

从“量”到“质”： 全民健身事业的 下一个方向

日前，国家体育总局发布了《第六次全国国民体质监测公报》和《2025年全国全民健身活动状况调查公报》，两份公报都指向同一个变化——我国全民健身事业在过去五年取得可喜进步，下一步将转向“质”的提升。

《第六次全国国民体质监测公报》显示，我国达到国民体质测定标准合格以上人数比例（合格率）为84.9%，良好等级及以上的人数比例（优良率）为30.9%，与2020年相比，合格率提高0.8%，优良率提高1.5%；《2025年全国全民健身活动状况调查公报》显示，经常参加体育锻炼的人数比例达38.52%，较2020年提高约1.3%。

据介绍，第六次全国国民体质监测于2025年3月至10月开展，由国家体育总局联合八部委共同组织实施，构建了“国家统筹指导、省级主体实施、基层协同参与”的三级联动机制。监测采用多阶段分层整群随机抽样方式，覆盖31个省（区、市）的108个市（区、县），采集有效样本24.36万人，涵盖3—6岁幼儿、20—59岁成年人、60—79岁老年人三大人群。

监测沿用“体质检测+健康问卷”双轨模式，体质检测包含身体形态、机能、素质三大类25项指标，问卷聚焦体育锻炼、身体活动及健康状况等维度，实现“体质数据”与“健康行为”深度关联。此次监测首次应用《国民体质测定标准（2023年修订）》开展体质检测数据分析与评价，构建了反映新时代国民体质状况的基准数据。监测首次发布“国民体质优良率”这一核心综合指标，标志着我国体质监测工作从单一指标迈向综合健康评估阶段，为推进体育强国建设提供了关键科学数据支撑。

监测结果显示，城乡居民体质水平差距逐步缩小，体育锻炼促进体质水平提高作用增强，身体活动改善体质水平效果显现，体育场地有效支撑体质水平提高等。但是，在幼儿和老年人的体质水平提升明显的同时，成年人肌肉力量呈持续下降趋势，其中男性群体下降更为明显。

国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心副主任冯强说：“我们在调查中还发现了不同省份、区域居民在超重、肥胖、心肺耐力等方面有自己的特点和不平衡现象。我们需要制定专门的干预方案，帮助（指标落后）省份、区域居民提升体质水平。”

2025年全国全民健身活动状况调查由国家体育总局组织实施，遵循“国家统筹、省级实施、市县落实”的三级工作机制。调查于2025年1月至8月开展，采用分层、多阶段与人口规模成比例的概率抽样方法，覆盖31个省（区、市）的500个县（市、区、旗）、6500个村（居

委会，有效样本14.1145万人，涵盖3岁及以上各年龄段常住人口，按年龄划分为3—6岁幼儿、7—18岁儿童青少年、19—59岁成年人和60岁及以上老年人四类群体，样本结构与人口分布高度契合。

调查指标体系创新采用“短卷+长卷”相结合模式。短卷围绕《全民健身计划》核心指标设计，高效支撑政策评估与常规监测；长卷则在此基础上，系统纳入城乡居民健身知识、健身态度、健身技能与习惯养成等科学健身素养维度。

调查结果显示，我国全民健身事业发展取得积极成效，主要体现在参与体育锻炼的人群规模持续扩大、人数比例持续提升，参与的体育项目丰富多彩，科学健身素养水平进一步提高等方面。尤其是我国人均体育消费水平持续增高，并且从实物型消费逐渐向参与型和观赏型等服务型消费转变，反映了体育消费结构持续优化升级。

在供给侧，“15分钟健身圈”基本实现，广场、自家庭院、公园内的场地设施、公共体育场馆、健身房、学校或社会单位的开放场馆都是可选之地。此外，群众体育赛事活动的参与热情提高，群众性体育健身组织得到进一步发展，体育健身指导服务渠道也更加多样。调查显示，45.1%的19岁及以上居民参加过群众性体育赛事活动，较2020年提高9.3%。

调查结果里有两组对比值得注意：经常参加体育锻炼人数比例达38.52%，较2015年和2020年分别提高4.6%和1.3%；每周参加1次及以上体育锻炼人数比例为69.1%，较2015年和2020年分别提高7.2%和1.6%。可以看出，这两项指标增幅放缓。

对此，国民体质与科学健身研究中心研究员张彦峰说，人数比例的增长进入平台期是可以预见的，纵观其他国家和地区，也呈现出相似规律。

“调查结果显示，我国全民健身公共服务体系取得非常好的完善和进步；同时，我们也看到城乡差异和区域差异。”张彦峰说，“下一步我们要研究高质量的全民健身公共服务体系怎么运行。”

总体来看，全民健身公共服务的持续供给带来了国民体质的稳步提升，但《2025年全国全民健身活动状况调查公报》也反映出全民健身发展中存在的不足：城乡和区域发展不均衡问题依然存在，专业健身指导、组织化支持和持续性服务覆盖不足，重点运动项目人口基础薄弱等；发展不均衡问题在《第六次全国国民体质监测公报》中也有体现。

“我们要确保在建设体育强国的进程中高质量发展，有一点特别要注意的是发展运动项目人口，这是全民健身公共服务体系下一步建设的突破口。”张彦峰说。

运动项目人口是体育人口的细分类型，更强调“项目化”“常态化”的体育参与，是衔接竞技体育与群众体育的桥梁。“运动项目人口的发展会带来运动指导、赛事活动等的高质量提升，这样才能让我们从量变到质变，助力实现体育强国目标。”张彦峰说。

据新华社

