

编者按:从单一的踢毽子、滚铁环到种类多样、场地齐全的全民健身,改革开放40年,健身观念日益深入人心,健身已不再只是锻炼方式,更是一种生活方式。特别是进入21世纪以来,北京奥运会的成功举办,“全民健身日”的设立,“全民健身国家战略”的提出,“健康中国2030规划纲要”的出台,一系列的重大活动的开展和国家政策的支持,突显了全民健身在实现中华民族伟大复兴的中国梦进程中的重要作用。如今,金坛全民健身活动蓬勃开展,辐射全区,丰富多彩,异彩纷呈,从城市社区到农村乡镇,从学校企业到企业机关,充满激情的金坛儿女以各种方式走进全民健身,畅享健康生活。全民健身已形成科学化、科学化、生活化、长效化的良好态势,为社会发展和群众生活带来了无限活力。

金坛市民生活新时尚:全民健身蔚然成风

左玲 史燕婷

改革开放40年来,人民群众生活水平日益提升,崇尚健康、参与健身已经成为新时期广大人民群众追求健康生活的一种全新趋势,路跑、骑行、球类、家庭亲子健身等奏响了全民健身的主旋律。

体育社会组织引领全民健身新风尚

改革开放40年来,我区的群众体育组织协会不断壮大发展,科学化水平不断提高,每年自发组织举行各类健身竞赛活动数十项,积极参与各类大型活动展示演出。截至目前,我区连续两年成功举办金坛茅山山地半程马拉松赛,参赛人数由第一年的5000人增至今年的8000人;连续十多年开展了象棋、乒乓球、羽毛球等元旦、春节系列活动,体育四季联赛红红火火,文体惠民城乡行活动精彩纷呈,“月月一赛一活动”,一会(社团)一品牌建设成效显现,越来越多的市民参与健身,更多的市民在运动中感受到了快乐。人们已经不再满足“一个人”的体育生活方式,娱乐性和社交性的需求促使有相同爱好和兴趣的人们聚集到一起,收获更好的运动

体验,体育社会组织如滚雪球般生长壮大,在全民健身中的作用日益凸显。其中,户外运动协会就是近几年来迅速发展起来的,目前已有会员3000多人,并且深受年轻人的喜爱。

37岁的于玮2年前加入了户外运动协会,协会微信群里,户外运动爱好者们常常筹划活动、参加比赛。“我连续两年都参加了茅马赛,我们协会的很多人都报名参加了。赛前一个月我们会集中训练,每天晨跑、夜跑。甚至有一个之前不大运动的朋友,因为参加了茅马赛,之后便一直保持着运动健身的习惯。”于玮介绍说,“现在城区有很多约跑微信群,互不相识的人一起跑步,在运动的同时还能拓宽自己的人脉,跑步也成为了一种社交手段。”

相对于深受年轻人喜爱的

户外运动协会,太极拳协会就比较受老年群体青睐,这也是我区成立比较早的体育协会组织,从1998年成立至今已经走过了20个年头,会员从最初的150多人发展到如今的700多人,全区有20个太极拳的健身点,实现了城乡全覆盖。刚打完太极拳回来的钱大爷笑着说:“我退休5年,也打了5年太极,入会三年,现在身体非常好,已经两年没感冒过了,冬天也不畏寒。”

不管是新兴起的户外运动协会还是年代久远的太极拳协会,都只是全区众多群众性体育组织中的一个,背后是我区体育社会组织的迅速壮大发展。目前,我区体育社会组织由2010年的9个发展的现在的44个,涉及篮球、羽毛球、乒乓球、武术、棋类等多个领域,会员人数超过1万人。大部分协会组织已经延伸镇、村和学校,实现了城乡一体全覆盖,真正在群众体育活动中扮演主角。



完善的健身设施激发全民健身新活力

纵观金坛发展40年,健身设施的提升也改变了金坛人的健身方式、生活理念。现在,在家打麻将的人少了,去健身房所打篮球、健步走的人多了。这样的变化也体现在不断完善体育设施建设上。

