

投稿邮箱: wrbztb@126.com

全民健身不停步 健康生活“加速度”

□实习记者 韩森

清晨的集宁区人民公园里,太极拳爱好者动作行云流水;乌兰察布市体育场上,晨跑者身影矫健;白泉山生态公园中,健步走的队伍络绎不绝……近年来,乌兰察布通过加大投入设施建设、丰富赛事活动、推广科学健身等方式,推动全民健身深入老百姓日常生活。

为满足市民日益增长的健身需求,乌兰察布持续加大健身场地设施建设投入力度,新建和改造了一大批体育场馆、健身步道、健身广场等公共体育设施,着力构建“举步可就”的健身环境。

据了解,截至今年上半年,全市人均体育场地面积达3.23平方米,同比增长3.5%。旗县市区全民健身中心覆盖率达100%,城市社区“15分钟健身圈”覆盖率100%。

目前,全市11个旗县市区的公共体育场馆已全面实现免费或低收费开放。全市9个体育场馆在内蒙古全民健身公共服务平台接入蒙享动预订系统,支持线上便捷预约。此外,大部分学校的体育场地也在节假日和寒暑假向社会开放,察右后旗、商都县等地均推出相应开放政策,有效破解了“健身去哪儿”的难题。

依托日趋完善的场地设施,丰富多彩的赛事活动有了绽放的舞台。近年来,乌兰察布以“周周有活动、月月有赛事”为目标,积极举办多元化的全民健身赛事活动,推动全民健身常态化健身在城市深深扎根。据了解,今年上半年,全市共举办各类全民健身赛事活动71项,包括乌兰察布市第二届冰雪游客那达慕、乌兰察布市第三届全国冰钓邀请赛、2025漫步中国·健康十英里(集宁站)等,直接参与人数约2.5万人,极大丰富了群众的体育文化生活。

值得一提的是,6月22日举办的兰格格2025乌兰察布马拉松,吸引了国内外万余名选手参赛。赛道上,79岁的老人与4岁的孩童同场奔跑,来自加拿大、法国等15个国家的22名外籍选手与国内选手并肩前行。不同年龄、不同国籍的身影汇聚成流动的风景线,成为全民参与、共享健康的生动写照。

完成半程马拉松的市民任先生感慨道:“这不仅是一场比赛,更像是一场全民健身的派对。它让我放下手机,走出家门,拥抱健康。”

此外,7月29日,“舞动北疆·同心筑梦”2025年集宁区第六届广场舞健身操舞大赛决赛在集宁区察哈尔西街火热开赛,12支队伍以活力舞姿点燃夏日激情,为现场观众献上一场文体盛宴。

参赛选手王阿姨笑着说:“这次活动为我们健身操舞爱好者提供了展示平台,在家门口就能上赛场,既跳出了精气神,身体也练得倍儿棒。”

除了完善设施与丰富赛事,科学健身指导也是乌兰察布推进全民健身常态化健身工作的重要一环。截至2024年底,全市已有注册社会体育指导员7689名,每千人拥有社会体育指导员比例达到3.6‰。2024年,全市共开展一、二、三级社会体育指导员培训13次,参加培训人数达620人。

同时,全市还广泛开展体育志愿服务活动,组织各类体育协会、优秀社会体育指导员深入社区、公园、学校与企业,通过现场教学、知识普及、方法推广等形式,引导市民自觉健身、科学健身。

8月22日,市健身气功协会在市疾控中心开展“健身气功·八段锦”培训,从“双手托天理三焦”的舒展拉伸到“背后七颠百病消”的轻振放松,对每式动作都作了细致讲解。整场培训生动有序,员工们学习热情高涨。此次活动不仅推广了适合日常锻炼的健身方式,更普及了注重姿势规范、呼吸配合与负荷控制的科学健身理念。据统计,结合“向雷锋同志学习”“全民健身日”等主题,全市每年开展体育志愿服务活动50余项次,参与人数近5300人,科学健身的氛围日益浓厚。

从完善设施到丰富赛事,从科学指导到志愿服务,乌兰察布以一系列扎实举措推动全民健身从愿景走向日常。乌兰察布市文化旅游体育局群体科科长杜建忠表示:“未来,我们将持续推进社区健身设施适老化、适老化改造,积极筹备更多品牌赛事活动,让全民健身常态化健身走得更稳、更深,为市民健康生活注入持久活力。”

