

体育赛事进景区、进街区、进商圈，体育元素融入生活空间——

全民健身跑进

“体育新空间”

“如火如荼”的欧洲杯、“近在咫尺”的巴黎奥运会，让今年夏天的体育、运动、健身“热”出新高度。今年3月，国家体育总局等三部门开展“体育赛事进景区、进街区、进商圈”活动，推动体育、商贸流通、文化、旅游等多业态深度融合，进一步激发景区、街区、商圈活力。如今，几个月过去，让我们看看各地如何让体育元素融入居民生活，助力全民健身跑进“体育新空间”。



生活新空间：家门口的体育后花园

大型城市的中心城区往往面临空间资源稀缺、体育场地面积不足的难题。对此，上海市杨浦区通过加大供给力度、提升治理能级、完善服务体系，实现了体育健身设施的跨越式发展。截至目前，已建成市民健身中心、市民益智健身苑点、市民健身步道、市民运动球类等多种多样化体育设施，人均体育场地面积增至约1.4平方米。

杨浦居民谢女士刚退休不久，听闻“家门口”新开了一家社区市民健身中心，离家不过5分钟脚程，她马上就办了年卡，每天去运动1小时。“这是一桩实事，健身房开在小区附近，我才能坚持下去。”

谢女士口中的“健身房”，是颇受居民好评的四平社区市民健身中心。中心内适老化跑步机、等速上推下拉训练机、律动平台等应有尽有，还有社会体育指导员在旁提供专业指导。

多年来，山东省临沂市新嘉园小区不断探索治理新模式，围绕社区居民运动需求，通过闲置资源再利用、废旧场所再改造、见缝插针配建健身设施等多种方式，着力打造老百姓身边的健身场所，走出了一条既符合小区实际、又兼顾多数人健身需求的老旧小区全民健身设施补短板路子，提升了小区居民的归属感、幸福感。

进入小区南门，向右走上几步便是一条全长1750

发展新空间：“体育+”带来新动能

说起社区（运动）健康师，很多上海市杨浦区居民都不陌生，因为他们在“家门口”的社区运动健康中心就能与这些“专业陪练”一起健身。杨浦区医保局、区卫健委、区体育局联合上海体育大学，已经推出社区（运动）健康师项目3.0版，覆盖范围更广，运动处方更具针对性。

前一阵，杨浦的社区（运动）健康师跨越山海，前往福建三明市，成为推动当地健康医保事业发展的一支创新力量。杨浦、三明“健康医保创新实验室”落地三明市，旨在主动推动“以疾病为中心”向“以健康为中心”转变，更好满足当地群众更高层次的健康管理与生活品质的需求。

为进一步破解社会力量办体育体制机制障碍，加快推进体育改革与发展，近年来，临沂市坚持以“政府引导、市场运作、群众参与”为导向，引导社会各界参与体育赛事、场馆建设运营、体育人才培养、体育文化传播等，让全民健身更有活力。

为实现临沂市体育行业系统互助合作、抱团发展，多年来，临沂市先后组织成立了临沂市体育产业协会、临沂体育事业发展联盟，搭建起了一个资源共享、优势互补、发展联动的平台，让体育的“朋友圈”逐步壮大，把专业的人聚集在一起做专业的事，解决体育社会组织参与范围受限、参与路径不畅、声音传导不强等问题，在活动举办、品牌打造、平台建设等方面持续发力，切实推动了社会力量办体育长远发展。

热火朝天的路跑赛事已成为我国全民健身蓬勃发

展的一道亮丽风景。据中国田径协会统计，单是3月23日、24日这个周末，全国就有20余项马拉松比赛在各地举行，其中不乏无锡马拉松、重庆马拉松、武汉马拉松等高水平赛事。作为群众性体育赛事的代表，马拉松赛事在数量持续增长的同时，布局日趋优化，层次不断丰富，社会影响力和关注度显著提升，对城市品牌和产业发展的溢出效应正日益显现。

