

全民健身潮涌商洛

本报记者 肖云

夏日清晨,在市区丹鹤楼广场上,一支由上百人组成的健步走团队开始了日常锻炼,步伐铿锵有力;不远处的林荫下,一群阿姨踩着动感音乐的节奏,欢快地跳起广场舞;健身步道上,晨练的市民三三两两,或慢跑,或快走,尽享运动的惬意……

如今的商洛,借着各大体育赛事相继举办的东风,体育运动场地日益增多,群众健身热情持续高涨。从专业运动场所到公园广场、社区角落,处处可见群众锻炼的身影,全民健身事业蓬勃开展、全面开花。

赛事引领,全民健身多点开花

“加油!加油!”6月12日,市区立交桥下的排球场上灯火通明,年轻的身影高高跃起,奋力扣杀,击球声和呐喊声此起彼伏。

近年来,我市大力推广排球运动,不仅为市民带来了精彩绝伦的体育盛宴,更掀起了一股排球热潮。自2023年以来,每周在市区立交桥下都会开展至少两场业余气排球赛,由各单位、各学校及民间团体组织的排球、气排球比赛接连不断。

王希是商丹高新学校的一名体育教师,大学时学的是排球专业。近几年随着排球热兴起,他不仅承担起学校排球课的教学重任,还被不少排球爱好者及单位请去担任指导或裁判。在找到自身价值的同时,他也见证了排球运动在商洛从弱到强的发展历程。

截至2025年底,全市组建青少年排球队500余支、气排球队400余支,举办排球、气排球赛事1200余场次,参与人数超过6万人。

在排球热潮的带动下,体育部门抓住时机,通过政策引导、精准培育,以满足群众需求为导向,以群众喜闻乐见的运动项目为主体,逐步推广健步走、太极拳、门球等一批发展潜力巨大的体育运动,并成立相应的单项体育协会,填补了多项运动领域的空白。截至目前,全市体育社会组织总量达80余个,构建起“市级引领、县区联动、全域覆盖”的社会体育组织体系,已成为推动全民健身的重要力量。

专业指导,科学健身深入人心

“注意手肘位置和步法,沉心静气。”6月8日晚,在市太极拳馆,市太极拳协会会长王隆潭正在讲解太极拳练习的注意事项。在他身后,50多位学员认真学习,神态专注。

这是市体育局举办的太极拳和八段锦公益培训班的教学现场。自5月开课以来,从20岁的青年到70多岁的老人踊跃参与,报名人数超过400人。

“培训的目的,一方面是带动更多人运动健身,另一方面是教给大家科学锻炼的方法,有时协会还会邀请国家级专家来现场指导教学。”王隆潭说,群众对健身的热情时常让他动容。有位学员名叫张民良,特意从洛南县赶来上公益课,在锻炼中体重减了20余斤,一些慢性病也得到了有效缓解。

市骏马健步走运动协会自2023年成立以来,群众参与热情十分高涨,已吸纳会员400余人,分成6支队伍。除每天在公园走路外,每年“五一”、重阳、国庆等节假日都会组织大型健步走活动,参与群众达上万人次。“健步走是从快步走发展而来的,结合了瑜伽等运动形式。行走时保持重心平稳,减少身体上下晃动,这样走起来很轻盈,也能避免半月板损伤。”协会副会长殷彤说,他们在推广这项运动时,不仅教授动作,更重要的是传达运动理念,在行走过程中通过直臂、屈臂、敲打身体,达到由外到内的锻炼效果。

2025年以来,商洛市持续加强基层体育组织建设,建立健全单项体育协会组织,培训大量健身站点社会体育指导员,深入实施体育健康行“五进”活动,覆盖群众2.8万人次,将科学健身理念和方法送到群众身边。同时,为参与群众出具国民体质检测报告和个性化健康运动方案,赠送健身知识书籍,有效推动了全民健身与全民健康的深度融合,让“运动是良医”的理念深入人心。

扩容提质,健身设施触手可及

每天吃完晚饭,家住商州区江南世纪城的李芳一家人都会出门锻炼。“我家附近就是银杏公园、群众运动公园,距离市体育中心也很近,步行10分钟以内均可到达。”李芳说,家里的老人平时喜欢在公园散步,她和丈夫则会带着孩子去公园打球或者去体育场踢球,周末还能带孩子去游泳馆学游泳,锻炼十分方便。

今年以来,商洛市立足惠民利民,在构建更高水平全民健身公共服务体系上实现了新突破。充分利用城区“金角银边”、公园绿地、闲置厂房等空间资源,实施群众身边运动空间扩容提质项目,更新镇、村(社区)健身器材4至5批次,确保各级公共体育场馆开放使用率不低于70%。全年计划新建常规类球场100个、室内健身场所30个、健身广场60个,着力构建“5分钟健身圈”。

目前,全市累计建成商州群众运动公园等高品质体育公园、口袋公园120余个,建设室外多功能健身场地100余处,新建和改建健身步道180余公里。在主城区铺设塑胶步道17公里、骑行绿道21公里,形成了“处处可健身、人人享运动”的城市新风貌。

