



在拉萨首次举办的中国海拔最高的城市龙舟赛。

新华社记者 孙非 摄

老旧小区增添简单实用的健身设施就是休闲娱乐的好去处,拉萨河边加以整治就地变身“健身乐园”,堆砌闲置物品的地方稍加改造就是惠民的运动场……西藏实实在在把健身设施建到群众身边。

“十四五”以来,在自治区党委、政府的坚强领导下,自治区体育局坚持发展以人民为中心的体育,围绕构建更高水平的全民健身公共服务体系,不断完善政府、市场、社会共同参与的全民健身发展机制,持续丰富全民健身公共服务供给,基本构建起了覆盖城乡、组织完善、设施齐全、活动丰富、指导有力的全民健身公共服务体系,让群众体育走进千家万户。

体育惠民见实效

7月的拉萨是人们最喜欢的季节,没有其他城市夏天的高温炎热也没有冬天的寒风凛冽,因此,晨练、夜骑、爬山的人越来越多。

“一般周末我都会约上三五个亲朋好友,带上孩子到南山公园爬山、健健身,亲近大自然。”市民小张和儿子在南山公园比赛,看谁能最先到达“祖国万岁”标识处。

南山公园作为拉萨南北山绿化工程的一部分,是我区首个河谷地区规模化生态建设和修复的代表性工程,如今已成为拉萨市民休闲锻炼的好去处,集生态景观、健身步道、凉亭等休闲于一体,满足了市民散步、健身锻炼等多种需求,人民群众的获得感幸福感因体育而不断提升。

自治区人民政府印发了《西藏自治区全民健身实施计划(2021—2025年)》,自治区体育局出台关于全民健身的政策等一系列文件,形成全民健身工作联席机制。自治区体育局和相关部门联动开展工作,加快我区全民健身事业各项政策落地,实现全区公共体育服务能力进一步提升。

截至2023年底,我区共有各级各类体育场地8921个,场地总面积711.25万平方米,人均体育场地面积达到1.95平方米,比“十三五”末提高了23.75%,层次分明、布局合理、功能完善的公共体育设施体系基本形成,全民健身已成为现实。

体育惠民,让高原生活更有温度

我区全民健身事业扫描

本报记者 杨小娟

大力推进体育惠民工程

“我经常到这个公园散步,以前这个地方空空如也,现在这里不仅有树有水,还有健身场地,可以散步也可以练器械。”市民仁青旺加说。

仁青旺加所说的公园正是占地1057亩的中华文化公园。公园东起柳梧大桥,西至拉贡大桥,由拉萨河北岸的共同文化、共同精神和拉萨河南岸的共同历史、共同疆域四个部分组成,环抱约3000亩拉萨河水域,投资约5.2亿元,是拉萨市民心工程也是体育惠民工程之一。

中华文化公园除了全面展现辉煌灿烂、历史悠久的中华文化和现代文明理念外,还建有篮球场、足球场等运动场地,为广大市民提供安全、舒适、便捷的休闲娱乐空间和健身锻炼的场所。

越来越多的健身场地搬到了“家

门口”,让市民惊喜不断。“以前踢球要去很远的地方,现在在家门口就能够实现,最近每周都会来踢上几场!”在中华文化公园足球场上,市民旺久正和朋友们肆意奔跑,尽情地挥洒着汗水。

“十四五”以来,我区累计申报下达各级各类全民健身场地设施补助资金11.04亿元,重点推进社区、乡镇所在地公共体育设施建设,加大对边境一线、高海拔地区、偏远农牧区的倾斜力度,实现体育健身设施数量持续增加。

从城区到乡村,从社区到广场,从户外到室内,健康步道、公共足球篮球场、儿童游乐设施区、社区健身场地等应有尽有,运动人群无处不在,“处处能健身,人人乐健身”的背后,是西藏持续推进体育惠民工程建设和积极营造浓郁全民健身运动氛围的结果。

举办高原特色体育赛事

一条最美赛道,万名激情跑者,数万名参与网友。近日,2024年中国山地自行车联赛第三站(西藏·林芝)在林芝市比目山国家森林公园天边牧场举行。来自全国各地的16支专业代表队、业余选手以及自行车爱好者们一同角逐竞技。

“在高原骑行是一种别样的感受,在雪山美景的相伴下,才能达到心灵与肉体的完美结合。”骑行爱好者赵先生来自广东,体验过岛屿骑行,也挑战过川藏线骑行,如今到了拉萨,一发不可收拾地爱上了高原骑行。