“作为全球性的体育赛事，马拉松的全过程既呈现出勇往直前的体育精神，又营造出减轻压力、自我调适的欢乐氛围，具有强大的团体体育热情，受到各年龄段人群的追捧。”上海社会科学院研究员、文旅研究中心副主任于秋阳分析，从马拉松的品牌功能来看，它串联起各大城市经典的文化、商业、街区、建筑风貌和特色景观，具有强大的展示和宣传功能，是一场文旅深度融合的城市品牌精彩“秀”。因而，当下的马拉松已经不仅仅是一场赛事，而是城市文化展示、城市社交互动、城市品牌宣传、城市IP推广的“嘉年华”。

北京体育大学体育商学院教授李艳丽表示，打造服务赛事经济发展的体育新空间需要以创新为引领，打破传统观念；以改革为先导，依靠培育新业态驱动赛事消费提质升级。首先，以体育服务综合体为代表的体育新空间要不断调整运营策略，积极拥抱户外运动参与者的消费新需求，关注户外运动人群“圈层化”“专业化”与“休闲化”并存现象。其次，重视女性消费、家庭体育消费和青少年体育消费。

（综合《光明日报》《中国青年报》、上海体育、人民网等）

让“健身去哪儿”不再成为难题

◎ 厉行飞

湖北十堰的健康步道、福建厦门的山海健康步道、湖北武汉的空中骑行绿道……近年来，随着全民健身国家战略深入实施，体育健身逐渐成为人们健康生活的新常态，“健身去哪儿”是群众普遍关注的问题，也是各地积极破解的难题。笔者认为，破解“健身去哪儿”这一难题，应该从以下几个方面着手。

破解“健身去哪儿”难题，要不断扩大健身场地供给。经过持续努力，我国全民健身场地设施不断增加。据国家体育总局发布的数据，截至2023年底，我国共有体育场地459.27万个，体育场地面积40.71亿平方米，人均体育场地面积2.89平方米，提前实现了《“十四五”体育发展规划》中提出的2.6平方米的人均体育场地面积目标。全民健身场地设施不断增加，让更多人得以通过运动促进健康。

破解“健身去哪儿”难题，要将健身场地建到群众身边。《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》提出，“打造群众身边的体育生态圈。实施全民健身设施补短板工程，建设全民健身中心、公共体育场、社会足球场等健身设施，加强乡镇、街道健身场地器材配备，构建多层次健身设施网络和城镇社区15分钟健身圈。”将健身场地建到群众身边，让全民健身公共服务资源随着人转、跟着人走，有利于提高群众健身的便利度，从而帮助更多人养成运动习惯、享受运动乐趣。

破解“健身去哪儿”难题，要将健身场地建在群众心里。随着时代发展，人们对健身场地的需求越来越多样化。设施好不好用、服务是否到位，影响着人们的健身热情。一键预约、扫码支付、免费或低收费开放、加大赛事活动供给……各地多措并举推动健身场地从“有”向“优”转变，场地的服务更好了，群众的满意度更高了。

如今，运动健身正成为一种生活方式。随处可见的运动场景，反映了健身条件持续改善、体育运动渐成风尚的生动变化，也折射出各地构建更高水平全民健身公共服务体系的不懈努力。期待更多举措落地生根，让“健身去哪儿”不再成为难题。顺应人民对美好生活的期待，让体育发展成果全民共享，全民健身事业将迎来更广阔的发展空间。

小贴士

夏季运动
热身、补水、防中暑缺一不可

夏季紫外线强烈，长时间照射，会造成皮肤灼伤等问题。因此，运动时要减少阳光直射，户外锻炼最好安排在早晨、傍晚等阳光不强，气温比较凉爽的时段。一次锻炼时间不宜过长，一般30分钟左右即可，避免中暑。

夏季户外运动的场地，以公园、庭院等空气清新的地方为合适，也可将运动的地点选择在室内，但要注意通风。夏季运动出汗多，盐分丧失量大，容易发生肌肉抽筋等现象，要适当喝水。运动时要有规律补水，建议10-15分钟主动补充水分，即使不渴也要喝。运动后也应该及时补充水分。饮水时，不要一次喝太多，遵循“多次少饮”的原则，不要喝过甜的饮料，最好喝淡盐水。

夏季运动，体力消耗较大，所以运动时要循序渐进。剧烈运动前，要充分进行拉伸、热身，激活身体各部位的肌肉，先从运动量小的动作开始，等身体各部位肌肉活动开了以后，再逐渐加大运动量。运动结束后，做些放松、整理的活动，如拉伸、揉揉腿、深呼吸等。

