

体育育出消费新引擎



12月6日，滑雪爱好者在黑龙江省亚布力滑雪旅游度假区雪场体验滑雪。

“苏超”带动民间足球热潮，冰雪产业规模将突破万亿元，粤港澳全运会精彩纷呈……2025年，中国体育经济呈现加速发展态势。这得益于过去几年里，促进体育经济发展的政策文件密集出台，体育赛事“三进”活动广泛开展，“跟着赛事去旅行”深入人心，产业发展平台建设初见成效。与此同时，各地持续探索创新举措，推动有效市场与有为政府深度融合，让中国体育经济迸发出巨大能量，为扩大内需、提振消费提供了更加丰富的优质商品和服务供给。

政策研制铺就发展快车道

2025新疆热雪节、第29届长春冰雪节、河北承德冰雪温泉旅游季、第21届内蒙古自治区冰雪那达慕、第22届中国·满洲里中俄蒙国际冰雪节、重庆冰雪运动季……又是一年冰雪季，不仅东北、内蒙古、新疆等地因地制宜打造特色品牌，南方一些具备条件的地方也积极布局冰雪产业。

《中国冰雪产业发展研究报告（2025）》显示，2025年我国冰雪产业规模将突破万亿元。从北方到全国、从冬季到四季，冰雪经济正创建消费新场景、打造产业新业态，带来区域发展新机遇。

冰雪经济蓬勃发展，离不开政策加持。2024年11月，国务院办公厅印发《关于以冰雪运动高质量发展激发冰雪经济活力的若干意见》，推动冰雪运动、冰雪文化、冰雪装备、冰雪旅游全产业链发展。中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《提振消费专项行动方案》提出要推动冰雪消费，启动实施冰雪旅游提升计划，组织开展冰雪消费季等促消费活动，鼓励各地因时因地丰富冰雪场地和消费产品供给。今年政府工作报告也提出，要积极发展冰雪运动和冰雪经济。一系列政策举措为冰雪经济发展提供了重要指引。

冰雪经济的迅猛发展，是近年来中国体育产业借助政策支持加快发展的生动缩影。2025年9月，国务院办公厅印发的《关于释放体育消费潜力进一步推进体育产业高质量发展的意见》明确提出，到2030年，培育一批具有世界影响力的体育企业和体育赛事，体育产业发

展水平大幅跃升，总规模超过7万亿元，在构建新发展格局中发挥重要作用。

近两年中国户外运动发展迅猛，同样得益于政策引导。2025年1月，国务院办公厅转发国家发展改革委、体育总局《关于建设高质量户外运动目的地的指导意见》，各地纷纷因地制宜，探索适合自身禀赋的户外运动目的地建设路径。

此外，国家体育总局还大力推动体育标准化建设，加强体育标准化顶层设计，逐渐构建起宏观引领、专项支撑、部门协同的政策矩阵，有力促进体育产业健康快速发展。

体育赛事经济亮点频现

“苏超”如火如荼、中超上座人次创新高、全运会“大湾区”走红网络……2025年虽然没有奥运会、世界杯这样的国际顶级赛事，却堪称中国体育赛事经济“大年”。国家体育总局坚持以赛事体系建设为核心，“赛事+”“+赛事”深度融合，形成“一体两翼”发展思路，着力推动赛事经济发展，不断丰富大型体育赛事、职业赛事、群众赛事活动供给。

从全运盛会到民间赛事，从职业体育到业余足球，国家体育总局会同商务部、文化和旅游部开展的“体育赛事进景区、进街区、进商圈”“跟着赛事去旅行”“乐享精彩赛事 寻味中华美食”等活动，激发全民参与热情，提振消费效应持续显现。

国家体育总局还创新开展促进体育消费和赛事经济试点，在全国选取30个城市，鼓励试点单位创新政策措施。江苏省无锡市作为首批试点城市，举办了无锡马拉松、世界跆拳道大满贯系列赛、亚洲体育舞蹈节、阳羡100越野挑战赛等自有IP赛事，并承办各类高水平国际国内赛事。其中，仅2025无锡马拉松就吸引39.1万人现场观赛，拉动餐饮、住宿、交通、旅游、展会等经济效益5.05亿元、同比增长78.2%。目前，国家体育总局正在进一步规范马拉松赛事组织工作，让赛事更好地服务于地方经济社会发展。