近年来,为了不断丰富和完善全民健身活动体系,创建全民健身特色品牌,自治区体育局深入挖掘特色体育资源、自然资源,将已有资源与户外运动赛事活动相结合,创新举办各项群众性赛事活动,大力发展高原特色体育。

滑雪、漂流、

马拉松、赛马、摔跤、骑行……在西藏,民族特色传统体育项目与现代体育赛事精彩纷呈,交相辉映。

如今,区(中)直单位全民健身运动会、全民健身体验、新年登高、老年人健身广场舞交流展示大会、藏历新年初三民族传统马术表演等活动,已成为高原特色全民健身活动。各地市结合自身特色,举办形式多样的全民健身赛事活动,如民族赛马、响箭、打牛角、抱石头、押加等民族传统体育活动和农牧民运动会、社区运动会以及足球、篮球等赛事活动深受我区各族群众喜爱。

为弘扬全民健身文化,在全社会形成热爱体育、崇尚健康、关爱健康的新风尚,构建多元化的全民健身服务体系,近年来,我区对分布在拉萨市区的全民健身站点进行全面梳理。目前拉萨市共有50多个全民健身站点,为市民提供了更好的健身场地,增强了人民群众的获得感幸福感。

强健体魄助成长

记改则县第二小学体教融合工作

本报记者 永青温凯达 洛桑旦增

走进改则县第二小学,蓝天白云绿茵场上,不少学生带着足球绕杆跑,有的则互相传递练习。一张张笑脸,沐浴着夏日的阳光,他们意气风发,用汗水浇灌着希望。

“我小学一年级开始就在改则县第二小学踢足球,现在初中还在踢。我将来想成为一名职业球员。”在拉萨阿里河北完全中学就读的旦增旺久说。

近年来,改则县第二小学通过足球社团、足球赛、校园足球艺术节等载体全面开展足球活动,在校园足球运动方面走出了自己的特色,学校在2016年被教育部授予“全国青少年足球特色学校”称号。

“每天下午放学后的2小时是足球社团的训练时间,每班每周设有1节足球课,让孩子们了解足球、喜欢足球。”校长次仁扎西说,“‘双减’政策实施以来,我校不断深化体教融合,努力创造一个充满活力、健康快乐的校园环境,让每一个学生茁壮成长。”

次仁扎西介绍,改则县第二小学一直致力于保障青少年体育健康,积极推进体教融合,通过创新体育教学模式、提供科学锻炼指导、完善基础设施建设、丰富青少年赛事活动以及加强人才培养等方法,进一步营造了良好的校园体育文化氛围。

学校采用多元化的体育教学模式,激发学生对体育的兴趣。将体育课程与游戏、竞赛相结合,让学生在轻松愉快的氛围中锻炼身体、掌握技能。同时,根据学生的年龄、性别和兴趣特长,开设了篮球、足球、羽毛球等多样化的体育选修课程,有效满足了学生多元化、个性化的发展需求。

此外,改则县第二小学还积极引入现代教育技术,利用多媒体、虚拟现实等手段辅助教学,让学生更加直观地了解体育知识和动作要领,通过创新教学模式,不仅提高了学生参与体育课程的积极性,也提升了教学效果。

改则县第二小学体育基础设施建设不断完善。近年来,学校新建了标准化的田径、足球、篮球等场地,并配备了先进的体育器材和设备。良好的基础设施为学生们开展体育活动提供了有力保障,让学生们能够在舒适、安全的环境中尽情享受运动带来的乐趣。

同时,学校每年定期举办校园运动会、篮球比赛、足球比赛等常规赛事,并鼓励学生参加县级及其他体育比赛。通过参与赛事活动,学生们不仅提高了竞技水平,增强了团队合作意识和竞争意识,还培养了坚韧不拔的意志品质和良好的心理素质。

改则县第二小学注重体育人才的培养,建立了完善的体育人才选拔和培养机制。对于有体育特长的学生,学校提供专门的训练和指导,帮助他们充分发挥潜力。在人才培养过程中,学校不仅关注学生的体育技能,还注重学生的文化素养和综合素质的提升,努力培养德、智、体、美、劳全面发展的优秀体育人才。

