

在村里实现“体育自由”

从各地火热开展的“村超”“村BA”到“村排”“村乒”，体育赛事的触角正深入到更多乡村，“村味儿”赛事的选手们心怀对体育的热

爱上场比拼，自信的笑容和坚定的眼神诠释了乡村振兴精气神，一个个“村味”IP也随着乡村体育赛事的出圈而破土生长。

以体育促进农民健康，丰富乡村体育赛事，加强乡村全民健身公共服务体系建设，提高农民健康水平，让农民更幸福。如今“体育+乡村振兴”画卷正在大江南北徐徐展开，充分发挥体育的多元价值和综合功能，为推动乡村振兴取得新进展、农业农村现代化迈上新台阶、农村居民获得感、幸福感不断提升提供有力支撑。

重建也重管 补齐农村公共体育设施

村里有了健身房，跑步机、动感单车、高拉背训练器……各色健身器械一应俱全，村民锻炼身体再也不用只靠饭后遛弯；村里来了体育指导员，太极拳、广场舞、乒乓球……有专业老师细致讲解动作要领，大爷大妈再也不会因为错误动作伤了腿和腰；村里有了自己的体育赛事，村民平日里的锻炼成果有了展示舞台，健身热情更加高涨。

全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障。近年来，我国各地积极推动乡村全民健身活动广泛开展，通过完善健身设施、普及健身知识、提供健身指导、丰富赛事供给等方式，更好地满足农村群众的健身需求，促进农村群众健康水平的提高。

村里的健身房已经开了有一年多了，如今来到这儿，山东省菏泽市牡丹区高庄镇周庄村村民丁燕丽已然轻车熟路，划船机使得“虎虎生风”，再也不想一开始接触健身器材时那般畏手畏脚。

“过去健身房在我们这些务农人眼中真是稀奇物，只在网上见过。我还记得去年7月村里免费开放健身房那天，屋里屋外都挤满了人。”丁燕丽说，当时，在那间由周庄村村民委员会二楼的一间闲置房改造的健身房里，崭新的动感自行车、划船机、组合多功能健身器等器材一下子“点燃”了大家的健身热情，之后健身房每次开门，外面都有人“排队入场”。

70多岁的村民王凤楼是村里的“健身达人”，他说：“我每天早上5点左右就起床跑步。过去也想用健身器材锻炼，但一直没有找到合适的地方，自从村里的健身房开放后，我的‘健身梦’总算实现了。”

说起在村里开设健身房的原因，周庄村党支部书记王国振介绍：“随着生活水平的提高，我们村越来越多村民有了健身意识。在开设健身房之前，村里其实也有户外健身设施，但碰上炎热或者雨雪天气，

大家就不太愿意在户外运动。为了给村民的健身热情‘加把劲’，就在上级政府的支持下，投入3万多元打造了这个健身房。”

据了解，近年来，全国多地对加快补齐农村公共健身设施短板作出了明确规划。例如，四川省提出，到2025年，农村青年普遍掌握1—2项运动技能，农村健身场地设施基本健全，乡镇级健身设施全覆盖。浙江省要求，乡镇级公共体育设施将按有室内和室外健身场地设施配置，主要包括全民健身中心、多功能运动场、笼式足球场、百姓健身房、健身步道、健身公园等；行政村级公共体育设施同样将按有室内和室外健身场地设施配置，主要包括村级全民健身广场、多功能运动场、体育活动室（百姓健身房）、健身路径等。

而加大健身基础设施投入必须考虑的问题是，如何避免这些设施出现“建而不用，用而不管”的情况。毕竟，近年来，随着健身器材在各地农村越来越普及，一些地方的村民也曾反映村里小广场上的健身设施“缺胳膊少腿”“坏了没人修”等问题。为了解决此类问题，周庄村的健身房专门配备了管理员看管维护器材。

管理员王怀忠表示，除了管理健身房外，平时他还会指导村民健身，帮助村民预防或减少运动损伤。“尤其是上了年纪的村民过来锻炼时，我会为他们讲解健身器材的使用方法，提供一些科学锻炼的建议。”他说。

运动促健康 提升农村健身服务体系

国家体育总局、中央文明办、国家发展和改革委员会、文化和旅游部等12部门印发《关于推进体育助力乡村振兴工作的指导意见》（以下简称《意见》）。《意见》明确，到2035年，与社会主义现代化国家相适应的全民健身公共服务体系在乡村全面建立，乡村体育健身和运动休闲成为普遍生活方式，运动促进健康作用凸显，乡村体育产业发展更有活力，乡村体育文化更加繁荣。

《意见》提出，深化体旅农商融合发展，引导支持各地依托可利用的自然资源，大力发展登山、骑行、露营等乡村特色户外运动产业；推动体育与旅游等产业深度融合，带动村民就业创收，为乡村经济赋能。

