

你家社区有健

身场所吗? 8月8日是“全民健身日”,记者连日来实地走访西安市10余个社区发现,从需要“远距离”奔赴健身场所,到实现“零距离”家门口运动,如今,“嵌入式”健身场所正在让健身运动融入居民日常生活。

8月7日清晨,西安市碑林区张家村街道交通社区活动中心3楼活力满满,欢快的击球声此起彼伏。羽毛球场上,两位教练正指导4位学员挥拍跑动。旁边的乒乓球桌前,两位居民激战正酣。

“健身‘零距离’,确实很方便!”70岁的袁孟喜挥动着乒乓球拍,精神矍铄。作为这里的常客,他再也不用像以前那样往返环城公园锻炼了,“来回路上节省了50分钟时间,天热了还能在室内吹着空调运动。”老人笑道。同样受益的还有居民刘女士,她在家人患病后意识到健康的重要性:“这个场地让我养成了锻

8月8日早晨,沿着西安市莲湖区红庙坡街道北火巷社区皇族名居小区立体车库旁的楼梯拾级而上,眼前豁然开朗:五彩的跑道上,一位教练带着4名孩子进行体能训练;乒乓球台前,奶奶和孙子挥拍对打,爷爷在一旁拍视频;笼式篮球场中,奶奶和孙子、孙女嬉戏玩耍……

“我每天8:30来这里健身,不出小区门就上个楼,很近,又免费。”65岁的居民董爱荣正在健身室内使用单双杠提腿腹肌组合练习器锻炼身体,她边擦汗边笑着说:“以前经常腰疼,现在每天锻炼1个半小时,身体比退休前还硬朗了。”自从2019年社区的楼顶健身场所建成后,她不仅自己坚持

在社区室内健身空间不足的现状下,尤其是高温、刮风下雨时段,居民的健身需求如何满足?西安市雁塔区电子城街道立丰城社区给出了创新答案。

8月8日,走进该社区辖区立丰城LE CITY商场4楼,一间专业化的共享乒乓球室格外引人注目。一场激烈的乒乓球对决正在进行。“好球!”随着白色小球应声落地,围观群众发出阵阵喝彩。

除了硬件外,采访中记者发现,一些社区成立了专门的团队,开展了丰富多彩的运动比赛。体育团队正成为增进邻里感情的“润滑剂”。

西安市未央区谭家街道紫薇希望城社区设置了室外健身场地,配备15件健身器材。为弥补室外场地受天气影响的不足,增设了室

以邻里空间撬动社群新活力

“嵌入式”健身场所让运动触手可及

从“远距离”到“零距离” 健身融入日常生活

炼的习惯。”

黄小勇是西安体育学院在读研究生,由于距离近,他经常来此处健身,暑期还在此兼职教学。“20多个学员都是社区和周边的孩子。”黄小勇说。

透过此处的玻璃窗望去,中交一公院小区的健身区同样热闹非凡——孩子们在沙坑里嬉戏玩耍,老人们在器械区锻炼聊天。

该社区党委书记、居委会主任董婷介绍,社区“嵌入式”体育健身设施于2024年11月投入运营,分室内外两类,室内开辟600平方米的专业场地,配备羽毛球、乒乓球等设施,为了方便居民“拎包锻炼”,还设置了男女更衣室以及淋浴间。室外在中交一公院小区设

置了7处健身场地,配备72件涵盖力量训练、有氧运动、康复锻炼等多功能的体育设施,满足全龄段居民的健身需求。

如今,这种“嵌入式”理念正在西安多个社区开花结果。西安市碑林区长安路街道朱雀北区社区将健身室“嵌”入养老服务站,配备跑步机、动感单车等专业器材,免费开放,为居民提供便捷的“家门口”运动空间。西安市长安区郭杜街道居安路第一社区辖区4个小区内均设有20平方米的儿童游乐设施,该社区党委书记、居委会主任吴二琳介绍:“提升改造时,社区对国色天香小区的儿童游乐场所铺设了塑胶地面,满足孩子们在家门口的玩乐需求。”

因地制宜巧改造 楼顶玩出“大花样”

锻炼,还带动多位邻居加入健身队伍。“在这儿骑动感单车,出一身汗,整个人都精神了。”同伴张女士说。

户外乒乓球区传来阵阵喝彩声。70岁的张树棠正和80岁的邻居史女士展开对决。“自从有了这个场地后,我每天都来打球。”张树棠说,锻炼不仅让他的身体素质变好了,还结识了不少邻居。

