

健身日，一起动起来



建设公共健身设施，发展社会体育指导员

让市民可以在家门口“伸展拳脚”

文/本报记者 孙翔 片/本报记者 孙国祥

今年8月8日是第四个“全民健身日”。随着健康生活理念逐渐深入人心，运动健身已成为越来越多市民的现实需求。目前，潍坊市正重点建设公共健身设施，发展社会体育指导员为市民提供健身指导。虽然仍存在体育场馆不健全等问题，但越来越多的老百姓已经可以在家门口“伸展拳脚”。

投入1167万打造健身设施

潍坊市国民体质监测中心于2012年1月至6月为潍坊市1600多名市民进行了体质监测。数据分析表明，健康管理越来越重要，科学健身需要更多的人关注。此次共有1120人进行体质监测，满分100分，80分以下为亚健康，以上为正常。其中亚健康395人，健康725人。亚健康比例达到35%。监测还发现，机关事业单位人员由于长时间坐在电脑前工作，亚健康比例甚至超过42%。

国民体质监测中心主任张夕玉表示，应对亚健康除了均衡膳食外，更要树立科学健身的理念，参加体育锻炼。

即便没有这些监测数据，越来越多的

市民也已经开始重视自身的健康状况，健身需求已经成为市民温饱之后第一需求。目前潍坊市体育人口达到300多万人，健身人群小到在武馆习武的三岁孩童，大到九十多岁白发苍苍的“太极宗师”。

针对市民的需求，潍坊市也开始大力实施全民健身工程。市体育局副局长张启宾表示，根据去年下发的《潍坊市全民健身实施计划(2011—2015年)》，到“十二五”末的目标是建成符合市情、特色鲜明、覆盖城乡、健全完善的全民健身公共服务体系。建成市、县(市区)、乡(街道)三级全民健身中心，积极构建“中心城区10分钟健身圈”和“县市城区15分钟健身圈”，全市人均体育场地面积达

到2.1平方米以上，城乡社区体育设施覆盖率达到100%，行政村体育设施覆盖率达到90%以上。

为此，潍坊市去年投入1167万元用于公共健身设施建设。目前已在中心城区建成公共健身设施60多处。从2009年开始，逐渐建设和改造了一批体育场馆，包括奥体公园体育场、潍坊学院体育馆、寿光全民健身活动中心、诸城全民健身活动中心、青州体育场等。

张启宾表示，目前市民对于公共健身设施的利用率很高，体育局专门聘请了10名器材巡视维护员负责这项体育设施的维护，光维护费用每年就达到20万元。

更多市民获健身指导

吴春明在一家房地产企业上班，每天早上5点起床沿着东风街跑上几千米是他坚持了6年的习惯。人到中年之后，天天坐办公室的他感觉体力越来越差，由此才萌生了跑步的念头。

像吴春明一样，早上5点左右参加健身锻炼的市民已经遍布潍坊的大街小巷。有的人坚持每天长跑，有的人选择太极拳、健身操。无论清晨还是晚上，各种健身活动已经成为潍坊的一道城市风景。但是不少市民发现，自己萌生健身念头之后，往往感觉有些茫然，不知道该学哪种运动，

健身的科学性也很难保证。

随着加入健身队伍的市民越来越多，自发无偿为市民提供科学健身指导的社会体育指导员也不断涌现。2010年，潍坊市在潍坊学院建成国家一级社会体育指导员培训基地，对体育指导员进行系统培训。目前全市已经有国家级社会指导员18人，一级300人，二级1800人，三级8000人。总数较去年增加1500多人。

这些体育指导员在遍布各个社区和单位的2000多个健身站点，对市民的健身活动进行指导和组织。随着潍坊社会体育指

导员的不断增多，市民在健身中将能获得更多专业人士的指导，更加科学合理的健身。

去年11月份，在奥体中心，2011年潍坊市国家一级社会体育指导员培训开班仪式举行。随后由潍坊学院两位体育学院讲师对120名学员进行专业健身知识培训。据了解，潍坊学院于2010年经省体育局批准，成为山东省社会体育指导员培训基地之一。而在此前，潍坊国家二级社会体育指导员需要到济南接受培训，才能晋升为国家一级。

健身场馆仍不能满足需求

今年，潍坊市体育局和市教育局联合下发了《关于学校体育设施向社会开放的意见》，以满足市民参加体育健身锻炼的需求。希望通过5年的努力，使全市学校体育场馆开放工作达到以下目标：全市具备开放条件的学校体育场馆向公众开放率总体达到70%以上。

但市体育局副局长张启宾坦言，学校体育设施向社会开放仍存在很多困难。在校园

安全方面，开放体育设施之后，市民到学校参加体育锻炼与学校正常教学之间的影响难以避免，而过多的外来人员进入校园，也会影响整个校园的安全状况。自从近年国内出现几起校园暴力案件后，学校均加强了校园的封闭式管理，这与体育设施的开放之间难以协调。

另外，学校体育设施对外开放后，场地的维护就成为新的问题。虽然学校体育设施的开放困难重重，但相关部门还是在做最大的努力。体育局希望可以在有条件的学校实行教学区与运动区的隔离，在对外开放后，

健身的市民只能进入指定的运动区。在不开放时，也能保证学校正常的体育教学。

张启宾表示，目前市区建成的60多处健身设施仍远远不能满足市民的健身需求。在老体育场拆除之后，潍坊还缺乏一个涵盖较多主流体育项目的全民健身活动中心。这个中心要涵盖可以举办各种赛事的运动场馆，包括篮球、排球、羽毛球、游泳等。

在健身场馆的缺乏面前，很多社会资源也在贡献力量。众多新建小区都将由开发商负责建设一定面积的健身区，而一些健身俱乐部也会在特定的日期向公众免费开放。