此外,商洛市还积极推动体育与教育深度融合,广泛开展“排球进校园”“足球进校园”“武术进校园”等体育活动,逐步建立覆盖面广、满足不同青少年群体需求的多元化青少年体育竞赛体系,让更多青少年在运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

从赛场出彩到体教融合

——镇安足球的育苗强基之路

本报记者 孙远飞



绿茵场上,镇安县第二小学孩子们在足球运动中挥洒汗水、收获成长。

从秦岭深处的校园操场,到商洛市级的冠军领奖台,一颗足球点燃了小城镇安的无限激情。今年5月,镇安县青少年足球队在商洛市青少年足球锦标赛中大放异彩;同月,镇安县第九届足球联赛总决赛圆满落幕,全民健身热潮涌动。在更广阔的蓝图上,镇安县足球青训中心创建方案已全面启动,一个覆盖U8—U12年龄段的青少年人才培养体系正在加速成形。从赛场夺冠到体系筑基,镇安足球正迈入高质量发展的快车道。

5月25日,由镇安县初级中学、镇安县第二小学联合组队的县域青少年足球队,出征商洛市青少年足球锦标赛。赛场上,镇安县第二小学女子乙组、丙组防守严密、配合默契,整个赛事仅失一球,尽显沉稳;镇安县初级中学男子甲组攻势凌厉,小组赛攻入11球,决赛中逆袭突围,以2:1击败丹凤代表队夺冠;女子甲组更是势不可挡,4战全胜、零失球,累计攻入29球,以绝对优势取胜。在全市7个县区24支代表队、382名运动员的激烈角逐中,这支联合队伍脱颖而出,一举包揽男子甲组、女子甲组、女子乙组、女子丙组4项冠军,创下镇安校园足球在市级赛事中的最佳战绩。

在校园足球取得亮眼成绩的同时,县域全民健身氛围持续升温。5月31日,“全民健身 运动三秦”2026年陕西省群众体育五级联赛暨社区运动会镇安县第九届足球联赛圆满收官。本次赛事实行省市联动、政企协同,吸引全县17支代表队、242名运动员参赛。历经3天25场激烈比拼,县初级中学、县第二小

学分获男女组别冠军。大赛还同步表彰了一批优秀体育工作者与运动健儿,8名裁判员、20名教练员、34名运动员获专项荣誉。从青少年专业赛事到全民健身群众赛场,足球运动已成为丰富群众文体生活、涵养全民健身新风尚的重要载体。赛场高光绝非偶然,背后是镇安县多年深耕校园足球、推进体教融合的久久为功。近年来,镇安县始终坚持“以体育人、五育并举”理念,依托5所全国青少年校园足球特色学校,联动3所潜力学校协同发展,搭建起“小学兴趣启蒙、初中技能提升、高中战术精进”的三级足球人才培养体系,让足球运动真正扎根校园、融入日常。

各中小学将足球教学纳入校本课程,常态化开设足球课堂,组建班级、年级、校级三级联赛,定期开展校内联赛和校外友谊赛。课余时间,全县各学校绿茵场热闹非凡,少年们奔跑、传球、射门的身影,成为秦岭校园最鲜活的青春图景。常态化的训练、制度化的赛事、沉浸式的氛围,不仅锻炼了青少年的身体素质和竞技能力,更培育了团结协作、顽强拼搏的体育精神,让体教融合从政策理念转化为实实在在的育人成果,为县域足球人才梯队建设夯实了根基。

立足现有优势,着眼长远发展。为持续巩固足球发展成果,补齐青少年专业人才培养短板,镇安县严格对标国家和省市青少年足球改革发展相关要求,正式启动县域足球青训中心创建工作,着力打造覆盖城乡、衔接顺畅、专业高效的基层青训平台。

该中心创新推行“体校+校园”共建共享模式,以体校为核心,联动县域多所骨干中小学,整合场地、师资、教学等优质资源,构建全域一体化人才培养格局。按照科学规划、分步实

施的原则,明确建设发展目标;2026年底完成硬件改造、团队组建等基础工作;2027年实现U8—U12各年龄段足球普及全覆盖,每个年龄段储备不少于50名精英球员,建成“训练、竞赛、输送”一体化的闭环青训体系。

为保障青训工作落地见效,镇安县搭建了全方位、立体化的保障体系。硬件方面,依托县体校11人制标准球场为核心训练场地,各校设立训练分点,打造“一核多点”训练网络,年内将完成场地灯光、排水改造,配齐专业训练器材。师资方面,择优选聘4名持证专职教练员常驻教学,联动市级青训中心派驻专业守门员教练驻点指导,保障训练的专业化和标准化。

人才培育实行“普及兜底、精英拔高”双轨模式。面向全县适龄青少年开展免费普及训练,实现全员覆盖;每学期通过技能测试、实战竞赛选拔精英梯队,实行“日常训练+假期集训”模式,全年常态化训练不少于50次,为每名球员建立专属成长档案,实现精准跟踪培养。育人过程中坚持德育并重,融入思政教育与心理健康教育,严守文化课学习底线,助力青少年全面发展。

