

周口全民健身：新时代的文明实践

□记者 李伟

晚7时许，华灯初上。周口大道与庆丰路交叉口的昌建MOCO新世界广场开始热闹起来。好几拨广场舞者在这里渐渐聚齐，随着自带的便携式音箱里流出欢快的乐曲，或火热或柔美的舞蹈就成了广场上一道道充满活力的风景线。这样的风景线是无限延伸的。沿庆丰路西行，两旁的街心花园、小广场里，同样是专注而快乐的舞者；转大庆路向南至沙颍河两岸，就形成了全民健身的洪流，除了数百人同跳广场舞的震撼场面，还有一支支不时从身边经过的健步走队伍，当统一着装的他们合着音乐节拍迈着整齐步伐走过斑马线时，经过的车辆都自觉停下等待，画面温馨而和谐……

在周口，因政府部门大力推进、社会各界齐心支持、群众组织自发自觉而快速升腾的这番健康文明景象，已经成了城乡日常生活图卷的一部分，它不仅是健康周口的一个颇具说服力的缩影，也成了新时代的生动文明实践。

规划先行 设施为基

凡事预则立，不预则废。

在全民健身上升为国家战略，以全民健身促进全民健康、以全民健康促进全面小康的体育工作新常态下，周口市委、市政府把“全民健身、全民健康、增进文明”作为指导体育事业发展的新准则，于2016年印发《周口市全民健身实施计划（2016~2020年）》（以下简称《计划》），成立周口市全民健身领导小组，加强我市全民健身组织领导，进一步促进体育事业发展。

《计划》实施过程中，周口市委、市政府领导高度重视全民健身工作，做到“三纳入”，即把全民健身事业发展纳入全市国民经济和社会发展总体规划、纳入地方财政预算、纳入政府工作报告。组织协调全市各县市区各相关部门积极参与到全民健身事业中来，并将建设体育强市、创建全民运动健身模范市工作纳入市政府与各部、各单位实绩目标考核中，充分调动各单位做好体育工作的积极性。

近年来，我市逐步加大对全民健身事业的经费投入力度，全市各级财政累计投入体育事业经费20.3亿元，其中90%以上用于发展全民健身事业。不断增加的资金投入，有力保证了我市全民健身活动的顺利开展。

工欲善其事，必先利其器。

让千万周口人民积极主动融入全民健身队伍，首先要有“硬件”保障——建设完善的体育健身场地和设施。

近年来，占地806亩的市体育中心“三场五馆”（体育场、田径训练场、足球场、体育馆、游泳馆、综合训练

馆、老年人健身馆、重竞技训练馆）相继建成投入使用，成为名副其实的周口市全民健身中心。全民健身设施施工建设连年被市政府列入中心城区十大民生实事之一，先后在周口公园、周口人民公园、周口和谐公园、沙颍河两岸、周口森林公园、周口植物园、周口铁路主题公园、开发区人民广场等地建成8个公共全民健身园，更好地满足了广大市民群众参加日常体育健身活动的需求。同时，先后在居民社区、机关单位、绿地广场规划安装了800多套全民健身器材，建成了中心城区“15分钟健身圈”。

目前，所有县市区也已建成全民健身中心，基本建成两场三馆（体育场、室外体育活动广场、体育馆、游泳馆、全民健身综合馆），场地设施对外开放率达到百分之百。

全民健身场馆、设施的全面建设，完善了城市功能，提升了城市形象，为市民群众健康文明生活提供了硬件保障。

体育健身场地设施建设的福利正在惠及每一个普普通通的周口人。家住周口城区工农路中段的韩先生说，大概是两年前，他们家附近一片闲置空地被改造成健身园，健身器材一应俱全，填补了该路段的空白，让大家颇为欣喜。现在，晚饭后到这里散散步、健健身已经成了周边居民的习惯。“健身锻炼比喝酒打牌强，既对身体好又利于家庭和谐。”韩先生笑道。

组织引领 全民参与

火车跑得快，全靠车头带。

相当于“火车头”的各级各类社会体育组织是各级政府部门开展全民健身活动的得力助手和具体组织者、实施者。近年来，我市高度重视社会体育组织建设，充分发挥它们的积极作用，截至目前，已成立各单项体育协会138个、体育俱乐部89个、各类群众健身活动辅导站点4383个，遍布城市乡村。他们以自身的影响力和号召力，感染带动着数以万计的周口群众加入到体育健身大军。

市教育局有关负责人介绍工作经验时说，一个体育项目达到一定的人数和规模，就会引导成立单项体育协会，协会主席或名誉主席由爱好该项运动、有一定社会威望、能争取社会资金的知名人士担任。这样就能使整个协会充满活力，不用等、靠就能举办各项赛事活动，以活动促进全民健身运动的开展。体育俱乐部也是如此。