据了解,自2006年3月江苏省实施万村体育健身工程以来,我区不断推进全民健身健身场地设施建设,多次将全民健身健身场地设施建设纳入为民办实事项目,健身步道建设、健身小游园建设、城乡多功能运动场地建设等都被列入其中。截至2017年底,全区共建设室外健身场地(含健身路径)303个,实现了行政村和社区的全覆盖,室内健身室59个,为各类商住小区配建健身游乐设施61个。截至目前,全区体育场地面积达180万平方米,人均体育场地面积3.27平方米。

住在西岗村的张阿姨每天傍晚都会到街西头的小游园里健身,“这是太空漫步机、跑步机、转腰器、太极推盘、腹肌板……”张阿姨指着小游园里的健身器材如数家珍地向记者介绍。张阿姨说,“以前总

是羡慕住在城里的人,在家门口就有锻炼身体的健身器材,还是免费的,现在农村也有了,我得好好利用这些器材锻炼身体,不能浪费了。”

与此同时,为了满足群众日益增长的健身需求,我区还积极推进居民健身进学校,对符合省政府和常州市相关文件要求的学校面向社会开放。迈出了学校健身场地向社会开放之路的关键一步。截至目前,我区省华罗庚中学、第一中学、第二中学等11所学校向社会开放,受到群众的一致好评。

在儒林小学门口,记着遇到了前来健身的沈先生。沈先生家住儒林镇,他说:“从父辈到我幼时,说得上锻炼的只有划船、爬树。现在家边上就是学校,我喜欢去塑胶跑道上跑,舒服也安全,孩子也喜欢去那里打篮球。”

体育设施的提升不断满足着人民群众对美好生活的向往。全民健身不仅促进了群众自身体质增长,丰富了群众体育活动,推动全民健身与全民健康深度融合发展,也为时代发展注入了新的活力。

采访札记:

今年,我区成功举办了第二届茅山半程马拉松赛,报名人数比去年增加了3000多人,大幅增长的城市人数彰显了金坛这座小城对全民健身的热情;风景秀丽的钱资湖畔,

随处可见锻炼的身影,有慢跑的、瑜伽的、骑行的……丰富多彩的运动项目激发了金坛市民的活力,这是美丽金坛的傲人成绩,也令改革开放的春风历久弥新。

丰富的运动项目掀起全民健身新热潮

“今晚别喝酒了,我带你们去健身房健身去,场地就在咱们楼下!”李大爷今年60多岁,是

一名退休老师,住在左邻右里小区,别看他岁数大了,但健身卡不离手。他告诉记者:“现在健身

场馆又多又方便,我把用来吃药的钱花在健身上感觉挺好的,现在身体不比年轻人差呢。”同样,在一家羽毛球馆内可以看到,场地片片爆满,众人挥汗如雨。正在和同事们一起打羽毛球的张先生边擦汗边介绍说:“我和同事们有个共识:请人吃饭不如请人流汗,下班后,三五个人打打羽毛球、健健身,周末去游泳、爬山。”

“请人吃饭,不如请人流汗。”一句流行语点出了时下人们生活观念的变迁。改革开放初期,最流行的锻炼方式是做广播体操,第七套广播体操的音乐已经成了80后一代人的回忆。记者儿时对健身房的印象只是停留在一些欧美的影视剧里,现如今,随着游泳馆、健身房、攀岩等运动场地的增多,给予了人们参与运动的多样选择。某健身俱乐部负责人告诉记者,在他的健身俱乐部有很多人和他一样,把送健康当成人际交往的重心。

40年来,金坛市民从最初单一枯燥的广播操、健身舞,到如今的全民健身,人们对体育的需求日益强烈并且多元化,体育的社会功能日益凸显。如今,人们可以去茅山登山,去钱资湖公园慢跑,在华罗庚公园跳绳、踢毽、跳舞。健身房里,健身器械、健美操、街舞、瑜伽、跆拳道、拉丁、芭蕾引领着新的健身潮流,百姓的生活变得更加丰富与精彩。

时代楷模
廖俊波
我们工作的分数应该由老百姓去打

社会主义核心价值观
富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 宣

潮涌东方·点赞40年
庆祝改革开放四十周年系列报道