



# 动起来，让健康生活更精彩

## ——志丹县全民健身蔚然成风

通讯员 李玉梅 范文静 刘淑妮 记者 王锋



全民健身是实现全民健康重要的方式和途径，是促进全民健康的有力抓手。近年来，志丹县全民健身场地设施明显改善，群众性体育赛事繁荣发展，全民健身参与程度不断提高，人们的生活方式更加文明健康，“体育让生活更美好”已成为火热现实。

### 1 小小足球风靡红都大地

8月21日，2023年“全民健身·健康中国”全国县域足球赛事活动暨“红星杯”志丹县足球联赛在龙岗实验中学开幕。来自全县各镇办(中心)、企事业单位的19支球队将要展开激烈角逐，充分展示县域足球竞技水平。开幕式后，志丹采油厂队和红都队随即为大家带来了精彩的开幕战。

志丹采油厂足球队队长尚宝生说：

“今天我们的第一场比赛，我作为场上队长，感觉我们第一场发挥得特别好，取得了胜利，希望后来的比赛能再接再厉，挺进决赛，打出我们采油厂的风采。”

“我在这观看的几场比赛都很激烈，让人热血沸腾。我也是咱们这的一名小运动员，看了这场比赛后让我深刻体会到什么叫作足球、什么叫作团队精神。”

观看比赛后的青少年球员许春治既激动也很有感触。

众所周知，志丹足球是志丹县一张靓丽的名片。志丹少年足球队在体制改革、赛事组织、校园联赛、足球文化打造、足球人才培养等方面大力改革，取得实效。3月7日，志丹县人民政府与陕西省足球协会举行冠名签约仪式，新赛季，陕西女足将以“陕西志丹女足”的

名字征战中国女子足球超级联赛。这也是西北地区首支以县名冠名的女子足球超级联赛球队。此次冠名将进一步推动志丹全民健身、足球产业及特色足球文化大发展。截至目前，志丹县24所中小学校和10所幼儿园被列为校园足球布点学校，60余支队伍常年参与全县校园足球联赛等，经常参与训练的青少年6000多人，足球普及率达30%。



● 跑前宣誓

### 2 全民健身绘就幸福生活

“红星杯”志丹县足球联赛开赛前两天，为期13天的志丹县2023年“全民健身日”暨“全民健身 绘就幸福生活”系列主题活动刚刚结束。

“全民健身 绘就幸福生活”系列主题活动不仅有篮球友谊赛、门球对抗赛、少儿篮球友谊赛、文体展演、太极拳展演，还有国民体质监测、“体医融合”义诊、科学健身指导、全民健身志愿服务、健身项目展示、社会体育指导员培训等。让广大市民热爱体育运动，参与全民健身，共享精神文明创建成果。

据志丹县体育运动中心主任张宝平介绍，通过这一系列的活动，涵盖不同的

人群，从而实现全民健身到全民健康，为志丹人民的美好生活夯实健康基石。

此外，迎“五一”羽毛球邀请赛、“红都杯”象棋邀请赛、2022—2023“红都杯”男子篮球赛、教科体局乒乓球赛以及2022—2023青少年校园足球联赛、首届中小学田径精英赛等体育运动比赛轮番上阵，进一步扩大了红都百姓的体育锻炼“清单”。

张宝平介绍说，仅上半年，志丹县就开展了各类赛事和运动会10余次，还参加了国家体育总局开展的线上运动会，上传视频10余条，全民健身在志丹已经蔚然成风，常年坚持锻炼人数达到5万

余人。随着全民健身开展和志丹足球的发展，志丹人民身体会越来越棒，精神面貌会越来越好，生活会越来越幸福。

朝曦初露，志丹县红都跑团奔跑在足球训练基地，你追我赶，互相鼓励，在奔跑中感受运动的魅力。红都跑团成立于2019年，从起初的十几人发展到现在的300多人，他们每周六都会在县城举行悦跑活动。他们的身影也带动百姓不断加入跑步的行列。