如今，“跟着赛事去旅行”在各地广泛开展。“体育赛事进景区、进街区、进商圈”让不少以往受众有限的赛事走到

新华社

百姓身边。2025赛季中国男子三人篮球超级联赛（简称“超三联赛”）常规赛设置25站大区赛、4站争霸赛，其中11站赛事走进城市核心商圈，成为激活城市空间、促进体育消费的新引擎。在北京西城区，“超三联赛”的一张赛事票根可享40多个品牌优惠，推出“亲子游”“休闲派”两条特色打卡路线，串联起20余个文商旅体重点点位。在江苏省张家港市，金茂览秀城商圈赛事期间客流量达15.36万人次，同比提升6%，销售额提升10%，达1252万元。

国家体育总局在河北、江苏、浙江等地开展赛事活动带动消费的监测试点。监测结果显示，2025年上半年，7个试点省份监测的511场重点赛事活动，带动体育及相关消费超160亿元，场均带动超3000万元。

创新搭建产业发展平台

2023年首届中国户外运动产业大会在大理举办时，云南省就明确了“全域布局、特色发展”的路径。云南省体育局局长杨中华说：“大会落户云南三年来，我们以户外运动破局体育产业发展，推动体育及相关产业规模三年实现翻番，年均增长23%，2025年将突破千亿元大关。户外运动正成为云南经济增长新引擎。”

户外运动正成为中国体育经济新的增长点。国家体育总局体育经济司发布的《中国户外运动产业发展报告（2024—2025）》显示，截至2025年6月底，我国户外运动相关企业已达33.5万家，其中，2025年上半年新增注册相关企业2.4万余家。与此同时，截至2025年4月初，我国户外运动参与人数已突破4亿人。

近年来，国家体育总局持续加强产业发展平台建设，中国户外运动产业大会正是着力打造的重要平台之一，其目标就是整合户外运动资源，聚焦行业发展趋势，持续培育新产品、新服务、新业态。此外，还连续多年举办中国国际体育用品博览会、中国体育旅游博览会等展会，搭建产需对接平台，并在服贸会连续多年设置体育服务专题，在进博会设置体育用品及赛事专区。

新华社

体操世界冠军登榜仪式在京举行

22日，中国体操队在国家体育总局训练局体操馆举行了世界冠军登榜仪式，洪延明和张清颖成为两位新科冠军，四夺世锦赛男子双杠金牌的老将邹敬园再次登榜。

2025年体操世锦赛中，中国队以3金1银3铜的成绩位列金牌榜和奖牌榜首位。19岁的洪延明首次参加世锦赛即问鼎男子鞍马，18岁的张清颖斩获女子平衡木金牌和全能铜牌，成为2019年以来首位在世锦赛女子全能项目获奖的中国队选手。

“这枚沉甸甸的奖牌不仅是个人，更是集体智慧的结晶，是祖国培养的硕果。我怀着诚挚的感恩之心，向所有支持我的人表达谢意。”洪延明说，“在新的训练周期，我将以更高的标准严格要求自己，制订科学系统的训练计划，着力补齐短板，全面提升竞技水平。”

张清颖说：“两年前我坐在台下仰望冠军榜，默默许下有朝一日也要登上冠军榜的心愿，如今梦想成真，离不开每一位帮助过我的人。”她特别感谢了教练徐惊雷。“我曾因天赋平平而自卑，因屡屡失败想过放弃，是徐导始终不放弃，低谷时开导我，松懈时拉着我，一步步把我推向更高的舞台。”

奥运冠军邹敬园继2017年、2018年和2022年之后，在本赛季斩获了个第四枚世锦赛双杠金牌。

再一次参加登榜仪式，邹敬园说：“我觉得这更多的是一种责任和使命。这个冠军墙更像一面镜子，照到了体操房的每一个角落，照到我的懦弱、我害怕的动作，和对得起自己的责任感。我希望不管成功或失败，做好自己的每一天，让大家看到，带着大家一起面对洛杉矶奥运会。”

新华社

吴艳妮：目标是突破100米栏全国纪录

正在广西南宁三塘训练基地参加国家田径队冬训第一阶段集训的女子跨栏名将吴艳妮21日表示，自己下个赛季的目标依旧是突破女子100米栏项目的全国纪录。

在总结自己的2025赛季时，吴艳妮说：“2025年有收获也有遗憾。收获是我突破了女子60米栏项目的全国纪录，但遗憾的是全运会上没能拿到我最想要的这枚金牌。”

