

在红色故乡感受运动快乐

体育科普公益活动助力桑植发展

本报记者 刘昕彤文/图

“我在学校练过跳远，喜欢打篮球、排球。今天这些游戏很有意思，我掷了飞盘，集了很多章，马上就能去兑换奖品了。”近日，体育科普助力湖南桑植发展体育科普公益活动走进桑植县洪家关村，当地小朋友谷荣轩尝试过现场多种运动游戏后兴奋地说。

桑植县是湖南省乡村振兴的重点帮扶县，也是国家体育总局直接定点帮扶点。此次活动由国家体育总局科教司主办，国家体育总局体育科学研究所、中国体育科学学会、国家体育总局体育彩票中心和湖南省体育局承办。活动以“有肌人生·健康未来”为主题，为桑植县居民开展一系列健康科普活动，将科学健身理

念送到红色故乡。

蓝色的国家国民体质检测车在活动期间先后来到桑植县城和洪家关白族乡洪家关村。车上满载体质测试仪器，为居民提供身边的体质测试服务。现场还有科普灯谜、肌力趣味赛等活动，让群众进一步掌握日常科学健身知识，提升科学健身素养。

今年55岁的洪家关村村民张金桃第一次尝试体质检测，在专家的讲解下，她清楚地知道了自己运动的强弱点，“专家说我柔韧性是今天测试过的人里最好的，这和我练太极拳分不开。”但看到自己的运动摄氧能力只有一颗星，张金桃犯了难，“心肺功能比较差，专家建议尝试跑步、跳舞，不能只做舒缓运动。”

洪家关白族乡聚居了大量白族居民，全乡共有

34000余人。这里的23个行政村已经实现了体育设施百分百覆盖，还有不少村庄有篮球场、灯光五人制球场等，方便居民随时随地进行体育锻炼。“我们这里运动很方便，过个马路可以去学校里打篮球，还可以在广场上锻炼。”洪家关村的村干部刘栋梁是一名篮球爱好者，经常带着村里的年轻人一起运动，“我们这里发展民宿、体育旅游、红色旅游，留下来的年轻人多了，对体育锻炼的需求也很高。白族人喜欢唱歌跳舞，舞蹈队每天都会聚集。喜欢篮球的村民也会自发过来，经常比赛切磋。”

在洪家关村红色教育基地前的广场上，体育科普团成员孝文带着村民们跳起了国家体育总局体育科学研究所编创的骨关节活力操，呼吁大家一起运动，强身健骨。“这也是我第一次来到乡村给大家做科普，群众对于运动的热情很高，这套操可以帮助他们更科学地锻炼。”为了把知识留下，活动还特别邀请中国医学科学院望京医院、中南大学湘雅医院的专家走进乡村为村民开展义诊活动；走进基层医院，面向全县内分泌科和骨科大夫进行专题讲座，为基层实现健康中国助力。

本次活动采用“1+10”体育科普联动模式，以桑植活动为主场，在黑龙江、江苏、江西、山东、河南、湖北、广东等10个会场联合开展体质测试、科普讲座、慢病筛查、气排球交流赛、三人篮球友谊赛等丰富多彩的体育科普活动，充分践行“全民健身与奥运同行”理念。

自国家体育总局对桑植开展定点帮扶以来，桑植各项事业翻开新篇章。中国户外健身休闲大会、红色半程马拉松、全国啦啦操社区运动会、体育科普活动等国字号品牌赛事活动相继落地桑植；全民综合运动馆、贺龙全民健身中心、郁水河健身步道等体育设施项目建设进程加快，助推桑植体旅融合，促进桑植经济发展。为长效帮扶，国家体育总局体育科学研究所第二党支部还与桑植县人民政府办公室党支部签署了党建共建协议书。