“跑步带给了我太多的好处，改变了我的心态，让我的性格变得越来越开朗。我参加过很多场马拉松，体验了不同的赛道，有不同的感受，更重要的是跑

步带给了我快乐。”说起锻炼身体，跑步爱好者谷云慧赞不绝口。

和谷云慧一样，常丽也是一名跑步爱好者：“我经常在这里跑步，能看到很多很多的年轻人，你看这个健康步道，它相对来说是比较保护膝盖的。我身边有很多人，也可能是受了我的影响跟我一起跑步，我们现在就是把跑步当作生活中的一种习惯，生活中的一部分。在跑步的过程中，我认识了很多充满正能量的朋友，大家跑步的初衷不同，但是我们的目的是一样的，都是为了更好地健身，提升自己的生活质量，让疾病、负能量远离我们。”



● “红星杯”足球联赛

### 3 跟着节奏感受旋律之美

每天晨曦微露或是夜幕降临之时，公园、广场、社区里，随处可见百姓锻炼的身影，健步走、柔力球、功夫太极、健身操……丰富多彩的运动项目，正在志丹县这片红色热土上如火如荼地开展起来，普通老百姓用自己喜欢的运动方式迎接或者结束美好的一天。

8月23日早上，天气微凉，喷泉广场上40多个广场舞爱好者跟着音乐节奏翩翩起舞，退休教师霍丽宁就是其中的一员。从开始简单的广场舞、扇舞到现在的柔力球、花绳、竿带舞等，20年间，广场舞不仅形式更多样，内容也更丰富，而且人数也越来越多。

“从2004年开始，到现在已经是整

整20年了，开始是由我们4个人组建起来的，然后慢慢地发展壮大到100多人。我们队员都特别喜欢我们这个大家庭，一天不来这个广场锻炼一回，心里都不舒服。一年四季，我们都坚持在这里锻炼，舞友之间互相切磋技艺。这个广场舞给我们带来了许多的好处，我们这个团队是老年团队，都是六十大几，也有七十来岁的人了，通过这个广场舞的锻炼，大家的身心都健康了，我们的胳膊腿也灵活了，一年四季不感冒，队员们的精神面貌都很好的。”广场舞爱好者霍丽宁介绍说。

蓬勃火热的全民健身运动不仅让百姓收获了更健康的身心，还成为人们

提振精气神的一剂良方，运动带来的快乐、自信、开放蕴藏着磅礴正能量，为县域经济发展注入新的精神活力和发展动能。

全民健身的开展，离不开方便可及的健身场所。近年来，志丹县因地制宜，盘活城市空闲地、边角地、公园绿地等存量资源，积极协调资金，建设或提升改造学校运动场、体育场、城市健康步道等全民健身场所。在日臻完善的硬件条件支撑下，丰富多彩的群众体育活动得到更广泛开展，使群众的获得感和幸福感不断攀升。

据志丹县教育科技体育局党委书记、局长白万杰介绍，近两年，志丹县共

建成并正常使用的全民健身场地229处，文化体育广场13处，共开辟街道、社区晨晚练点22个，全民健身场地村级覆盖率达81%，乡镇、社区覆盖率达95%，总体育场地面积31.06万㎡，人均体育场地面积2.07㎡。全县经常参加体育锻炼的人数约4.7万人，占总人口的32%。15分钟健身圈逐步形成。下一步，志丹县将进一步落实《全民健身条例》，保证公共体育场馆全部开放、足时开放；进一步做好全县篮球联赛、“红星杯”足球联赛、校园足球联赛等项目；积极探索开展社区运动会，让老百姓在“家门口”就能尽享体育欢乐时光。



● 健康就是快乐

### 著名足球评论员张路说：

我来志丹已经很多次了，咱们志丹的少儿足球开展得非常好，在全国都是有名的。这次来呢，我看到了我们志丹的成人足球也发展起来了，我们真正把县域足球活动搞起来了，而且搞得这么热烈，这么多人参与，我觉得这个是我们志丹足球兴旺发达的一个很好的征兆。那么未来呢，希望我们把这个活动长期进行下去，让我们的校园足球和成人足球衔接起来，让志丹成为全国群众性足球运动普及的一面旗帜。



● 太极拳展演