

培养2.6万名体育指导员、依托大赛、升级硬件设施…… 海南全民健身运动迈向特色之路

今年8月8日是我国第16个“全民健身日”，海南拥有得天独厚的自然资源和气候条件，非常适合开展户外运动。依托大型赛事，培养体育指导员，体育场地升级改造，海南全民健身运动走出一条特色之路。

南国都市报记者 陈望
实习生 李舒卉

依托大赛带动全民健身

“借助大型赛事活动推广普及全民健身，成为今年海南全民健身运动中的一大特色。”海南省旅文厅群体处相关负责人表示，海南全民健身赛事活动内容更加多元，创新办赛模式，鼓励百姓日常健身，参与“举步可达”的赛事活动。

据了解，今年上半年全省举办全民健身赛事超200场，赛事活动更丰富、更出彩、更活跃。春节期间，全省举办2024年海南省社区运动会暨全民健身大拜年活动等各类赛事活动超60场，有效带动体育消费。“五一”期间，全省有44项赛事活动围绕“跟着赛事去旅行”和“体育赛事进景区、进街区、进商圈”主题开展。在欢乐节期间，策划2024年（第二十五届）海南岛欢乐节系列健身活动。在端午节期间，全省各地举办龙舟传统赛事活动。

这个夏天，乡村体育赛事火了。而在海南也有一项“全民运动”——排球。行走在海南乡村，随处可见村民们光着脚打排球、脚蹬人字拖“暴扣”的场景。排球已经成为海南“全龄”运动，上到六七十岁的大爷，下到七八岁的孩子都喜欢打排球。

2024年“九杯”海南（文昌）乡镇排球联赛正在如火如荼进行中，该赛事吸引24支乡镇队伍“会师”文昌，参赛的球员来自各行各业，有打鱼、种植瓜菜的农民，也有外出打工、上学的返乡青年，年龄从15岁到59岁不等。

文昌东郊镇椰子糖队球员符向明说：“我觉得举办乡镇排球联赛很有意义，可以让更多人关注排球这项运动，促进全民健身。”

海南“村VA”大战点燃了海南群众参与的热情，也推动着海南群众体育不断发展前进，同时“村VA”也成为全民健身运动的一个新的引爆点。

下半年海南将举办各种全民健身赛事活动，如全民健身运动会、海南亲水运动季、沙滩嘉年华、2024第四届海南国际武术运动大会等全民健身品牌赛事活动，进一步丰富基层赛事活动和提升办赛能力。

2.6万名体育指导员发挥作用

“海南从2009年开始培养体育指导员，这几年，他们对引导海南群众开



乌坡镇南药队（屯昌）和蓬莱镇胡椒队（文昌）参加海南“村VA”比赛（记者 李昊摄）

展健身活动起到了很大的作用。”省旅文厅群体处相关负责人表示。

为了培养群众的健身兴趣，满足群众的健身需求，海南已先后培养了2.6万名社会体育指导员。其中国家级422人，一级1765人，二级7955人，三级15788人。这些社会体育指导员分别来自山地户外、健身气功、健身操、广场舞、太极拳、三大球、网球、高尔夫球、自行车骑行等项目。

海南的广场舞这几年开展得红红火火，和广场舞指导员的辛勤劳动密不可分。

作为海南省2024年“全民健身日”系列活动的一部分，8月7日，2024年中国（海南）“健康岛 快乐城”体育健身系列赛事广场健身操舞比赛在儋州市文化广场举行。来自儋州市的12支广场舞队伍近200名参赛者带来风格各异、精彩纷呈的表演。

“我从2018年开始跳广场舞，舞蹈让我的身体更加硬朗，心态更加年轻了。”参赛选手金桂英说，她与队友一起带来融入了儋州调声元素的广场舞《盛世欢歌中国梦》，希望能通过广场舞展示独具特色的儋州文化。

