在天鹅湖周边锻炼。”29岁的杜女士单位就在天鹅湖附近，下班后自己会和男友在周边散个步再回家。“这两年，安徽合肥市的健身器械随处可见。我住在高新区的小区里也有各种大型健身器材，随时想健身随处可锻炼，提升了市民的幸福感。”

据了解，安徽推出10项暖民心行动方案之一的《快乐健身行动方案》指出，到2023年，全面完成全省居住小区和行政村现有健身设施的维修、改造和提升，以及未配建健身设施小区的配建工作，基本实现城乡居民身边健身设施全覆盖。到2025年，新建全民健身步道3000公里，实现城市功能、体育元素、文化旅游等公共空间连点成线、互联互通，基本形成“城乡有统筹、健身有地方、运动有技能、活动有氛围”的全民健身新格局。

根据方案，安徽将完善群众身边的健身设施，根据常住人口总量、结构、流动趋势，以居民需求为导向，配置全民健身公共服务资源。对已建小区，坚持“应修尽修、应改尽改、应建尽建”，全面维修、改造、升级、补建，因地制宜、见缝插针、科学布点。对新建小区，严格按室内人均建筑面积不低于0.1平方米或室外人均用地不低于0.3平方米标准配建。对行政村健身设施，根据区域特点、乡土特色和居民需求，全面改造升级。把全民健身公共服务纳入社区和乡村服务体系，乡镇（街道）负责健身设施日常维护、保养和管理，提供必要的人员和经费，保障健身设施安全使用。

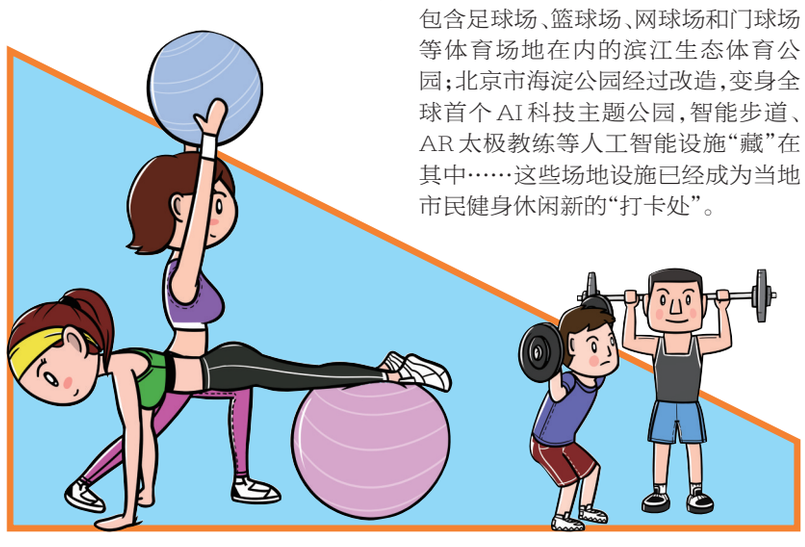
一半是杂草丛生的废弃荒地，一半是厂房拆迁后的水泥硬地。这样一块城市闲置地块，在不到一年的时间里，竟变成了一座体育公园。

浙江杭州萧山区江南之星小区的居民吴女士告诉笔者，就在今年5月，这块由水泥厂拆迁后留下的空地改造完成，配备了篮球场、网球场、小型足球场和儿童游玩区。曾经“人人绕着走”的荒地，如今成了周边居民的健身场地。

据了解，《杭州市嵌入式体育场地设施建设导则（试行）》和《杭州市嵌入式体育场地设施建设三年行动计划（2022–2024年）》（下称“导则”与“行动计划”）日前已印发，意图盘活城市的“金角银边”，见缝插针地建设可供全年龄段人群运动健身的公共体育设施。到2024年，人均体育场地面积达到2.7平方米以上，形成“10分钟健身圈”，主要瞄准“三大球”（足球、篮球、排球）“三小球”（乒乓球、羽毛球、网球）和门球这七种体育类目。

这些新增的公共体育设施要“嵌进”哪里？社区、公园绿地、滨水绿道、桥下空间等。但这些区域往往形状不规则，如何用好“金角银边”？在拱墅区运河岸边的北星桥下，原本的废弃堆场“摇身一变”成了1140平方米的小型体育公园，大关实验中学的初二学生沈皓然最近成了这里的“常客”。这个体育公园的设计师——杭州园林设计院设计师张云英介绍：“本来设计了两个篮球半场场地，后来通过调查发现，居民们还是对标准尺寸的篮球场需求更大。”张云英说，她和团队数次易稿，最终在桥下“卡”进了一个完整的篮球场。

如今，健走步道、健身路径随处可见，走出家门就是健身广场，城市、乡镇、农村，不论在哪里，健全的场地设施不断提升着群众的幸福感和满足感。随着全民健身场地设施升级改造，颜值高、功能多样的健身场地、智慧化赋能的体育设施，成就了群众的美好生活：在福州福山郊野公园，青山之中盘旋着一条600米的防滑彩虹步道；在安徽铜陵，长江岸线全长2.1公里的废旧码头和船厂，经系统整治后成为包含足球场、篮球场、网球场和门球场等体育场地在内的滨江生态体育公园；北京市海淀公园经过改造，变身全球首个AI科技主题公园，智能步道、AR太极教练等人工智能设施“藏”在其中……这些场地设施已经成为当地市民健身休闲新的“打卡处”。