相关负责人表示，在国家体育总局科教司的指导下，未来将在桑植持续开展体育科普中国行系列活动。通过举办科学健身促进专项讲座和培训，不断为桑植县群众输送优质科学健身内容，提升桑植县百姓的健康水平。国家体育总局体育科学研究所也将利用自身优势，在国民体质检测、国家体育锻炼标准达标测验赛，和常态化国民体质检测站点建设工作中持续为桑植县提供技术支持，助力桑植县开展全民健身模范市县的创建工作。

江苏省“全民健身日”主题活动启动

本报讯 日前，2024年江苏省“全民健身日”主题活动扬州主会场暨第八届“宁镇扬”全民健身大联动活动在扬州启动。江苏省副省长夏心旻出席。

本次活动以“全民健身与奥运同行”为主题，结合第八届“宁镇扬”全民健身大联动、全民健身健身嘉年华(扬州站)等活动，在扬州举办启动仪式。活动突出“体育+文化”“体育+旅游”，结合扬州市创建全民运动健身模范市系列活动，打造群众喜闻乐见、健康向上的全民健身大联欢。

活动当天，主办方共安排了趣味亲子定向赛、“宁镇扬”三市交流赛、赛车嘉年华、趣味嘉年华、国民体质监测公益活动、运动促进健康公益服务、全民健身成果展、线上马拉松活动等8大主题活动。现场气氛热烈，特色鲜明，超过1000名健身爱好者齐聚一堂，享受运动的快乐。

体育宣传周期间，江苏各地组织开展包括“村BA”、足球、体卫融合健身操、广场舞、游泳及夜光跑等项目在内的赛事活动300多场，其中县级及以下超过280项次。(刘敏)

“8·8”北京体育消费节促体育文旅融合

本报讯 近日，以“悦动、乐购、畅玩”为主题的第十五届北京奥运城市体育文化节暨第五届“8·8”北京体育消费节在北京奥林匹克中心区庆典广场启动。

本次消费节从8月1日持续至9月1日，涵盖“线上买”“线上赛”“线上订”“线上学”“线下嘉年华”五大核心板块。结合巴黎奥运会的举办，联动京津冀三地线上线下，在活动形式上进行更多创新，吸引更多群众，提高了人们的参与度和体验感，让“体育+”成为产业融合新引擎，共同促进商、文、旅、体深度融合发展，持续扩大体育消费。

与此同时，北京16个区也在线下设置了分会场，推出夜京

城、北京文旅生活季等消费新场景，大力推介各具特色的精品旅游线路。在消费节期间将举办超过140场融合商文旅体多元领域的体育文化活动和赛事活动，进一步丰富市民文化体育生活。例如延庆区将在延庆奥林匹克园区开展嘉年华活动，设有缆车观光、高山滑车等游玩项目。此外，嘉年华还推出暑期套餐，吸引更多家庭和游客参与。

本次活动由北京奥运城市发展促进会、北京市体育局、北京市商务局、北京市文旅局等单位联合主办，旨在进一步利用双奥遗产，赋能体育文旅发展，促进国际体育消费中心城市建设。

(王辉)

(上接第一版)

主会场活动丰富，全国各地的活动也颇具特色。浙江杭州打造了匹克球、掷准飞盘、荧光夜跑、腰旗橄榄球赛等一系列兼具竞技与趣味的体育活动和体育表演，丰富了赛事活动供给。重庆奥体游泳节至今已举办十一届，不仅有丰富新颖的玩法、严谨专业的赛制、生动活泼的品牌文化，还包含了品牌赛事、免费开放、奥运观赛和好体育人志愿服务等丰富内容。

科学指导送到身边

近年来，科学健身指导、体质健康监测、个性化运动处方定制等已经成为全民健身志愿服务的标配。贵州遵义主会场在主题活动期间，持续举办国民体质监测与科学健身指导等系列活动，覆盖中老年人、青少年儿童、残疾人群体，实现了人人参与。广东珠海主会场设有内容丰富多彩适合群众开展的各项健身活动，还邀请广东省国民体质监测中心专家为群众开展国民体质监测服务，普及科学健身知识。湖南益阳主会场开展了可供群众免费参与的国民体质监测、体育锻炼达标测试、防溺水知识培训、陆地冰壶趣味体验等活动，引导带动更多群众参与体育锻炼，积极传递科学健身理念。