这些场景都得益于健身场所的巧改造。北火巷社区工作人员华刚介绍,楼顶健身场所是莲湖区充分解决中心城区全民健身体育设施不足的创新之举。2019年,社区充分利用3楼露天平台,按照“科学布局、突出重点”“因地制宜、经济适用”原则,打造了集健身步道、羽毛

球场地、儿童游乐区、棋牌区、篮球场、足球训练中心和室内健身房等10种健身项目于一体的综合性健身场所。“我们特别注重全龄化设计,既要满足年轻人的运动需求,也要照顾老人和孩子的活动特点。”华刚说。

近年来,西安多个社区都在想方设法解决体育健身空间和设施不足的问题。西安市阎良区航苑社区属于老旧小区,该社区党委书记、居委会主任刘孝孝坦言,之前社区没有健身场地和器材。2021年以来,经过2次提升改造,小区健身器材安装齐全,并通过全民健身惠民工程,小区广场新增了6台乒乓球桌和10件健身器材,满足了居民们日常休闲运动需求。

酷暑严冬何处去 共享球室解难题

72岁的郝先生是这里的常客,每周都要来打5次球。“这个免费共享乒乓球室离家近,又不像室外那么热,给社区居民提供了绝佳的锻炼机会。”郝先生一边擦汗一边说。通过打球,他结识了好几位志同道合的朋友。当日,他与球友张先生、段先生相约,一打就是几个小时,完全沉浸在运动的快乐中。

“我们社区有3380名居民,室外有近20套健身器材。”立丰城社

区居委会副主任赵佳琳介绍,考虑到高温下雨时段室内运动的需求,去年9月,社区创新性地与辖区商场合作,开辟了此处共享乒乓球室。室内配备3张专业球桌,每日早10时至晚10时免费开放。“我们采纳居民建议加装了围挡,防止球飞出场外。”赵佳琳说,这些完善措施都是为了更好地满足“15分钟健身圈”建设要求,让居民不受天气季节影响,随时享受运动乐趣。

社区体育队 比出和谐邻里情

内健身室,配备跑步机等4件智能健身设备。还通过经常开展趣味运动会、体能训练等,让居民在运动中拉近距离。

自2022年起,西安市雁塔区电子城街道广交社区聚焦7个小区健身需求,对健身器材全面升级更新,实现全年龄段覆盖。如今,社区有太极拳、乒乓球等健身团队,

通过举办亲子运动会、老年趣味运动会,不仅丰富了居民的健身选择,更让邻里情更加和谐。

北火巷社区不仅成立了羽毛球队、象棋队等,开展一系列文体活动,还设置了国民体质监测站,开具“运动处方”,指导群众科学健身,将体育锻炼与亚健康修复、慢性病管理有机结合。



在交通社区室内健身场所,教练教孩子打羽毛球。



居民在北火巷社区楼顶室内健身场所健身。



居民们在立丰城社区共享乒乓球室打球。

将健身打造成社区文化建设的载体

据报道,截至2024年,西安市共实施镇村(社区)全民健身路径7853套、多功能运动场114个、社会群众足球场241个、群众健身房72个。

“当前,社区的体育发展可以从4个维度深化提升。”陕西理工大学教授梁中效指出,空间维度:通过“嵌入式”建设模式,将健身设施融入社区生活圈;改造维度:针对老旧小区空间受限问题,对闲置屋顶、地下空间等进行功能性改造,同时要建立“居民需求导向”的改造机制,确保设施的实用性和使用率;运营维度:可引入社会体育指导员等专业力量,提升设施使用效能,避免“重建轻管”现象;文

化维度:培育社区特色体育队伍,将健身打造为社区文化建设的有效载体。

梁中效强调,新时代社区体育建设要突破单纯设施建设的传统思路,向“空间可达性、运营可持续性、文化融合性、社区的独特性”“四位一体”的方向发展,真正让体育成为提升居民幸福感的社区公共产品。同时,要加强政策支持力度,推动形成政府引导、社会支持、居民参与的良性发展格局。

文/图/视频 本报记者 姬娜 实习生 廖子萱 程润阳



扫码看视频