2 『圈』出蔚然新气象 提供健身指导服务

美好生活，健康先行。为人民群众提供全方位全周期健康服务，提高健康水平，体育成为了健康中国战略的重要组成部分。广泛开展全民健身运动离不开科学健身知识和健身方法的普及与指导，也离不开体卫融合和非医疗健康干预。

近年来，利用新技术、新媒体，面向不同群体，科学健身指导走向千家万户。浙江利用社体指导员资源“点单派送”科学方法指导，四川利用直播新形式通过真实运动场景向观众提供权威运动建议，安徽推进省市县三级科学健身指导中心建设，搭建覆盖全省城乡的科学健身指导服务网络，陕西利用社交平台不间断传播健身科学知识……全国各地通过资源整合，向大众及时、准确地传递科学健身方法。国家体育总局也积极推动运动促进健康行动计划，在现有线上线下科普途径的基础上，不断创编适用于幼儿、儿童、青少年、成人、老年人、慢病人群，以及残疾人等不同人群的科普作品，开发出“世界冠军教你练”“AI做操”等创新形式，探索传播新途径和新手段，增强可及性和普惠性，促进大众的身心协调发展。

63岁的天津退休市民王百川腿脚不太方便，但也想加入锻炼大军，无奈走不出门，经常只能“眼馋”朋友、邻居能每天早晚外出和专业的老师一起锻炼……但从2019年开始，通过线上健身平台，王百川在家就能和国家级社会体育指导员一起进行太极拳、八段锦习练，对于新科技与全民健身的深度融合，王百川直言“太好了”。

除了线上健身，天津体育局与今晚报社体育新闻部联合主办了科学健身大讲堂的活动，活动在原有的体质监测、中老年运动处方、运动保健等的基础上，又开辟了青少年活动体验季、如双语模式的青少年快乐体操、击剑、自由搏击等，从而使参与活动人群更为广泛，影响也更为深远。

6月1日，“浙江希望工程·体育壮苗行动”启动，浙江上万名社会体育指导员将走进在杭州、温州等地的山区海岛中小学，用接力支教的方式为青少年学生长期提供科学健身指导服务。

“浙江希望工程·体育壮苗行动”由浙江省体育局牵头，浙江省青少年发展基金会和省社会体育指导员协会共同发起，将利用全省社会体育指导员队伍，常年为山区学校提供足球、篮球、乒乓球等20多项适合青少年的体育支教助教服务。

广西把科学健身纳入“体育民生清单”，用心用情做好科学健身方法方式的科普工作，推广普及全民运动促进健康的生活模式，深入群众身边进行科普指导。推广社区体育健康促进计划，开展慢性病运动疗法；推广《广西居家科学健身指导》，通过开展体质检测、专家讲座、健康咨询、健康义诊、科学健身知识竞猜游戏等活动，向社区群众普及科学健身与康复等社科知识，提高群众科学健身意识。延伸健身服务的触角，在全区体育彩票销售实体店完善1000个“体彩运动角”的服务配套，为群众免费提供跳绳、飞镖、毽子、呼啦圈等运动用品及科学健身指导等一站式服务，不定期地普及一项群众喜闻乐见的趣味运动，邀请资深健身教练、优秀运动员进行线上健身教学，通过《健身型动力》栏目滚动播放，吸引一批运动爱好者前来健身打卡。今年以来，成功举办2022年广西科学健身指导服务进社区活动，深入群众普及“运动有益健康，运动重在科学”为健康生活理念；组织开展第一届全国学生（青年）运动会主题宣传活动，高频滚播“我运动我健康”主题宣传片2400次，举办体育公开课80期，推动全民健身理念深入人心。

3 『圈』出活力新图景 打造全民健身活动

6月，新疆维吾尔自治区布尔津县迎来了一年中最美好的时节，七彩河畔绿意葱葱，漫山花开，人们载歌载舞，笑语不断。河堤上烟火正浓，一场全国广场舞界的“巅峰对决”在这里展开……6月28日至7月1日，全国上百支广场舞代表队尽享其中。伴随着动感的音乐，“魅力七彩河广场舞全国邀请赛”拉开序幕，百人同跳一支舞的壮观场面，让观众耳目一新。参演队伍轮番登台，用热情展现了对美好生活的期待。

如今全民健身理念深入人心，各地健身场地设施不断完善，全民健身公共服务体系基本建立，群众参与健身的热情不断高涨……布尔津县也只是全民健身运动发展的一个缩影。

6月18日，2022天府绿道健康行暨成都市金牛区“世界自行车日”骑行活动在蜀道通衢园启动。本次骑行活动由成都市体育局、成都市体育总会主办，金牛区文化体育和旅游局、天回镇街道办事处、金牛区体育总会承办，旨在进一步推动“运动成都”品牌打造，让广大市民共享公园城市示范区建设成果。