在其他各地，云南昆明围绕运动促进健康主题，开展体质监测服务，引导群众“会健身”“健好身”。“全民健身日”当天，全省免费、低收费场馆预约爆满，国民体质监测、社会体育指导员广泛指导群众科学健身，基层积极开展全民健身志愿服务活动，真正做到全民健身全民参与。江西铜鼓开展的科学健身指导走进基层活动中，为群众提供纵跳、握力、坐位体前屈、选择反应时等项目体质测试，测试结束后为每个人提供专属“运动处方”。同时，现场还设有专家现场咨询环节，运动专家悉心为现场群众提供专业的运动指导，把健康知

识、运动技能送到群众身边。

科学指导突出多元服务

除了国民体质监测，2024年“全民健身日”主题活动志愿服务更加多元，丰富群众的健身体验。

四川成都发挥冠军的引领示范作用，体操奥运冠军冯喆带领由居民组成的引领员小分队走进社区，带领居民运动锻炼，提供科学健身指导。四川省科学健身坝坝会上，群众体育引领员带领居民参与八段锦、柔力球、广场舞等运动展演，指导大家运动技巧。在国家奥体中心主会场“好家庭”室外智能健身房，国家空手道队运动员参与了“全国线上体能比赛”活动，指导群众科学健身，并与云端的群众同场竞技，引导更多人养成良好的运动习惯。

上海杨浦通过放送健康“公益+服务”的创新方式，推出“社区运动健康师”项目体验点，为患有三高、认知障碍、肺健康等慢性疾病的市民提供健康咨询、运动能力和风险评估、开具运动处方、康复指导等服务。在江苏南京，数十位身着马甲的社会体育指导员为参与活动的群众提供多样的健身指导志愿服务。在安徽宣城举办的“运动进乡村·健康伴你行”社会体育指导员志愿服务中，通过交流展示、公益教学和体质监测，将科学健身指导送到群众身边。为更好地服务村民，国民体质监测设备直接“送”到了村里，在专业人士指导下，村民们可以获得专属运动配方。

8月8日前后，全国预计举办2万余场赛事活动，直接参与群众超1000万人次。从城市到乡村，从公园到广场，各类丰富多彩的国民体质监测志愿服务活动遍地开花，不仅展示了我国全民健身事业的蓬勃发展，也彰显了志愿服务在推动全民健身中的重要作用，进一步激发了人民群众的健身热情，弘扬了志愿服务精神，共同绘就了一幅全民健身的壮丽画卷。



本报记者 顾宁

日前，“身披北京战袍·直通粤港澳”我要上全运广播体操项目选拔赛暨北京市第六届第九套广播体操展示大赛，在北京市地坛体育馆举行。本次比赛分为各区组、企事业单位组、市直机关组，共有21支广播体操队伍、400余人参加。本次比赛是“全民健身日”系列活动组成部分之一。

除线下比赛，本次比赛在悦动圈上以解锁拼图广播体操形式开展线上赛。赛事通过创新办赛形式，巧妙融入前沿科技，将全民健身理念与动作捕捉、AI领操、线上教学等现代科技手段相结合，开发“机看人”智能评分系统，为广大健身爱好者带来全新的健身体验。在5G技术与智慧服务双重助力下，本次大赛创造了新的纪录，共计4万人次参与比赛，累计完成数百万次广播体操打卡。

在全民健身的时代浪潮下，广播体操以其独特的优势，成为连接全民健身与全民健康的活力纽带。组委会以广播体操为引领，带动更多人参与广播体操活动，共同营造一个充满活力、健康向上的全民健身氛围。

