

## 政府主导·社会参与·群众受益

## 高原特色全民健身事业发展格局基本形成



压题图片为洛堆峰登山探险活动中，登山爱好者在5400米雪线处进行冰雪和登山技术训练。本报记者 郑璐 袁海霞 摄

本报拉萨讯(记者 郑璐 德吉曲珍)“十三五”以来，自治区体育局坚持把全民健身事业作为全面建成小康社会的重要组成部分，深入落实全民健身国家战略，努力推进健康中国建设和健康西藏工程，通过健全群众健身组织、建设群众健身设施、开展群众健身活动、支持群众健身赛事、提供群众健身指导、弘扬群众健身文化等方式，不断强基础、补短板、惠民生，全区体育基础设施得到了极大改善，全民健身活动丰富多彩，全民健身理念深入人心，政府主导、社会参与、群众受益的高原特色全民健身事业发展格局基本形成。

平日里，在拉萨市区各健身站点，随处可见健身锻炼的群众，伴随着城市公共体育设施的逐步完善，公园、社区里的健身设施全面普及开来，各种健身站点、体育俱乐部、社会体育组织遍地开花，极

大地满足了基层群众的健身需求。

据区体育局局长尼玛次仁在自治区全民健身工作联席会议第六次会议上介绍，截至2020年底，全区共有各级各类体育社会组织269个(自治区级119个，市地级150个)，体育场地达到8237个，面积约555万平方米，人均1.6平方米，各级社会体育指导员达到5547人，每千人拥有社会体育指导员1.58人。

据了解，为了更进一步满足群众健身需求，“十三五”期间，全区投资8.75亿元重点实施了西藏自治区体育局四川彭山训练基地、日喀则珠峰国际登山产业运营服务中心、拉萨市体育文化产业园、昌都市体育馆、七市地体彩公园等一批大型体育惠民工程。

“十三五”以来，我区建成县(区)级全民健身活动中心6个，实现所有县(区)级全民健身活动中心全覆盖，及时对农

民体育健身工程更新维护。投资1亿元建设全民健身登山步道，支持基层登山产业发展。重点建设11人制标准足球场、5人制足球场、笼式足球场、社区多功能运动场，积极推进大型体育场馆免费低收费开放，鼓励群众参与健身锻炼。

随着全民健身场地设施的进一步丰富，广大人民群众对健身项目和赛事活动的需求与日俱增。

据悉，“十三五”期间，我区群众性健身活动丰富多彩，自治区体育局结合高原健身特点，大力推广柔力球、排舞、民族健身操等适宜运动项目，重点打造区直机关全民健身运动会、九九重阳节老年人体育大会暨全国青少年体育冬夏令营(西藏站)、“格桑花杯”排舞大赛、全区健身锅庄舞大赛等赛事品牌活动。对此，全区各市

地也积极行动，组织举办极具地方文化特色的体育活动，深受广大群众喜爱。

“十三五”以来，全区通过举办各级各类培训班社大全区社会体育指导员队伍。截至2020年底，全区共有社会体育指导员5547人，与“十二五”同期相比增长84%。同时，每年持续开展进机关、学校、社区和农牧区等全民健身“六进”活动成为体育密切联系群众的重要平台。

据了解，“十四五”时期，全区全民健身事业将从健全体育组织网络、加强全民健身设施建设和管理、大力开展全民健身活动、建立健全全民健身服务机制等方面全面提升群众体育整体实力，努力形成体制机制灵活、场地设施齐全、体育组织完善、群众体育普及、赛事活动丰富、体育信息系统健全、全民健康水平持续提高的全民健身公共服务体系。

## “奔跑吧·少年”主题健身活动在拉萨启动

本报拉萨讯(记者 郑璐 袁海霞)日前，2021年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动在拉萨阿里河北完全中学，与全国各地的青少年们一道，共同开展。