2025年3月，在南京世界田联室内锦标赛女子60米栏半决赛中，吴艳妮跑出8秒01，将尘封11年的该项目全国纪录提升了0.01秒。赛后接受采访时，吴艳妮就表达了在室外赛季向女子100米栏全国纪录发起冲击的雄心。

不过本赛季吴艳妮室外赛场上的

最好成绩是全运会决赛收获银牌时跑出的12秒85，距离自己12秒74的个人最好成绩还有一定距离。

吴艳妮表示，这个冬训将着重提升自己的绝对速度和力量，尤其是提升摆臂的速度能力，在下赛季继续冲击12秒64的100米栏全国纪录。

同时她表示，现在女子60米栏全国纪录是在自己名下的，如果有一天别人刷新了这项纪录，自己也会努力再把纪录破回来。

“2026年，我希望能循序渐进，越来越好。”吴艳妮说。谈及明年9月开赛的爱知·名古屋亚运会，她表示要有敢于亮剑的态度，珍惜为国征战的机会。

新华社

力量训练关键在“控制”

在讨论力量训练时，经常能听到一些健身教练或资深健身人士分享一个心得：想要更好的效果、更大的肌肉，就要对训练动作有更高的控制。这里所说的“控制”是什么？又该如何提高对动作的控制能力呢？

健身训练中的控制通常指按一定节奏完成正确动作，精准刺激目标肌群。这种控制强调两方面，即肌肉在“对的时间”，做“对的事情”。以卧推练习为例，推起杠铃前，核心肌群就要开始启动，做法是双脚蹬地、收紧腰腹，这样才能更好地建立身体稳定性，为上肢运动打下基础；训练过程中，若练习的目标肌肉是胸大肌，则应选择宽握距，使手臂活动时得以和躯干形成一定夹角，以便胸大肌更好地发挥作用。

要判断动作控制的好与坏，主要看运动表现。

有控制的训练动作姿势正确、节奏良好，衔接更加稳定、顺畅，就像做深蹲动作时，有经验的练习者身体重心始终稳定在足底中部，动作节奏为慢蹲快起，呼吸与动作配合得当（下蹲吸气，站起呼气）；而控制不佳者常表现出弯腰弓背、撅屁股、膝内扣等一系列错误姿态，或下蹲速度过快，甚至出现身体前后晃动。

动作控制得不好会导致发力过慢或无效发力，难以有效刺激目标肌群，还可能引发肌肉代偿，常常是练了半天，想练的部位没感觉，其他部位却疲劳酸胀，严重的还可能发生拉

伤、扭伤。

因此，只有更好的控制才能保障训练效果与安全。一般来说，单关节的力量练习容易实现较好的控制，而涉及多关节、多肌肉的复合动作控制难度更高，需多加注意。那么，对动作的控制能力具体应如何提高呢？关键在于做好以下三方面。

姿势控制 在训练时可以找一面镜子，借用镜子来观察和修正动作，找到感觉舒适、转换流畅的动作模式，然后不断重复，形成稳定的肌肉记忆。

呼吸控制 呼吸不仅是身体的基本需求，更是一项关键的运动技巧，正确的呼吸方法可使训练者更好地控制锻炼节奏。在力量训练过程中，呼吸一般采取“顺吸逆呼”的原则，即顺着阻力时吸气、对抗阻力时呼气，通俗来说就是发力时呼气、归位时吸气。

肌肉控制 要做好肌肉控制，首先要重视训练前的肌肉激活，在热身后、力量训练前，通过轻量抗阻和动态拉伸唤醒肌肉；其次应专注于肌肉的感觉，尝试刻意放慢动作，充分感受肌肉的收缩、伸展和每一点细微变化，以了解肌肉的工作状态，进而判断目标肌肉是否及时发力、非目标肌群有无过度参与；最后，不能忽视身体感知训练，可通过一些本体感知练习，如平衡练习或核心稳定性训练，提高对肌肉和关节位置的感知能力。

生命时报

工伤保险 伴您同行

营口市人力资源和社会保障局

营口市社会保障中心