乌兰察布：全民健身让城市焕发健康活力



市滑冰馆内,青少年疾速竞速。



市民凝神挥拍。

社区居民切磋乒乓球技艺。

常态化健身成风尚 健康生活动力足

□实习记者 杨佳

清晨,乌兰察布的大街小巷、公园广场,处处跃动着健身的身影,一场全民健身的热潮正在这座城市蓬勃兴起。

“邻里之间踢毽子,唠家常,关系更近了。”在集宁区虎山街道建设街社区观看“毽舞飞扬,邻里共欢”踢毽子活动的居民秦瑜笑着说。活动现场,大家自由组队,有的结伴对踢,毽子轻盈地划过长空,留下一串灵动的轨迹;有的选择单人炫技,毽子在脚内侧、膝盖、脚背上灵活切换,引得围观人群连连叫好,接住、踢起间满是欢声笑语。

与此同时,桥西街路北财政街社区的羽毛球友谊赛也如火如荼地展开。赛场上,选手们身姿矫健,时而大力扣杀,时而网前吊球,每一次挥拍都引来阵阵喝彩。双打组合更是默契十足,攻防轮转间尽显协作魅力。欢呼声、掌声此起彼伏,将现场氛围推向高潮。

“这场赛事不仅展现了居民昂扬向上的精神风貌,更成为凝聚邻里情感的纽带,让群众在运动中收获健康、增进友谊。”北财政街社区工作人员表示。

值得一提的是,桥东街道利民社区的“奋进新征程

运动促健康”主题徒步活动吸引了不同年龄段的居民。徒步队伍里,年轻人、中老年人个个精神饱满、步伐矫健,一边欣赏美景,一边享受运动乐趣。“跟着大家出来走走,既能锻炼身体,又能感受大自然,比闷在家里看手机有意思多了。”居民李秀芳边擦汗边说。

除了社区丰富多彩的体育活动,遍布城乡的健身指导站成为居民健身的“加油站”,有效推动全民健身常态化、便利化。

桥西街路北官房社区健身指导站里,72岁的苗金亮正与球友进行乒乓球对抗。2021年以前,由于家附近缺乏室内运动场地,他的锻炼方式仅限于每天早上散步一小时。随着集宁区老旧小区改造的推进,昔日的锅炉房被改造成宽敞明亮的健身指导站,成为居民最喜爱的健身场所。“现在每天和朋友来这里打球,身体变好了,还能唠唠家常。”苗金亮笑着说。

乡村地区的健身氛围同样热烈。在马莲渠乡健身指导站,霸王河村舞蹈队的队员们正随着节奏起舞。旁边的健身器材区,村民们正在进行拉伸和力量训练。“早晨在群里一吆喝,队员们都特别积极地来参与。”村民黄有花说,“我现在腰不酸了,身上也有劲儿了,运动完心情也特别好。”这个配备专业音响和视频学习设备的指导站,免费对村民开放,已带动全乡9个村(社区)13支队伍670余人参与健身活动,体会健身乐趣。

不只在固定的社区和场馆,街角广场、公园空地也随处可见市民健身的身影。清晨的公园里,太极拳爱好者们迎着朝阳缓缓起势,动作柔和而连贯;傍晚的广场上,随着音乐响起,人们自发集结,跳起欢快的广场舞……这些没有

围墙的“健身房”,正成为市民自由锻炼、放松身心的开放空间,诠释着全民健身的日常化和多样化。

新兴运动项目也为全民健身注入了青春活力。飞盘运动作为一项新兴项目,正快速融入年轻人的日常生活。在近期举办的“青春有约,‘飞’你莫属”青年飞盘交流活动中,众多爱好者齐聚一堂。在教练的指导下,大家很快投入到基础动作学习和分组传接训练中。首次接触飞盘的李萌表示:“锻炼身体的同时,又能结交许多新朋友,特别放松。”这样的活动不仅让参与者在愉悦的氛围中培养默契,建立友谊,更能提高运动能力,增强体质,成为全民健身的重要组成部分。

如今在乌兰察布,常态化健身正逐渐融入百姓生活。当汗水汇成笑容,群众用热情与行动,共同绘就一幅充满活力与健康的美好画卷。



舞步翩跹,尽显活力。

参赛者在集宁区滨河广场热力开跑。

(本版照片由本报记者郭小燕 张可心摄)