“下一步,我们将继续探索体教融合新路径,认真落实‘双减’政策,以课程建设、活动开展等为推手,深入推进‘五育并举’工作,促进学生全面发展。”次仁扎西说。

拉萨市达孜区落实“四字”工作法——

织密特殊群体关爱网

本报通讯员 汤雪华

拉萨市达孜区依托现有各类资源,将老年人、残疾人、妇女儿童等特殊群体关心帮扶工作纳入基层治理重点,以“四字”工作法织密特殊群体关爱网。

“摸”清底数,掌握实情。达孜区依托网格员“敲门行动”,联合各责任单位,彻底排查辖区内特殊人群,做到乡不漏村、村不漏户、户不漏人,助推特殊群体帮扶工作精准覆盖、有效覆盖。通过信息核对和100%入户调查等方式,全面复核达孜区特殊群体现居住地址、家庭情况、健康情况等现状,共排查复核特殊困难老年人475名,贫困低保户322户419人,困难残疾人114名,重度残疾人391名,事实无人抚养儿童1名,困境儿童、留守儿童134名。

“管”出实效,精准施策。以特殊群体的实际需求为导向,用实际行动解决实际问题,切实增强群众获得感幸福感安全感。通过对18户有障碍改造需求的残疾人家庭摸排走访,实地了解其生活状况,沟通主观改造需求,建立无障碍改造项目施工档案。立足乡村养老实际,启动首家老年人助餐点,推行“个人出一点、企业让一

点、政府补一点”的普惠型助餐服务模式,以“早餐补贴4元,午餐补贴8元”的标准坚持有偿助餐,确保服务可持续。

“建”强阵地,做优服务。以恰村、穷达村留守儿童“快乐之家”为阵地,对134名困境儿童、留守儿童开展关爱活动。为每个“快乐之家”配备640余本适合3—16岁少年儿童的书、玩具和学习用品,使之成为儿童“藏宝屋”。招募当地大学生开展课业辅导志愿,进行课业学习检查、读书、课外游戏、安全教育等,关注不同年龄段未成年人的生理、心理和情感需求,破解家长没有能力辅导和没有时间看护的难题。

“访”之解之,施政所向。对36户适老化改造家庭开展回访工作,对照改造档案,检查相关设施安装情况,通过与改造户家庭交流使用反馈,收集有效建议15条,为适老化改造项目持续开展提供群众智慧,推动重点民生实事落实到位。全面开展城乡居民最低生活保障重新认定复核工作,清退城镇低保2户3人、农村低保9户29人,新增农村低保9户16人,确保复核工作做到“应保尽保、应退尽退”。

精细化 专业化 智能化

拉萨市向阳社区推出“网格便民联系卡”

本报拉萨讯(记者 权文娟)近期,拉萨市城关区扎细街道向阳社区结合自身实际情况,创新性地推出了一项便民举措——“网格便民联系卡”。这一举措不仅增强了社区居民与社区之间的联系,还显著提高了社区服务的透明度和效率,赢得居民的广泛好评。

据了解,“网格便民联系卡”上印有社区主要领导、网格员和网格民警的联系方式,被广泛张贴在社区各个角落。这张小小的卡片成为了居民与社区之间的“连心桥”,让“有困难,找社区”这一理念深入人心。居民们遇到问题时,通过这张卡片,就能迅速得到社区的回应和帮助。

近期,辖区居民群众纷纷通过“网格便民联系卡”积极反馈身边的民生问题,如路灯损坏、井盖破损、施工噪音等。对于居民的反馈,向阳社区党总支迅速行动,立即组织网格员实地勘察,并根据实际情况逐一解决了相关问题。这一高效的服务模式,让居民们切实感受到社区的温暖

和力度。向阳社区居民巴桑拉姆表示:“以前遇到问题不知道向谁反映,现在有了这张卡片,就能迅速得到社区的回应和帮助。真是方便多了!”另一位居民王先生也赞不绝口:“这张卡片虽小,但作用却大得很。它让我们感受到社区对我们的关心和重视。”

通过这项举措,向阳社区真正做到了用心办好群众关心的事。同时,这一创新举措也进一步推动社区治理的精细化、专业化、智能化,提升社区治理的效能和水平。

向阳社区居委会主任边巴次仁表示:“我们始终坚持以居民群众为中心”的发展思想,不断探索创新基层治理新模式、新路径。这张“网格便民联系卡”就是我们的一次新尝试。未来,我们将继续努力,为居民提供更加优质、高效的服务,努力打造更加和谐、宜居、美好的社区环境。”

第一届全国全民健身大赛(西南区)足球比赛现场。

本报记者 王敏 杨小娟 摄