近日，2024年海南省社会体育指导员“走基层 送健康”全民健身志愿服务活动（五指山站）举行，该市60余名社会体育指导员在五指山市三月三广场参加技能提升培训。主办方在现场进行飞盘、跳绳、双脚夹球、轮滑等多个互动体育项目，吸引群众踊跃参与。现场的多块科学健身知识及《体育法》展板，也让广大群众对全民健身国家战略和社会体育指导员工作有了全面了解。

据悉，2024年海南省社会体育指导员“走基层 送健康”全民健身志愿服务活动将覆盖全省10余个市县，深入社区、乡村等基层地区，传播科学健身知识、宣传科学健身理念，科学健身指导力度。同时，为了更好地培养社会体育指导员，国家级培训班将在海南各市县举办，并邀请“南海名家”、太极传人、奥运冠军体能教练、海南省高层次人才、教授、博士等多位具有丰富理论知识和实践经验的专家担任授课教师。

硬件设施升级助推全民乐动

在公园里晨练的老人，在路边空地上跳广场舞的大妈，走进羽毛球场、网球场流汗的中年人，每天去健身房“撸铁”塑形的年轻人……近年来，海南各地持续推进“15分钟健身圈”建设，完善漫步道、骑行道、健身器材等硬件设施，加之市民运动健身意识增强，全省掀起了全民健身热潮。

据2023年度海南省体育场地数据公告，截至2023年底，海南省共有体育场地38689个，体育场地面积为4221.73万平方米，人均体育场地面积为4.11平方米；全省基础大项体育场地数量合计3457个，其中：田径场地数量1531个，游泳场地数量1926个；全省球类体育场地总计23951个，其中：足球、篮球和排球“三大球”场地共计14572个，乒乓球和羽毛球场地8212个，其他球类运动场地1167个。

全省已有全民健身路径9560条，健身房773个，健身步道184条，长度370.9公里。

海口的乒乓球运动达人邹宇已经快50岁了，她的业余生活离不开乒乓球。“我打了20多年，快把海口的乒乓球馆打遍了。”邹宇说，一开始打乒乓球是为了锻炼身体，打了十年后，就开始参加各种业余类乒乓球赛，与各类高手切磋。“打乒乓球我有两大收获，一是大量的业余乒乓球赛奖杯，二是好身体。”

海口网球发烧友符业江发现，近年来海口新增了不少网球场，为“网球迷”们带来惊喜，成年人、候鸟群体和青少年纷纷加入网球的行列，网球爱好者的人数更是呈现爆炸式增长。海口的网球爱好者们如今有了更多全天候的选择，海口白沙门的五片翻新球场，国兴大道网球场的四片带顶棚的球场，正经历着一次华丽的升级，它们将以全新的面貌再次投入使用，为海口的网球爱好者们提供更优质的打球环境。

海口世纪公园内的10个足球场，不管是工作日还是周末，总能看到一群中青年男子在绿茵场上奔跑。这样的场



海南“村BA”比赛现场（记者 陈卫东 摄）

景同样出现在海口大容足球公园。海口大容足球公园是海南规模最大、人气最旺的“小场地”足球场。每到夜晚，海口大容足球公园灯火通明，人声鼎沸，成了海口足球文化的一张闪亮名片，业余5人制比赛在这里上演，激情与汗水在这里交融。

万绿园、美舍河凤翔湿地公园、滨海公园、红城湖公园，以及各类家门口的口袋公园，在省会海口市，绿化率高、空气清新、健身设施相对齐全的大小公园，为市民健身提供了许多便利。

家住国贸片区的李奶奶今年已经70岁了，除了下雨天，她每天早上都会去万绿园晨练。“我早上6点多起床，7点准时跟姐妹们在万绿园会合，从退休到现在，一直这样。”李奶奶喜欢慢跑，后来又和同龄人练习太极拳。

海南的全民健身之路，将越走越宽，走出海南自己的五彩缤纷。



2024年海口市中小学生乒乓球比赛现场（记者 汪承贤 摄）



昌江文化馆木棉之乡广场舞队参加海南首届广场舞展演（记者 陈望 摄）