

全民健身热潮涌 珠峰脚下活力足

『十四五』时期日喀则市体育事业发展的综述

文图 本报记者 扎西顿珠

清晨,年楚河畔的贡觉林卡内,晨练的市民络绎不绝,跑步的、快走的、打太极拳的……这座珠峰脚下的城市,正被全民健身的热情唤醒。

“十四五”时期,日喀则市始终以满足人民群众日益增长的健身需求为出发点和落脚点,大力推进全民健身事业发展,不断提升全民健身公共服务水平,努力构建更高水平的全民健身公共服务体系,为建设“健康日喀则”奠定了坚实基础。

动力十足—— 全民健身“热”起来

“以前想锻炼没地方去,现在家门口就是健身中心,走路5分钟就到。”正在珠峰文化旅游创意产业园区全民健身活动中心锻炼的市民次仁卓嘎笑着说。

“十四五”时期,日喀则市游泳馆、江孜县赛马场两个重大项目建成投用。体育领域累计落实项目184个,总投入资金44893.69万元,获批全民健身场地设施补短板工程98个,其中全民健身步道项目2个、县级体育公园项目6个、五人制足球项目12个,乡镇多功能健身活动广场项目12个,社会足球场项目14个,这些项目现已全部投入使用。

日喀则市加强公共体育场馆和学校体育场馆向社会开放工作,公共体育场馆及设施每周免费开放时间不少于35小时,全年免费或低收费开放时间不少于330天,双休日、国家法定节假日、学校寒暑假期间每天免费开放时间不少于8小时,全民健身日全面免费向社会开放。截至目前,全市人均体育场地面积达2.43平方米。

场地有了,活动更火了。

2023年5月,日喀则市第二届农牧民运动会在经开区体育场开幕,18个县区代表团,400多名运动员参加押加、吉柯、藏骰、抱石头、射箭等民族传统项目及现代竞技项目的角逐,各县区代表团同台竞技,勇夺佳绩。来自谢通门县的农牧民运动员旺堆参加了抱石头比赛,他拍着胸膛说:“虽然没拿到名次,但能和这么多选手一起比赛,我心里特别高兴。”

2023年8月8日“全民健身日”,第五届“邦锦花杯”民族健身操大赛在珠峰文化旅游创意产业园区全民健身活动中心举行,各参赛队伍身着鲜艳的民族服装,用优美的舞姿诠释着全民健身的快乐与活力。

竞相绽放—— 赛事活动“火”起来

如果说全民健身是根基,那么赛事活动就是枝头竞相绽放的花朵。

2025年12月27日,日喀则市第十二届“体彩杯”足球比赛决赛举行。经开区体育场座无虚席,呐喊声、助威声此起彼伏。经过激烈角逐,最终,谢通门县代表队捧起冠军奖杯。“终于摘掉‘千年老二’的帽子了!能在这么大的舞台上为家乡争光,是我这辈子最骄傲的事。”谢通

门县代表队队长米玛顿珠激动地说。

这场足球比赛分3个赛区,32支代表队在25天里进行了119场精彩角逐,参赛规模、观赛人数均创历史新高,成为展现日喀则市体育底蕴和城市宣传的重要窗口。

“珠峰杯”系列赛事同样百花齐放——首届“珠峰杯”游泳比赛在谢通门县卡嘎温泉游泳馆开赛;第三届“珠峰杯”自行车赛上,70多名骑行爱好者在17.5公里环形赛道上角逐;第七届“珠峰杯”男女篮球锦标赛上,昂仁县代表队夺得男子组冠军……

体育社会组织是激活全民体育活力的“毛细血管”,更是完善体育治理体系的关键力量。日喀则市已成立的足球、自行车、乒乓球、台球4个单项协会,积极发挥职能,通过组织各类赛事活动,为广大体育爱好者提供了交流展示的平台,进一步推动了全民健身活动的深入开展。

品牌赛事让日喀则走向全国、走向世界。近年来,日喀则市圆满完成第四届、第五届、第六届跨喜马拉雅国际自行车极限赛日喀则赛段各项工作。赛事吸引了来自国内外众多车队和选手参赛,大力宣传了日喀则独特的自然资源,提高了户外运动知名度。此外,“箭舞中华”全民健身主题活动暨日喀则市亚东县第四届传统射箭比赛、桑珠孜区赛马活动、白朗县下乡斗牛文化等活动等品牌活动,不仅丰富了群众文体生活,更展示了日喀则的民族文化和地域特色。

奔向未来—— 竞技人才“强”起来

体育的活力,更闪耀在竞技赛场的荣光里。

2021年9月,在第十四届全国运动会上,日喀则籍运动员扎西次仁在男子3000米障碍赛决赛中,以8分49秒61摘得银牌,次仁措姆获马拉松第四名,旦木真次旺获10000米第七名。

消息传回家乡,扎西次仁位于德勒社区的家中沸腾了,家人们身着盛装齐聚一堂。“他为日喀则争了光,他是我们全家的骄傲,也是全西藏的骄傲!”扎西次仁的父亲眼含热泪。

竞技人才的涌现,离不开教体融合的深耕。

——日喀则市累计申报创建青少年体育俱乐部、体育传统项目学校、校园足球和篮球特色学校37个。全市中小学每年完成学生体质健康测试,学生体质优良率逐步提高到22%以上。2023年,日喀则市举办二级足球、篮球裁判员培训班,来自各级各类学校134名教师参加培训,有效提升了学校体育教师执裁水平。

——深化与黑龙江省冰雪项目合作交流,推进“苗圃计划”落实落地。2021年以来,黑龙江省雪上训练中心在日喀则市重点业余体校招收多批雪上项目优秀“苗子”,签订合作协议,建立了竞技体育后备人才“联合培养”模式。

——“奔跑吧·少年”主题健身活动暨校园U系列男子足球三级联赛常态化开展,各级各类学校因地制宜举办春季学生运动会及校园足球、篮球比赛,引导更多青少年在体育锻炼中体验快乐、增强体质、磨砺意志。

——“十四五”时期,日喀则市社会体育指导员注册人数达到1280余名,规模以上晨晚练健身

点18个,每千人拥有社会体育指导员1.6名,他们活跃在基层一线,为群众提供科学健身指导,推动全民健身活动科学开展。

全民健身蔚然成风,赛事活动精彩纷呈,竞技人才崭露头角——体育的力量已深深融入这座城市的发展血脉。

站在新的起点上,日喀则市将以更加昂扬的姿态,加大工作力度、创新工作方法,推动全民健身事业高质量发展,向着体育强市的目标阔步前行,书写新时代体育事业的精彩答卷。

图①:日喀则市桑珠孜区第三届“校园杯”中学生篮球比赛上,球员上篮投篮。
图②:农牧民运动会上,选手进行押加比赛。
图③:日喀则市第二十届“体彩杯”足球赛中,球员蓄力抽射。
图④:江孜达玛节上,骑手在赛马。
图⑤:日喀则市区全景。(无人机照片)