骑行爱好者从蜀道通衢园出发，沿着风景优美的绿道，向天回镇出发。古蜀道“一点四道八景”的建筑之美，一叶禅林的静美，尽收眼底。参与骑行活动的陈先生告诉记者：“因为工作的原因，平时很少有时间进行户外体育活动。今天能够参加‘世界自行车日’骑行活动，感觉非常幸运。在风景优美的绿道上骑行，不仅愉悦了身心，还大饱了眼福，真的是‘骑’乐无穷。”

近年来，随着世界赛事名城建设工作的全面推进，四川省成都市金牛区体育设施日新月异，全民健身活动丰富多样。除凤凰山体育公园、城北体育馆等大型体育场馆外，2021年，金牛区高标准建设社区全民健身服务站点20个、特色健身广场6个、社区运动角5个、健身路径46条，创新打造市民“家门口”的运动空间和举步可就的“健身圈”。同时积极倡导市民科学运动健身，组织开展“社区运动节”“天府绿道健康行”“爱成都·迎大运”等全民健身活动480余场，开展“你点我送”科学健身指导服务700余场，惠及40万人次。如今，金牛区星罗棋布的体育场馆、蜿蜒向前的天府绿道、绿树成荫的体育公园和近在咫尺的社会运动角交相辉映，形成“四位一体”的全民健身新场景，不断拓展的运动半径，为广大市民健康生活提供保障。

《南昌市全民健身实施计划（2021–2025年）》于近日出炉，江西南昌将提高全民健身治理体系和治理能力现代化水平，推动全民健身与全民健康深度融合，努力将南昌建设成国内较有影响力的国际军体之城和体育名城。南昌提出，将进一步完善全民健身赛事活动体系和激励政策，培育面向各行业、各人群的群众体育品牌赛事。重点打造以南昌马拉松、南昌赛艇大师赛、梅岭越野登山赛、梅岭山地自行车赛为引领的“一山一水一城”城市品牌赛事，广泛开展篮球运动，着力打造有特色有影响力的篮球之城。因地制宜开展全民健身活动。大力发展健身走（跑）、自行车、球类、广场舞、游泳、登山、垂钓、太极拳、木兰拳、健身气功、棋类等大众喜闻乐见的体育项目，积极培育攀岩、击剑、冰雪、赛艇、桨板、皮划艇、射击射箭等具有消费引领特征的运动项目，扶持推广武术、舞龙舞狮、龙舟、空竹、风筝等具有民俗民间传统特色的运动项目。

近年来，内蒙古自治区乌海市深入实施全民健身国家战略，全民健身公共服务水平显著提升，全民健身场地设施逐步增多，不断将体育惠民融入全民健身实践，让百姓运动更有幸福感。今年，乌海市着力打造“一刻钟社区生活圈”，科学布局公共体育设施及配套资源，补齐社区短板，提升服务品质，为群众健康享有“一刻钟社区生活圈”赋能添彩。无论是晨光熹微的清早，还是夕阳西下的傍晚，在乌海市各大公园、广场、健身步道，热火朝天锻炼健身的人群随处可见。乌海市不断拓展全民健身的方式方法，举办形式多样、群众喜爱的全民健身赛事活动，带动快乐健身成为生活新风尚。在疫情防控常态化形势下，将赛事活动升级扩容成“云”系列赛事活动，通过线上互动、线下运动、互动直播、短视频等打造全民参与、全民共享的线上体育嘉年华，为促进市民高品质生活提供多元化平台和载体，不断满足人民群众对美好生活向往，促进人的全面发展。

环乌海湖国际马拉松赛、乌海国际帆板大赛、乌海市全民健身运动会……乌海市以大型赛事活动为引领，积极打造“一地一品牌”精品赛事，把乌海湖系列赛事、沙漠系列赛事、冰雪系列赛事和群众喜闻乐见、广泛参与的地区特色项目紧密衔接，以全民健身运动会为主线，以“全民健身日”“全民健身月”和节假日为节点，形成有示范、有主线、有特色的全民健身活动态势。今年着重打造具有乌海特色的线上健身活动，举办了为期3个月的乌海市全民健身线上运动会，收到参赛作品956部，参与人数达4300余人，推动群众健身意愿不断增强，带动越来越多的群众从运动中收获健康和快乐。

15分钟健身圈的打造和建设，对于解决体育服务供给与人民群众日益增长的个性化、多样化需求之间的矛盾，缩小不同地区之间全民健身基础设施不平衡、发展不充分问题，具有重要意义，让全民健身更健康、更惠民、更多彩。

主管主办：四川党建期刊集团 社址：成都红星路二段70号 电话：办公室(028)86967113传真 通联发行部(028)86967130 记者部(028)86967136 编辑部(028)86967140 事业发展部(028)86967119 邮编：610012 精神文明报社照排 四川日报报业集团印务公司(地址：四川省成都市锦江区三色路288号)承印