

场馆内外,让运动陪伴暑假

炎炎盛夏,运动相伴。记者采访发现,这个暑假,学生们纷纷走进各大体育场馆、投身新兴潮流运动。依托各类体育赛事,暑期体育市场“热度”走高。

传统项目“火热”

8月12日中午,北京东单游泳馆里,前来学习游泳的孩子络绎不绝。他们在教练的带领下,一个接一个跳下水畅游起来,不多久,就占满了4条教学泳道。

这是小学生花花第三年参加暑期游泳课程,她告诉记者:“我前两年学会了游泳基本姿势,今年‘解锁’了自由泳,太过瘾啦!”

几个小时后,记者来到位于圆明园附近的北京远晟足球俱乐部。训练场上,20多名小学员正在教练指导下练习传球、射门。这是一家致力于3岁至15岁青少年足球培训与教育的社会青训俱乐部,在北京有28个直营校区,万余名学员。

“我们暑期每天都有训练安排,7月每天在训人数5000余人,同比增长10%,8月将组队参加百队杯赛事。”俱乐部首席运营官龙洵透露。

百队杯是北京乃至全国历史悠久的青少年业余足球品牌赛事,今年首次启用普及组、竞技组并行的“双轨制”赛制,走出普及推广与精英选拔并行的全新办赛路径。本届赛事参赛规模再创新高,共吸引1481支队伍、20075名球员及随行人员参与,全年赛事总场次达3107场。

新兴运动“破圈”

在河北张家口崇礼的林间道上,一辆辆山地自行车穿梭如风,车轮卷起碎石,向山脚下疾驰而去……刘毅(化名)是一名初二学生,他是山地自行车速降爱好者,平常只能在城市公园“过过瘾”,暑假和好友组队来到崇

礼,实地体验竞速快感。

在崇礼,随处可见的山地车门店提供车辆租售、维修、寄存、保养一站式服务。一家门店负责人告诉记者,自从2026世界大学生自行车锦标赛、2026崇礼168超级越野赛等赛事接连举办后,越来越多的青少年户外运动爱好者来此参赛、观赛、实地体验。

千里之外,广东深圳家长冯丽(化名)给孩子选择的暑期运动项目是马术。她说:“马术注重人与动物的默契配合,能够培养孩子的专注力、平衡力,区别于传统竞技运动,更侧重身心协同成长。”

冯丽的儿子跳跳今年14岁。他发现,学了马术以后,孩子的体态变化很明显,“以前有点驼背,现在有明显改善,整个人看起来精神不少”。

山地自行车、马术、滑板、攀岩……一批兼具趣味性、专业性、综合性的新兴运动项目,正在成为暑期体育新热点。

“这类运动趣味性强、玩法新颖,契合青少年活泼好动的性格特点,同时兼顾体能训练与胆量培养。”中国传媒大学副教授柳帆认为,这类运动打破了青少年体育锻炼的单一格局,让每个孩子都能找到适配自己的运动方式,在多元化运动中释放活力、彰显个性。

协同助力促运动

令学生和家长们欣喜的是,这个暑假,面向社会开放的高校场馆、专业设施更多更丰富了——

清华大学、北京科技大学、北京交通大学、中国石油大学(北京)等多所高校均不同程度向社会开放游泳馆、篮球馆等体育场地。

如北京科技大学求实气膜网球馆共开放8块网球场,为不同年龄段的运动爱好者健身提供服务。

北京交通大学在满足正常教学和训练需求的前提下,有序、有偿开放部分体育场馆。市民可通过学校微信服务号预约场地,并按照规定完成入校报备。

除高校外,一些地方的公共体育场馆严格落实免费或低收费开放惠民政策。如湖北宜昌市体育中心,上午免费,下午和晚上低收费开放。数据显示,今年7月,该中心各大场馆预约量达9000多人(次),同比增加11%左右。

此外,全国多地紧抓暑期消费旺季窗口,精准落地体育消费券投放工作,补贴范畴覆盖赛事观赛、日常健身、体育培训、体育旅游、运动装备采购等领域。四川省体育局开展“锦绣天府·安逸四川”体育消费券发放工作,合作商户规模超2000个,涵盖健身房、游泳馆以及攀岩、射箭、冰雪等休闲运动场馆。浙江杭州发放为期8周的暑

期体育消费券,既能选购运动服饰器材,也能报名健身培训、购置短期运动次卡,还可预订各类运动场馆场地,全方位满足大众日常健身、运动采购等需求。

柳帆表示:“当身边的体育消费场景越来越多元化、多层次,学生参与体育运动越来越便捷,这样更容易激发孩子们的长久兴趣,让‘健康第一’的理念在假期落地不断线。”

专家提醒,暑期是青少年通过科学运动增强免疫力的黄金期,每日应累计进行至少60分钟中高强度运动,如跑步、骑自行车、跳绳、游泳、球类等,还需要配合肌肉力量练习。同时,要选择合适的运动项目和运动时间,避免运动损伤与过度消耗。

(记者 陈鹏 通讯员 王馨)
来源:人民网