江西崇义地处赣、粤、湘三省交界，被誉为“赣州西南明珠”，森林覆盖率高达88.3%。

清晨，在崇义城市森林空间，健身爱好者们步伐矫健，呼吸着夏日的清新空气，尽情享受晨练带来的快乐。观景平台上，居民们正在拉伸、锻炼，为新一天注入满满元气。“我开始在城市森林空间锻炼是从年初开始，半圈、一圈、两圈慢慢往上循序渐进地增加，一直到现在每天都走上四圈。”当地居民李经海告诉笔者，“近几年，国家体育总局对口支援崇义，完善基础设施，丰富赛事活动，优化体育服务，破解‘群众健身去哪儿’的问题，让我们老百姓参与体育运动意识逐步提高。”

正如居民所讲，在实施乡村振兴国家战略中，体育发挥自身优势，扮演着重要角色。



网络资料图

国家体育总局从2014年开始对口支援江西省赣州市崇义县，经过多年耕耘，昔日“基本与体育无缘”的崇义如今成为全民健身的“热点”。健身场地设施随处可见，体育产业快速发展，体教融合、文体旅融合亮点频现，极大推动当地经济发展。但不容忽视的是，崇义是典型的山区县，县城青山环绕、面积较小，如何有效利用本土资源以实现自身发展需求，对于崇义至关重要。

时值初夏，万物丰茂，素有“中国天然氧吧”“江南绿色宝库”之名的崇义县，处处焕发勃勃生机，全民健身氛围日益浓厚。崇义全民健身活动中心和奥林匹克运动场已成为当地群众日常体育活动和大型赛事的重要场所。傍晚，崇义县奥林匹克运动场内人声鼎沸，场地内满是跃动的身影。自投入使用以来，这里健身的人数就不断增加，吴靖就是这里的常客。“基本天天都来，健身之前180斤，现在150多斤，效果特别明显。今年也是健康管理年，运动能够提高身体代谢，让身体抵抗力显著增强。”吴靖说道。

不仅全民健身如火如荼，崇义稳步推进体育事业发展，体育工作思路更清晰、抓手更



网络资料图

明确、成效更凸显，真正实现了“从无到有、从有到优、从优到特”的三大转变。崇义现阶段正在整合全域自然资源禀赋，抢占户外运动产业发展先机，按国家级赛事场地标准进行规划建设，科学布局徒步、越野、登山、滑板、山地自行车、滑雪（滑草）、桨板、垂钓、航模等九大类户外运动产业，打造高质量户外运动目的地，以促进居民就业增收，让群众更有获得感、幸福感。

农民当主角 科学健身指导促进健康转化

在农村推广乡村全民健身活动，始终要面对的一个问题是，如何让体育健身长久融入村民的生活中，成为大家的一种生活方式。

如何提高农村群众对体育健身的热情，并从锻炼中受益？天津市北辰区文化和旅游局相关负责人李志勇介绍，在北辰区，当地用“请进来、送出去”的方法，选拔了一批热心文体事业的教师和村居退休干部接受专业培训，建立起一支较为固定的体育骨干队伍，带领指导农村群众积极参与体育健身活动。

“我们村现在有足球队、篮

球队、太极队等运动队，在专业人士的指导下，村民们都积极参与。原来谁能想到农村的体育场能那么热闹。”说起村民如今对体育健身的热情，北辰区刘快庄村村民陈伟感慨良多。

在湖北省武汉市江夏区李家店村，多位湖北省一级社会体育指导员也来到村里的篮球场上，为当地村民带来了一堂丰富多彩的“体育课”。从欢快的广场舞、修身养性的太极拳到便捷实用的居家健身操……社会体育指导员们面对面、手把手地教学，把科学健身的理念传递给村民。同时，在一对一评估村民们的身体状况后，村民们还获得了自己的专属运动方案。

群众身边的社会体育指导员是引领科学健身的重要力量。据了解，过去一年中，社会体育指导员的队伍继续壮大。截至2024年底，全国累计拥有社会体育指导员约371万人，每千人拥有社会体育指导员约2.63人。“万村女性社会体育指导员培训计划”持续开展，2024年为2.6万多个行政村培养了超6.5万名农村女性社会体育指导员，带动广大农村群众参与体育锻炼。

体育锻炼给身心带来的切实好处正吸引更多积极参与其中。在参与了镇上组织的广场舞培训后，云南省昭通市永善县码口镇居民徐荣坪表示：“在欢乐的舞曲之中，我的身心得到了放松。”刘快庄村村民季文荣也感慨：“以前大家吃完饭，就靠散步消消食，现在我们一起扭秧歌，体格好了很多。”

（本文综合自《农民日报》、新华社、《中国体育报》等相关报道，文字整理：许睿捷）