赛事体系持续完善,常态化举办县级校园足球联赛,推广青训中心周末主场赛制,以赛促训、以赛提质。同时,成立专项工作领导小组,将青训运营经费纳入财政预算,配齐安全保障设备,落实赛事保险、完善应急预案,全方位护航青少年足球事业健康有序发展。

从赛场凯歌到深耕厚植,再到筑梦未来,镇安足球正沿着“普及+提高”的一轮输送“清晰路径稳步前行。秦岭深处的绿茵梦想,正在一代又一代少年的脚下生根发芽,向着更高更远的目标奋力奔跑。

让群众在家门口乐享运动

本报通讯员 张瑜

晨曦初露,商南县新建成的鹿城体育公园逐渐热闹起来。人们三三两两踏着清晨露,声乐、戏曲爱好者的乐声,行云流水般的太极拳慢慢铺开……

家住上河小区的王女士,连日来倍感生活的舒适与惬意:“小区门口的鹿城体育公园,成了我和孩子每日必来的打卡地。入园便可漫步林荫步道,感受清风拂面、草木相伴;既能享受户外运动的轻松舒展,也可静坐林间木屋,放空身心、疗愈疲惫。无论是亲子游园、好友小聚,还是独自散心,都能在此与自然相拥,邂逅慢节奏的悠然时光。”

据了解,鹿城体育公园是商南县完善城市功能、提升民生福祉的重点民生工程。公园以“全民运动·健康商南”为核心宗旨,充分践行“活力鹿城,运动商南”的城市理念,打造集体育健身、休闲娱乐、生态观光、亲子互动于一体的城市综合性体育休闲空间。入夏以来,公园两旁香樟挺拔苍劲,花石

满足全年龄段市民的运动休闲需求,成为市民强身健体、放松身心、共享美好生活的城市活力新地标。

目前,鹿城体育公园已基本建成,完成了一条环线、两个停车场、三个运动区、四大主题、多元配套”的整体布局,建设了体育公园所需的球类场地、健身步道、健身器材、儿童娱乐四大要素,实现了休闲、健身、运动、康养的功能目标。如今,每天有5000余人次来此休闲健身、运动打卡,每周都有篮球、羽毛球、跑步等协会及各级企事业单位等团体来此组织小型体育赛事。体育公园真正成为群众家门口的“幸福驿站”。

近年来,商南县坚持以人民为中心的发展思想,构建完善群众体育制度体系,持续补齐全民健身场地设施短板,丰富赛事活动供给,群众健身意识和体质水平显著提升。在推进体育事业发展过程中,商南县建立了《商南县全民健身实施计划(2021—2025年)》《学校体育场地免费开放实施方案》《社会体育指导员管理办法》等制度机制,制定了《商南县

全民健身工作联席会议制度》《推进健康体育发展工作组及其成员单位职责》等政策措施,为体育事业发展提供了坚实的制度保障。

截至2025年底,全县体育场地总面积达46.2万平方米,人均体育场地面积达到2.29平方米;社会体育指导员总数达462名,每千人拥有社会体育指导员2.34名;经常参加体育锻炼的人数达10.2万人,占总人口比例超过45%;国民体质优良率达36.8%以上。

未来,商南县将持续巩固太极拳、门球等已有品牌赛事,不断提高办赛规格和品质,持续提升赛事影响力。先后策划举办全县干部职工运动会、社区运动会、青少年田径运动会以及篮球、足球、乒乓球、羽毛球等群众性赛事活动,通过赛事引流,扩大经济增量。同时,依托金丝峡、阳城驿等文旅资源,开发“康养+体育”融合发展项目,建设登山康养步道、户外健身营地,同步带动乡村旅游和民宿经济发展,实现“体育+康养+文旅”的深度融合。

《商洛日报》品牌战略合作伙伴



紫元春

来自秦岭深处的纯粮佳酿



声明

●陕西省丹凤县龙驹寨街道办事处陈兴有的不动产证丢失,证号为(2021)丹房不动产证凤冠新城第0007243号,房屋坐落于丹凤县龙驹寨镇街道凤冠新城42号楼1单元10层1002室,面积为113.70㎡,声明作废。

●商洛市民政局(救灾捐赠专户)的开户许可证丢失,账号为2608070229200124078,核准号为Z8030000160502,开户行为中国工商银行商洛商州区迎宾支行,声明作废。

●洛南县古城镇红旗村股份经济联合社的开户许可证丢失,账号为2708020201201000019738,核准号为J8032000908201,开户行为洛南县农村信用合作联社古城信用社,声明作废。

●陕西省山阳县莲花池乡张长梅、王翠、黄古富、黄崇林、黄浩宇、黄崇涌的房产证丢失,证号为陕(2026)山阳县不动产第0001475号,坐落于陕西省山阳县漫川关镇李家坪村红屋组,面积为213.54㎡,声明作废。

●陕西省商洛市商州区迎宾路刘黄淇欣的《出生医学证明》丢失,编号为M610545595,声明作废。