西藏分会场示范活动现场，设有足球、篮球、气排球、乒乓球、羽毛球、网球、自行车、跆拳道、阳光排舞、藏棋、象棋、围棋、反兴奋剂、防溺水、野外生存、素质拓展等20个青少年体育项目，共有2300余人参与。

此次活动是扎实推进体教融合，广泛推动青少年积极参与健身活动，提高健康水平的重要举措。自治区体育局副局长张明兴说：“该活动结合西藏实际，将特色项目、特色体育文化引入儿童青少年主题健身活动中，形成了具有地域特色、丰富多样的活动体系，是展示西藏青少年良好精神风貌，推进西藏青少年积极参与体育活动的一次有效实践。”

## 昌都市全民健身公益活动中心免费对外开放

本报昌都电(记者 桑邓旺姆)作为昌都市教育局(体育局)在“十四五”开局之年做的第一件惠民工程，位于市区马草坝的津昌体育文化中心近日正式由单一的体育竞赛、训练场地变为集全民性与公益性为一体的公共体育场所，并正式更名为昌都市全民健身公益活动中心，免费向社会开放。

据了解，昌都市教育局(体育局)为全面贯彻落实国家“十四五”主要目标和重大任务，今年以来，

持续实施全民健身战略，采取体育场馆免费对外开放举措，努力满足人民群众日益增长的体育健身需求。自全民健身公益活动中心对外开放之日起，每日进出人流逐日增多，成为主城区市民休闲娱乐的优选之一。场内开放项目包括：篮球、足球、羽毛球、健步走和跑步，改建后新增的笼式足球场和灯光篮球场，以及原有的田径场，可容纳300人同时进行体育健身活动。

## 昌都市组织干部职工开展系列体育比赛

本报昌都电(记者 桑邓旺姆)近日，昌都市教育局(体育局)主办了昌都市首届市直机关和企事业单位干部职工乒乓球比赛，以及昌都市首届市直机关和企事业单位干部职工七人制足球比赛。

据了解，比赛分别在昌都市第一高级中学、市全民健身公益活动中心举行，市直机关、企事业单位领队、教练员、运动员参与活动。

在比赛现场，运动员本着友谊第一、比赛第二的宗旨，在发扬体育精神的同时，充分展示了自我风貌。比赛现场气氛火热，吸引了市区众多球赛爱好者前来观赛。

此次比赛积极践行“大体育”观念，推进全民健身与全民健康深度融合，充分展示了昌都市干部职工良好的运动风采和较高的文明素养。

## 拉萨朋友车队领队尼玛次仁：

## 我的那群“乘风破浪”的朋友

本报记者 郑璐 袁海霞



图为6月19日，拉萨朋友车队圆满完成第303次骑行活动合影。图片由拉萨朋友车队提供

6月19日，拉萨朋友车队的骑行者们圆满完成了第303次骑行活动。“老骑手”尼玛次仁用图片记录下他们的快乐瞬间，讲述着他与那群“乘风破浪”的朋友的故事。

尼玛次仁是西藏登山队办公室主任，也是拉萨朋友车队的领队、创始人。今年50多岁的他，从2009年开始骑行，至今已有12年的骑龄。“刚开始的几年，我是跟着其他车队骑行。后来听了朋友的建议，便于2014年6月28日组建了自己的车队——拉萨朋友车队，这是在自治区体育局登记注册的三支业余自行车车队之一。”

尼玛次仁告诉记者，车队里共有来自各行各业的20多名骑手，年龄有老有少，大家怀着对自行车运动的共同爱好和激情走到了一起。平日里结伴骑行，畅快领略大风光；比赛时组团参与，相互帮助共同协作。

