

晨曦微露,云中河健身步道上,市民健步前行、步履轻盈;夜幕降临,社区篮球场上,青少年挥洒汗水、活力四射;乡村文化广场里,群众伴着节拍舒展腰肢;忻州古城北城门广场,传统挠羊赛的喝彩声此起彼伏……今年8月8日,是我国第十八个全民健身日。我市围绕“全民健身 你我同行”主题,精心策划一系列群众文体活动。从繁华城区到美丽乡村,随处可见运动者的身影,“活力忻州”的律动勾勒出城市一道道鲜活生动的民生风景线。

八月八日是我国全民健身日

活力忻州
动起来

织就便民健身网络

全民健身,设施先行。近年来,忻州市紧扣群众就近、便利、安全的健身需求,以“15分钟健身圈”建设为抓手,持续补齐城乡体育设施短板。在城市,闲置边角地、公园绿地、社区公共空间有效盘活,体育公园、健身角和滨河健身步道因地制宜落地,“国球进社区、进公园”惠民工程扎实推进。蜿蜒的健身步道串联起城市生态与运动空间,社区球类场地补齐了群众“家门口健身”短板。截至目前,全市体育场地达13597个,总面积708.4万平方米,城区“15分钟健身圈”实现全覆盖,群众“下楼就能锻炼”成为生活日常。

在乡村,体育资源同步下沉基层,全市行政村健身设施实现全覆盖,重点乡镇、中心村的标准化健身广场、篮球场和乒乓球台相继投用。农闲时节,乡村健身广场成为群众休闲运动的主阵地,老人舒展筋骨、孩童嬉戏玩耍、中青年组队切磋交流,城乡体育公共服务均等化水平稳步提升。



定襄市民开展彩带舞表演。张晋兰摄



繁峙市民在体育广场进行健球运动。胡跃飞摄



偏关市民在老虎坡广场开展八段锦健身运动。董济伟摄

科学健身蔚然成风

全民健身覆盖全年龄段、惠及全体群众。在忻州,从懵懂孩童到银发长者,人人都是全民健身的参与者、受益者和传播者。

清晨的遗山公园,社会体育指导员常态化开展公益教学,耐心示范健身气功动作,细致纠正群众不规范的健身动作和锻炼习惯。“我们的职责就是把科学的健身方法、规范的锻炼指导送到群众身边。”一位扎根基层多年的社会体育指导员如是说。能够带动更多市民走出家门、参与运动、收获健康,是基层体育服务最大的价值所在。

72岁的王建国是公园健身队伍的常客,坚持锻炼十余年,如今精神矍铄、身体硬朗。“以前健身场地少、专业指导匮乏,

现在家门口设施齐全,还有指导员手把手教学。”借着全民健身日的契机,他主动邀约老友结伴锻炼,“动起来,晚年生活才更有滋味。”

傍晚时分,社区篮球场热闹非凡,高中生刘泽宇和同学组队切磋、竞技锻炼。“家门口就有标准球场,课余时间运动既能缓解学业压力,又能强健体魄。”运球、突破、上篮,少年奋力拼搏的身影,彰显出青春昂扬的蓬勃朝气。

专业健身指导精准下沉、场地设施持续完善、群众参与热情高涨,全民健身正从“活动化”向“生活化”深度转变,全龄友好、全域联动、全民参与的全民健身发展格局基本形成。

全民健身是一项打基础、利长远、惠民生的民心工程。今年以来,我市全民健身活动持续升温:年初组织300人健步迎新、200人参与冰雪嘉年华,春季各类体育选拔赛有序推进,夏季球类联赛、特色跤赛精彩不断。全市累计举办各类体育活动20余项,选拔418名运动员备战省十七运21个群众体育项目赛事。依托“全民健身日”和“体育宣传周”重要节点,全市同步开展体育展演、体质监测、公益指导、跤艺体验等惠民活动,持续丰富群众精神文化生活。

夜幕降临,云中河健身步道上的夜跑者步履轻快,社区球场少年激战正酣,古城挠羊赛的赛事余热未散,市民三三两两驻足交流场上精彩赛况……当“活力忻州”的脉搏跳动在每一个晨昏,健身已不仅仅是生活的注脚,更是这座城市最鲜活的底色。



小选手们在第四届“代州黄酒杯”挠羊赛上角逐。王晋东摄



河曲市民舞步飞扬,乐动公园。马丽摄