运动锻炼后，体内热量升高，切不可马上冲凉、贪饮凉水、吹空调等，否则扩张的毛细血管迅速收缩，汗腺关闭，体内的热量更难散发出来，会导致感冒等多种疾病。合理的方法是，运动后稍作休息，等汗消后，用温水擦洗全身。

运动，要定时、定期坚持下去。保持运动的常态化，这样才能取得好的效果，更好地享受运动带来的无穷乐趣。

旅游新空间

赛事热吸引众多游客

“跟着赛事去旅行”逐渐成为新的打卡风向标。

近期，“动起来”成为小城崇礼的主题。2024京张全季体育旅游嘉年华系列赛事及活动的陆续开启，带来城市的“多巴胺”迅速释放。

京津冀“京张体育文化旅游带”山地自行车青少年速降联赛、太舞山地车技巧大赛、第二届富龙山山地自行车嘉年华等赛事活动让京津冀地区的自行车爱好者齐聚崇礼、追风竞速，各式各样的自行车也成为京张高铁高频出现的“行李”。

“这么近，那么美，周末到河北”已然成为京津不少户外运动爱好者和骑行达人的行动指南。“在赛事方面，太舞今年将开展山地车速降系列赛、山地车技巧大赛和公园赛。”太舞滑雪小镇总裁周文茜说，除了自行车赛事，太舞今年还将举办崇礼168超级越野赛（太舞站）、太舞杯全国青少年足球邀请赛、京津冀青少年ATV大赛、元老杯足球锦标赛、崇礼之越越野跑速攀赛、北京市棒球队训练营等一系列丰富多彩的赛事活动。

暑期来临，“体育+旅游”今年尤其受到家长和孩子的青睐。

来自深圳的刘轩尔，7月中旬计划带女儿参加2024全国青少年U系列攀岩联赛（西藏林芝站）的比赛。她表示，比赛所在的西藏林芝训练基地设施非常完善，孩子参赛时能见到很多小伙伴，林芝的风景非常优美，比赛之余大家将结伴欣赏当地壮美的自然风光，感受浓厚的人文气息，相信一定会收获满满。

今年以来，全国各地因地制宜，积极开展“体育赛事进景区、进街区、进商圈”“跟着赛事去旅行”“户外运动活力山水”等品牌活动，打造“体育+旅游”的新场景新模式，推动文化旅游和体育活动深度融合。在暑期旅游旺季来临之际，各地又纷纷推出新举措，以赛为媒、以赛促旅、以赛兴旅，引导游客“因为一场赛，游好一座城”。

6月28日，2024“培生杯”全国海岸赛艇沙滩冲刺公开赛（博湖站）暨中国新疆户外运动大赛博斯腾湖首届水上运动旅游节在博斯腾湖大河景区开幕。赛艇海岸冲刺赛作为一项新兴的体育赛事，其独特之处在于将赛艇运动与海岸环境相结合，为选手们提供了一个与众不同的竞技舞台。这也吸引了众多旅游、体育爱好者的关注，纷纷前来观赛，感受体育与旅游的双重魅力。

来自乌鲁木齐的游客何佳说：“这是我第一次近距离观看赛艇海岸冲刺比赛，感觉很新鲜又有趣，运动员们‘冲’劲十足，我在欣赏比赛的同时，还欣赏到了湖泊美丽景色，不虚此行。”

近年来，博湖县依托良好的生态资源优势，将体育和文化、旅游、休闲相融合，以龙舟赛、风筝赛、自行车赛、冰上徒步、滑雪等体育项目，通过“体育+旅游”，将体育赛事资源与旅游资源相融合，提高产业融合发展速度，不断形成体育旅游消费链、产业链，促进全域旅游融合发展。

上海体育大学副教授杨小凤表示，她今年多次带领学生去各地参加比赛，有个显著的直观感受是，赛事大多在街区或景区内举行。比如在上海和南通参加的几次龙舟赛，选手在水上比赛，观众在岸边加油助威，人声鼎沸气氛热烈，让选手和观众都得到一种沉浸式的互动体验，“处处是景、时时皆趣”。