索朗是某企业的工作人员。加入车队近三年，在队友的帮助下，他从一个阳光直爽、谦虚好学的男孩。在2019第二届跨喜马拉雅国际自行车极限赛山地车赛第一赛段、第二赛段中获得了个人第三、第四、团体第二、第三的好成绩；在2020第三届跨喜马拉雅国际自行车极限赛中，获得山地自行车赛男子组个人第一名。“可以说，他对自行车是真心喜爱。平日里就喜欢骑行，虽然已有12年了，不仅心理素质好、体力佳，还很讲究战术、策略。”尼玛次仁说。

外表高大的“80后”大男孩罗布

次仁，骑龄有六年了，尼玛次仁告诉记者，他眼里的罗布次仁，喜爱骑行、工作努力、更爱家人。“也正是这一点，酷爱骑车的他，真正组团和我们骑行的时间并不多——工作忙，还要照顾妻子和两个孩子。我们理解并支持他，爱好固然重要，但前提是照顾好家庭和工作，这也是我们朋友车队的原则。”

拉萨朋友车队成立以来，积极参加自治区举办的各项自行车比赛，多次获得个人及团队的好成绩。参赛之余，他们还会在活动日一起骑行。尼玛次仁说，“我们通常把周末或小长假作为活动日，一起骑行去拉萨河、纳金山、羊湖等地，在强身健体的同时，还能呼吸新鲜的空气，在美丽的山地自然风光中放松心情。”

尼玛次仁告诉记者，拉萨朋友车队里的“大朋友”——70多岁的白胡子爷爷珍珍，跟着车队骑行有几年了，后来骑行的次数减少了，因为他觉得自己年龄大了，骑不动了，怕影响大家骑行的进程。但是平日里，他经常联系，叮嘱队友好好锻炼、注意安全，别让人担心。

如今，越来越多骑手加入了“朋友”这个大家庭里，这里既有以健身为目的的训练型骑手，也有以比赛为目的的竞技型骑手。他们因对骑行的热爱相聚在此，团结互助，并为团队而战。

尼玛次仁说，如果用一句话送给自己那群“乘风破浪”的朋友，那便是“愿大家永葆活力、快乐、安全骑行，文明骑行，友谊第一，比赛第二。”



图①为正在享受旱冰鞋乐趣的少年。



图②为昌都市全民健身公益活动中心前供市民运动的健身器材。



图③为今年1月1日拉萨参加“中国体育彩票”2021年全国新年登高健身大会现场。

图④为2021年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动西藏分会场示范活动。



本报记者 郑璐 袁海霞 摄

本报记者 桑邓旺姆 摄

本报记者 郑璐 次仁平措 摄

本报记者 郑璐 袁海霞 摄

## 运动健身引领健康生活

## ——昌都市全民健身事业剪影

本报记者 桑邓旺姆

晨曦、日暮，公园、广场，清爽的晨风和阑珊的暮气，或三三两两，或单独独行，拉伸、跳绳、慢跑……一幅幅运动光影在昌都市徐徐展开。

早晨的太阳还未从山头露出脑袋，扎西热邓便换上一身运动装出了门，在日复一日的晨跑中，他制定出一条合理且高效的运动路线，跑完步，在院内的运动器械上运动半小时，便结束晨练，准备开始一天的工作。自从开始晨练，扎西热邓的生活发生了质的改变：“以前，晚上不想睡，早上起不来，导致一天时常犯困。现在，养成了早睡早起的好习惯，再加上晨练，一整天都觉得精力充沛。”



图为2020年昌都市第三届“卓卓康巴文化旅游月”之第四届环昌都城自行车赛活动现场。本报记者 桑邓旺姆 摄

“十三五”以来，昌都市深入贯彻落实全民健身国家战略，加强全民健身宣传，引导市民群众强身健体，倾力构建亲民便民的健身服务体系，全民健身工作迈上一个新台阶。

## 多元化促进城市全民健身

夜幕降临，茶马广场、水上广场、天津广场上围着一圈又一圈的人，随着广场广播响起音乐节奏，大家整齐划一，舞动起来。随着音乐切换，节奏时而沉稳、时而欢快，一曲一曲来，音乐结束时，舞者满头大汗，却乐在其中。全民健身和广场舞的结合，使许多上班族在结束一天繁忙的工作后，抽出一两个小时进行运动，锻炼身体，增强体质。