作为直接面向群众的最基层健身组织，群众健身活动辅导站一般都有很强的区域性，遍布大街小巷、社区乡村。“站长”是大家公认的技术能手，舞是跳得最美的，歌是唱得最好

的，健步走是走得最科学的……实际上，他们大多还有另一个身份，那就是社会体育指导员。

近年来，我市每年都培训和发展一大批社会体育指导员，每年举办的各级各类社会体育指导员技能交流展示比赛和业务培训都在150次以上，到目前发展各级社会体育指导员21500余人，占全市总人数的2%以上。这些社会体育指导员每天都坚守在各个健身活动站点，义务为广大群众进行科学健身指导。不仅如此，他们还进社区、进机关、进企业，积极开展社会体育指导员“走基层”活动，为市民群众传授健身技能和方法，进一步推动我市全民健身活动的普及开展。

成绩是显而易见的。在各体育协会、俱乐部以及众多群众健身活动辅导站（点）的共同努力下，千万人口大市，经常参加体育锻炼的人数比例在50%以上。我市国民体质监测合格率达84.64%，所有学生《国家学生体质健康标准》优秀率达87.47%。

周口体育健身人口的快速增长，清晨、夜晚随处可见的健身者就是明证。已有8年广场舞龄的市直单位职工王丽丽说，她所在的周口舞韵广场舞队，短短几年，已从最初的三四十名队员发展到现在数百参与者。队长刘红是河南省一级社会体育指导员，水平很高，把队伍带得风生水起。“老师教得好，学生练得嗨，天天乐呵呵的。身体好，颈椎腰椎病都没了，心情好，天天充满精气神，一切都美丽起来了。”王丽丽说。

活动带动 烂漫花开

榜样的力量是无穷的。

全民健身的榜样就是大大小小的比赛交流活动中涌现出来的佼佼者。

按照《计划》要求，我市每年在元旦、春节、重阳节、5月全民健身月、8月8日全民健身日期间，都要举办全民健身系列比赛和展示活动，还定期举办市运会和市直机关职工运动会，形成常态化全民健身活动机制，动员引导广大市民群众、机关企事业单位干部职工积极参与，使参加全民健身活动的人数逐年增加。同时，每年9月份，我市都要举办“全民健身与‘创文’同行”启动仪式和系列全民健身交流展示活动，有力促进了周口社会主义精神文明建设。

每一个比赛交流活动，都是健身爱好者们的节日。赛场上，他们盛装出演，努力展现最好的一面；赛场外，亲友团呐喊助威，气氛热烈。虽然都是群众性比赛交流，但胜出者仍是大家无比艳羡的对象。

“看人家跳得多美多整齐，咱们啥时候能跳成她们这样就好了。”活

动参与者说。

“没想到健健身还能参加比赛，还恁带劲，回头咱也参加。”场下亲友团纷纷议论。

相较于这些常态化的比赛交流活动，我市近年来连续举办的一些重大全民健身品牌赛事更具影响力和号召力。

有“小武汉”之誉的周口是北方龙舟重要发源地，龙舟赛这项古老的民间运动在周口已传承数百年。每当端午节来临，沙颍河鼓声、桨声、喝彩声连天，桨手、鼓手、舵手像战士一样在水中拼搏，竞渡者、表演者、观赏者无不如痴如狂，乐在其中。2014年以来，我市每年在端午节期间举办中华龙舟大赛，不仅有各县市区、市直各单位组队参加，还吸引了周边地市的龙舟代表队。比赛设置龙舟竞速、水上拔河、翎船捕鸭等比赛表演项目，传承了中华民族优秀传统体育文化，也为全市人民奉上了一份丰厚节日大餐。

还有河南省唯一一个国家A级金牌赛事——周口马拉松暨中国慈善马拉松赛，自2016年起，我市已连续举办4届，引来全国各地乃至国际上众多优秀马拉松选手参与。从5000多人参赛到10000余人同跑，该赛事一年一个台阶，办赛规模越来越大、竞技水平越来越高。2016年，周口马拉松赛被中国田径协会评定为铜牌赛事；2017年赛后，晋级为银牌赛事；2018年中国田径协会马拉松年度新闻发布会上，周口马拉松赛获评中国田协金牌赛事。此项赛事产生了广泛的带动效应，目前，周口县县有赛事、县县有赛道、县县有队伍，群众性马拉松运动遍地开花，形成了该项运动发展的良性循环。

这些全民健身品牌赛事，多次被中央、省级媒体报道，收到了良好社会效益，展示了周口文明新形象，促进了全民健身活动的深入开展。

涓涓细流，终成大海；全民健身，烂漫花开。在此项新时代文明实践中硕果累累的周口市，连年被评为河南省全民健身工作先进单位，2017年8月被国家体育总局表彰为全国群众体育工作先进单位。

全民健身促进全民健康，全民健康托起全民小康。“十四五”开局在即，在全面建成小康社会的基础上，全面建设社会主义现代化强国的新征程即将开启，健康中国亦会续写新篇章。在全民健身事业发展的道路上，千万周口人民的步履会更加铿锵有力，带着对文明新生活的追求和对更加美好生活的向往愈行愈远，坚定昂扬。

