

# 第一届全国全民健身大赛 办群众身边的比赛



华东赛区的滚蚕匾比赛现场。



大  
讲  
堂

14日晚在杭州黄龙体育中心举行的第一届全国全民健身大赛闭幕式上,国家花样游泳队的教练员、运动员以及巴黎奥运会冠军徐嘉余、郑思维、盛李豪分别作为颁奖嘉宾,向在大赛中获奖的健身爱好者、赛事活动组织者代表颁奖。巴黎奥运会上勇夺金牌的花游姑娘们还在闭幕式现场奉献了精彩的舞蹈表演。绚烂的舞台中央,平凡的健身爱好者们成为这场体育大戏的主角。

获得华北赛区速度滑冰项目老年女子组500米、1500米冠军的胡玉平说:“我50岁才开始学滑冰,练习六年多就可以参赛了,还取得了好成绩。全民健身一点都不难,只要你肯迈出第一步,就成功一半了。”

鼓励更多人迈出第一步,帮助更多人享受获得感,让健身赛事活动举步可就、全民共享,正是全国全民健身大赛创立的题中之义。

主讲人

新华社记者  
吴俊宽

## A 创新赛事体系全国联动

作为一项全国性、综合性、群众性赛事活动,全国全民健身大赛每两年举办一届。本次大赛创新推出“5+N+X”的项目设置方式。“5”为5个规定比赛项目,即足球、篮球、排球(气排球)、健身气功和太极拳,比赛采用统一竞赛规程并举办全国总决赛。“N”为赛区的自选特色项目,按照地缘临近、习俗相近、交通方便、运动项目趋同的原则,划分华北、东北、华东、华中、华南、西南、西北7个赛区,各赛区由一个省(区、市)体育行政部门牵头,以群众需求为导向,自行研究确定自选项目及竞赛形式和地点。“X”为各省(区、市)自选项目,鼓励各地突出创新办赛、灵活办赛、因地制宜、重在参与的特色,根据自身实际设置自选项目,举办深入基层、贴近群众的各级选拔赛。

国家体育总局社会体育指导中心主任刘君柱介绍说,此次大赛的比赛项目设置注重大众化与个性化相结合,赛事内容丰富,数量众多,既为敢于争先的体育爱好者安排了基层选拔直通全国总决赛的竞技平台,也结合不同地域、年龄等特点安排了适合各类人群参与的大众化体育项目。既有健身气功、广场舞、门球等中老年人喜闻乐见的项目,也有飞盘、桨板、街舞等青少年喜欢的项目。参赛的健身爱好者年龄层次丰富,职业领域广泛,残健融合发展,激发了群众参与体育运动的积极性,让“全民”的概念得到了最大程度体现。

大赛自5月20日在沈阳开幕以来,已开展赛事活动6000余个,涵盖运动项目近100项,其中省级、跨省级区域间赛事活动200余个,地市级赛事活动400余个,县级及以下赛事活动5000余个,直接参与人数超过200万人。

国家体育总局群体司副司长高元义介绍说,相较于全运会群众赛事活动侧重于“精”,社区运动会侧重于“常”,全国全民健身大赛则侧重于“全”,体现全地域、全人群、全项目覆盖等特点,是为满足广大人民群众多元化体育需求而搭建的国家级综合性赛事活动平台。许多群众在家门口参加比赛,一步步走进了赛区比赛甚至全国总决赛,可以说是从田间地头、厂矿车间走向了群众体育的全国领奖台,展现了新时代健身爱好者的精神风貌和昂扬风采。

## B 传统体育项目全龄“圈粉”

武术、龙舟、射箭等多种形式的传统体育项目,不仅是中华民族源远流长的强身健体方式,也凝聚着中华民族的智慧结晶、文化特质和情感认同,具有深厚的群众基础,是中华优秀传统文化的重要组成部分。