2016年至2020年，昌都市教育局(体育局)着力完善全民健身基础设施，成功打造覆盖率100%的城市社区15分钟健身圈。截至2020年底，昌都市各类体育场地共计878个，建筑面积总计547869平方米。

明珠公园依山而建，在公园进出口处立着健康步数指示牌，顺着指示牌向山上走去，每走几百步便可以看到地上有相应的步数标记，爬山和健身步数结合起来，成了不少人的“打卡”点。

2016—2020年，昌都市本级彩票公益金总计3890.57万元，其中投入到全民健身的经费共计1957.14万元，占本级彩票公益金总额的50.3%，用于全市体育健身场馆建设和体育健身设施的建设与维护。

这些年，健身成了年轻人的时尚新潮流，晒步数、晒肌肉、晒运动器材……各种各样的“晒”，霸屏朋友圈，越来越多的人通过运动享受生活。罗桑在茶马城的健身房办了一张年卡，每周至少去两次是她定下的目标。“我是一名职员，每天坐在电脑前就是一天，腰酸背痛是常事，自从开始健身，现在身体素质越来越好了。”

体育健身工程推进乡村之美

趁节假日回到贡觉县莫洛镇幸福村的阿夏，和朋友一起拿着装备来到村里的乒乓球运动场地，一旁的篮球场也是阿夏和朋友经常去的地方。“自从村里建了这些运动场地，干完农活大家就会聚在一起打乒乓球、投篮。”

目前，昌都市1622个行政村均建有一个室外篮球场和乒乓球运动场地，农民体

育健身工程在昌都各乡镇、行政村实现公共体育健身设施100%全覆盖。

在昌都市委、市政府的大力扶持下，数百年乃至数千年传承下来的民族特色体育项目得到了继承与发扬。射箭、尼木藏棋、赛马、大象拔河、抱沙袋……在历史的长河里继续熠熠生辉。

据了解，每年，昌都市11县(区)平均举办40个县级全民健身活动，有效推动全民健身活动在基层农牧区的广泛开展，促进昌都农村体育事业的繁荣与可持续性发展，迎来新机遇，营造出新农村乡风文明建设的良好氛围。2017年，昌都市边坝县教育局(体育局)、丁青县教育局(体育局)荣获“全国群众体育先进单位”称号。

## 多方位打造群众体育事业

天刚放晴，“全副武装”的自行车骑手就忙着仔细查看爱车的状态，这是一场爱好者之间的较量，没人掉以轻心……这一幕是2020年第四届环昌都城自行车赛现场，比赛首次开创了“体育+旅游+特色产品”三大核心相结合的创新模式，全长21.5公里的赛道，85名骑手拼尽全力，挑战自我，在90分钟的骑程中实现了开群。

加强全民健身，大范围开展群众体育事业，“三江茶马文化艺术节”登高健身大会、篮球赛、足球联赛、工间操比赛、非遗广播体操、趣味运动会、民族民间体育……干部职工与市民群众纷纷参与进来，全民健身意识日益增强。同时，昌都市牢固树立体教协同育人理念，坚持夯实常规和创新突破相结合，目前，全市各级各类学校全部做到了开齐开足体育课，校运会、大课间体育活动、广播操、眼保健操等体育活动正常开展，“阳光一小时”全面铺开。

据昌都市教育局(体育局)局长巴桑次仁介绍，目前全市拥有各级社会体育指导员430人，已成立体育协会1个，具备条件的社会体育组织若干。“十三五”时期，昌都市以群众体育“六边工程”为抓手，统筹全局，把握重点，推动群众体育事业得到良好发展，全民体育事业更上一层楼，实现群众体育事业质的飞跃。