广播体操一直备受大家喜爱，是机关、企事业单位日常健身的一个重要项目。北京市直属机关工会副主任王胜营表示，近年来市直属机关工会，一直坚持把落实工间操制度、开展广播体操作为丰富干部职工文体生活、推动全民健身广泛开展的重要抓手。广大机关干部职工通过参加工间操，放松心情、缓解疲劳，能够更好地投入到工作中。

来自北京市政务服务和数据管理局的冯颖义和同事们一起参加了本次比赛，她说：“我们平时通过工间操来改善身体状态和精神状态，工间操是我们参与度最广的运动。它能很好地培养大家的健身意识和团队意识，我们都认为运动是非常有必要的，可以每天都充满活力。”

本次比赛由北京市体育局、北京市体育总会主办，北京市社会体育管理中心、北京市直属机关工会、北京市职工体育协会等单位承办。

北京市第六届第九套广播体操展示大赛举办

宁波市三江六岸健步走大会与奥运同行掀健身热潮

本报讯 “爱上健身，享受健康！”8月8日，宁波市2024年全民健身日主题活动——三江六岸健步走大会在璀璨三江口落幕。本次活动在三江六岸沿江景观廊道设置路线，在海曙、江北和鄞州分别设置会场。每个会场都精心组织了暖场表演，包括健美操、武术、花式跳绳、街舞等体育节目。1500余名市民参与。

启动仪式上，为宁波市优秀社会体育指导员颁发证书，发布“一人一技”体育夏令营信息；介绍将于8月至9月举办的2024年宁波市滨海休闲运动会相关信息；启动“健康体重 健步有约”——2024年宁波市“云健康”健走激励大赛活动。为共享奥运时刻、感受奥运精神，激发广大市民对体育运动的热情，在主会场广场设有精准投掷、控球高手、挑战麒麟臂等多个体育健身互动打卡点，在展示体育运动多样性同时，让市民在参与中学习，体验并享受运动乐趣。现场还开展“一人一技”体育技能公益培训、体育法律法规宣传、健康体重管理咨询、脊柱侧弯咨询等，为市民提供科学健身指导服务。

本次大会以“全民健身 奥运同行 爱上健身 享受健康”为主题，引导广大市民积极投入全民健身活动。鼓励人人健身、天天健身、科学健身，展现宁波市民高涨的健身热情和积极向上的精神风貌。大会由宁波市体育局、宁波市体育总会、宁波市健康办主办，宁波市全民健身指导中心、宁波市社会体育指导员协会、海曙区文化和广电旅游体育局、江北区体育局、鄞州区文化和广电旅游体育局联合承办。宁波市三江六岸健步走大会是宁波市近年来倾力打造的，颇具宁波辨识度的潮流体育活动品牌，展示了宁波新时代蓬勃发展的全民健身

事业和丰富多彩的体育文化生活。

随着全民健身理念不断深入人心，宁波市体育部门在推动体育公共服务体系高质量发展上持续发力。此外，顶层设计不断完善，以《宁波市全民健身条例》为指引，积极创建全国全民运动健身模范县(市、区)和浙江省体育现代化县(市、区)，开展国家级体育现代化社区(村)和浙江省现代化街道(乡镇)标准化试点工作。着力建设群众身边的健身场地，推广“公园绿地+体育”“商场+体育”等模式，因地制宜开发利用旧厂房、仓储用房、屋顶等闲置空间建设体育设施，丰富群众身边健身场地设施，出台《新建小区室内公共体育设施配置和管理规范》地方标准。目前，宁波全市共有462个新建小区实现室内体育配建，新增室内健身场地近21万平方米。2023年底，宁波市人均体育场地面积达到3.04平方米，实现“10分钟健身圈”。组织开展群众性体育赛事活动，宁波市年举办各级各类全民健身赛事活动4000余场。科学健身指导模式创新推进，开展“五进”活动。宁波特有的“一人一技”体育技能公益培训、全民健身大讲堂等活动，仅2023年就开展了500余期，线下培训3万余人次，线上培训超200万人次。(雨萱)