此次全国全民健身大赛除在规定比赛项目中设有健身气功和太极拳外,各个赛区和省(区、市)也积极将具有地方特色的传统体育项目纳入自选项目。在西南赛区,押加、陀螺和珍珠球等项目的比赛既丰富了赛事内容,又彰显民族特色;华北赛区的手扑球是天津独创的特色体育运动项目,深受广大群众喜爱;华南赛区的攀椰竞速、抢花炮、高脚竞速、板鞋竞速等比赛集趣味性、娱乐性和竞技性于一体,吸引观众层层围观,比赛现场欢呼连连;华东赛区的农民健身嘉年华设置旱地龙舟、滚蚕匾、举稻草等项目,与农业生产实践紧密结合,展现了浓郁的乡土气息和别开生面的运动场景。

6月举行的西北赛区射箭比赛中,37支代表队的近400名射箭运动爱好者在陕

西省宝鸡市陇县的关山草原景区张弓搭箭,向游客、观众展示射箭运动的不凡魅力。不少代表队成员都是举家前来,更有兄弟、父子同上阵的景象。西安博羿射箭俱乐部教练员李博介绍说,他们派出了12名不同年龄段的爱好者参赛,其中一名九岁的小姑娘就是和父亲、哥哥一同报名参赛。

参加了健身气功项目总决赛的陈宇今年22岁,是西南科技大学的一名在校大学生。受导师影响,陈宇选修了健身气功课程。经过两年多的习练,他深刻感受到了自身的变化:“健身气功让我在急躁中放缓脚步,以从容的姿态、平和的心态面对生活。”

如今,越来越多的年轻人像陈宇一样,愿意沉下心来体悟传统体育项目的文化魅力。全国各地的很多高校也陆续开展形式多样的传统体育项目课程。特色鲜明、丰富多彩的传统体育项目,如一颗颗闪耀的明珠点亮了全国全民健身大赛的赛场,大量青少年群体在大赛舞台上一展身手,也彰显了传统体育项目的崭新活力和勃勃生机。

## C 身边赛事活动全面赋能

全国全民健身大赛坚持以人民为中心,为群众提供“举步可就”的全国性赛事活动平台,淡化竞技色彩,鼓励赛事“进景区、进街区、进商圈”,鼓励各地举办乡村赛事、亲子赛事、银发赛事等,助力乡村振兴、体旅融合,拉动家庭消费、银发经济,充分发挥体育的多元价值功能。“5+N+X”的创新赛制,大大便利了各地结合自身文化特色,打造“专属体育项目”,因地制宜为本地发展赋能。6000余个群众赛事活动不仅是全民健身的盛会,更是赋能各区域体育事业,用“体育+”“健身+”推动地方多产业综合发展的平台。

华东赛区充分利用区域地理优势,将旅游资源、时尚体育、传统体育紧密结合,打造“跟着赛事去旅行”的全民健身办赛模式。上海的太极拳、跳绳选拔赛在商圈举办,龙舟选拔赛走进国际度假区,充分体现了文旅商体的深度融合。在华中赛区,河南省全民健身大赛钓鱼系列赛在垂钓生态园举行,户外健身大会在新乡南太行关山景区开展,

不仅为垂钓高手和户外运动爱好者提供了展示平台,丰富了健身体验,也为当地体育消费业、旅游业带来了新的活力,将赛事“流量”转化为经济增量。

高元义表示,第一届全国全民健身大赛的成功举办,让全民健身赛事活动综合价值与多元功能得到了进一步彰显。这些赛事活动在惠民生、增活力,服务国家重大区域发展战略和宣传弘扬地域文化、助力乡村振兴等方面发挥了重要作用,为中国式现代化发展贡献了体育力量。

他说:“在各方面的努力下,第一届全国全民健身大赛初步实现了‘群众选择、群众参与、群众组织、群众受益、群众满意’的目标。下一步,国家体育总局将听取各方意见和建议,总结经验,改进不足,对大赛进行进一步完善和优化,让广大群众在参与大赛中更有获得感,进一步丰富完善全民健身公共服务体系,为建设体育强国、健康中国作出新的贡献!”

第一届全国全民健身大赛缓缓落下帷幕,全民健身的精彩中国故事仍将继续。