

国家体育总局发布《全民健身指南》

体彩公益金助力全民科学健身

8月10日,国家体育总局召开新闻发布会,发布《全民健身指南》。《全民健身指南》不仅可以用于健身专家和教练的专业体育健身活动指导,而且还可以成为大众运动健身的“口袋书”。长期以来,体彩公益金是全民健身资金的重要来源,从场地建设、活动组织、赛事开展、人员培训、体质检测等多方面支持全民健身活动。对照此次发布的《全民健身指南》,体彩公益金在助力群众科学健身方面发挥了重要作用。 ■专题撰稿 记者于彤



从修建场馆到体质检测,再到冠名赛事,体彩公益金全方位支持群众进行科学健身

为国家战略实施提供资金保障

我国政府高度重视体育活动在增强体质、提高健康水平中的重要作用。1995年,国务院颁布实施《全民健身计划纲要》;2007年,国务院下发《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》;2014年,国务院下发《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》;2016年,国务

院印发《“健康中国2030”规划纲要》,对发展群众体育活动、倡导全民健身新时尚、推进健康中国建设作出了明确部署。

自1995年实施全民健身计划以来,体彩公益金一直是该计划的重要的资金来源。以国家体育总局本级彩票公益金为例,按照相关规定,彩票公益金在群众

体育和竞技体育方面按6比4的比例进行分配,近年来,这一比例逐渐向群众体育倾斜,尤其是近三年,这一比例均超过88%。在各地方体育部门的本级彩票公益金中,这一比例多超过了70%,更多的体彩公益金被用于群众体育活动的开展,确保了全民健身这一国家战略的顺利

实施。

相关数据显示,群众参与体育活动的意识明显增强,全国人均体育场馆面积达1.57平方米,经常参加体育活动的人口比例为33.9%,全国人均预期寿命为74.9岁,体育活动成为强身健体重要手段的社会氛围已经形成。

为群众进行安全健身保驾护航

此次颁布的《全民健身指南》给出了体育健身活动原则,其中第一条是针对安全性的,“安全性原则是指在体育健身活动过程中,要确保体育活动中不出现或尽量避免发生运动伤害事故,是参加体育健身活动的首要原则。开始体育健身活动前,应进行身体检查,全面评价个人身体状况和运动能力,制定适合自己特点的体育健身活动方案。体育健身活动

前要做好充分的准备活动,体育健身活动后要做好整理和放松活动。”

近年来,运动猝死、运动伤害的案例很多,在运动前全面了解自身的健康状况很重要。各地体彩每年都会组织全民体质监测活动,把监测车开进居民小区、厂矿学校等,把体质检测送上门,为人们提供免费体质检测。参与检测者不仅可以了解自身的健康状况,还有运

动专家和医学专家现场根据每个人的健康数据给出“运动处方”,让人们更加有针对性地进行体育运动。

近日,重庆体彩举办“全民健身周”活动,把体质监测车上街头,为人们进行体质检测,受到群众的欢迎。一位女士检测后表示,“我每年都来参加体质检测,对自己的身体健康状况做到心中有数,才能进行适合自己的体育运动。”

举办多种活动达到不同健身效果

在《全民健身指南》中,对体育活动方式与健身效果给出指导。比如,中等强度的有氧运动健身走、慢跑(6至8千米/小时)、骑自行车(12至16千米/小时)、登山、爬楼梯、游泳等,可以达到改善心血管功能、提高呼吸功能、控制与降低体重、增强抗疾病能力、改善血脂、调节血压、改善糖代谢等健身效果;篮球、足球、橄榄球、曲棍球、冰球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、门球、柔力球等球类运动,可以提高心肺功能、提高肌肉力量、提高反应能力、调节心理状态等;太极拳(剑)、木兰拳(剑)、武术套路

等,可以达到提高心肺功能、增强免疫机能、提高呼吸功能、提高平衡能力、提高柔韧性、调节心理状态等健身效果。

由体彩公益金冠名助力的体育赛事全年不间断在全国各地进行,涉及项目包括适合老中青少各个年龄段参与的活动,让更多的人参与到全民健身中来。

7月26日,“体彩杯”第十五届全国少儿足球邀请赛烟台赛区开幕式,来自全国13个省份76支球队的近千名足球小将进行了332场比赛。本次全国少儿足球邀请赛分为三个赛区,其中呼和浩特赛区于7月24日落

幕,日照赛区的比赛于8月5日开幕。全国少儿足球邀请赛于2002年首次在烟台举办,此前已连续举办14届,累计参赛人数超过1万人次。近年来,少儿足球得到长足发展,参赛队伍和人数大幅增长,少儿足球水平也得到相应提高。自2009年至今,仅用于校园足球一项,体彩公益金已拨款超过4亿元。

北京市于今年5月至10月举办第十一届全民健身体育节,期间举办数百项全民健身交流活动,预计共有百余万市民参与。活动内容包括开幕式、国际及省际间体育竞赛活动、市级体

育竞赛活动、区级体育竞赛活动、基层群众体育竞赛活动等。其中,国际及省际间体育竞赛活动26项次,有国际冰雪、篮球、柔力球、山地徒步等赛事和交流会,全国青少年冰球、花样滑冰邀请赛、京津冀龙舟、游泳、体育舞蹈、钓鱼、冰球、轮滑比赛等;市级体育竞赛活动包含9个方面150项次;区级体育竞赛活动245项。

体育节项目设置兼顾了各个年龄段的人士。全民健身体育节和2008年北京夏季奥运会以及2022年北京冬季奥运会的举办,也都得到体彩公益金的支持。

●时评

倡导科学健身 体彩是认真的

■于彤

为全民健身提供经费,是体彩公益金的重要用途之一。此外,各地体彩在组织开展全民健身活动中,十分注重科学性,引导人们正确参与体育运动。

提供科学健身知识。近年来,江苏、山东等地体彩为投注站配备了小型健身器材、血压计等,并对体彩销售人员进行培训,让他们成为社会体育指导员,为彩民和附近居民提供健身方面的科学知识,因人制宜地制定运动计划,把运动伤害减到最低,让人们乐享科学健身。

冠名赛事规格高。体彩冠名的体育赛事很多,其中包括足球、篮球、乒乓球等奥运项目,这些比赛均采用国家体育总局最新颁布的竞赛规则。赛事是业余的,但是规则、赛制、裁判等都是正规的。这些高规格的“体彩杯”赛事,让参赛者尤其是青少年从小就能感受体育比赛的魅力。

为赛事保驾护航。在一些专业和业余赛事中,体彩工作人员为赛事提供志愿服务,搭设遮阳棚、提供饮用水、准备急救药品等,为参赛者提供后勤保障,为他们安全完赛提供支持。今年夏天,各地举行的体育比赛不少,今夏的天气格外热,体彩遮阳棚为参赛者和观赛者撑起一片阴凉,尽量避免中暑情况的发生。

销售体育彩票,努力筹集公益金;举办全民健身活动,保障参赛者安全……体育彩票在倡导全民科学健身方面是认真的。