

2024年科学健身指导走基层走进崇礼

“体育+文旅” 科学健身更出圈

本报记者 轧学超

崇礼是北京2022年冬奥会、冬残奥会的赛区之一，夏季平均气温18.4摄氏度，不用空调、没有蚊子、出门就能大口呼吸新鲜空气，优美的环境让人流连忘返。近日，2024年科学健身指导走基层（崇礼站）活动又让这里的居民喜笑颜开，不仅有300多名运动爱好者前来参与，活动现场还吸引了大量游客。“没想到在家门口也能享受到专家的科学健身指导，太棒了。”现场群众纷纷称赞。

续冬奥情缘 全民健身谱新篇

四通八达的高速、高铁等优势，加上优越的自然环境，以及举办冬奥会比赛所带来的聚集效应，让崇礼这座塞外小城正在完成从冬季向夏季、从冬夏向四季的精彩蝶变。在科学健身指导走基层（崇礼站）活动中，居民们尽情享受科学运动的健康快乐。在秀美风光的崇礼来一场科学大讲堂之旅，在微风细雨的田园诗画间体验一次运动后的大汗淋漓……人们重温冬奥冰雪故事的同时，也体验到了科学健身带来的舒畅。

本次活动以“传承冬奥精神，崇礼健身先行”为

主题，旨在将科学的健身理念与奥运的拼搏精神相融合，推动全民健身事业再上新台阶。在科学大讲堂环节，河北师范大学教授赵焕彬以关节运动为引导，向台下学员讲解了一些科学健身的小方法。“身体直立，放松身体耸肩，挺胸抬头，两臂完全展开，注意伸展幅度，要保证前后拉伸……”为了方便大家理解，除了现场理论授课外，他还在大讲堂上开展实操培训，手把手展示如何正确进行简单的运动。伴随亲身示范和讲解，现场的学员对科学健身有了更深刻的认识。

“我平时经常锻炼身体，看完现场示范后才知道原来自己的锻炼方式并不规范，即使小幅度活动身体，也必须掌握正确的动作姿势。”学员陈福亮告诉记者，作为崇礼人，他曾经参加过冬奥场馆的建设工作，冬奥会结束后，家乡的健身氛围愈加浓厚，此次科学健身指导走基层活动很有针对性，就好像是“群众奥运会”一样。从白雪皑皑到炎炎盛夏，从冰雪角逐到全民健身，陈福亮续写着自己的奥运情缘。

文体旅融合 体育“+”出新局面

与大负荷量体育项目相比，具有小、轻、灵等特点的体育项目更受广大群众青睐。为加强人们对全

民健身的认识，提升科学健身素养，此次活动还开展了轮滑、广场舞等健身项目指导，在崇礼最美山水间，充满了人们锻炼时挥汗如雨的激情呐喊和欢声笑语。

本次活动由国家体育总局群众体育司指导，国家体育总局社会体育指导中心主办，张家口市崇礼区人民政府、河北雄安乐动健康科技有限公司承办。近年来，“体育+文旅”已成为新的流行趋势，飞到海边体验一场潜水或冲浪，跨一座城参加马拉松，或是驱车去参观体育景观，观看体育赛事、体育表演早已成为人们热衷的新生活方式。从天津来崇礼的王世奎恰巧赶上了此次活动，他说，北京冬奥会的成功举办，对崇礼及周边地区发展意义重大，如今越来越多的体育活动相继举办，不仅可以提升崇礼整体形象、推动文旅行业发展，还将带动相关旅游产业的发展与创新。

此外，在体质检测活动区，握力、肺活量、仰卧起坐、骨龄测试……一套体质检测下来，参与群众能及时了解到了自己潜在的亚健康状态，如肥胖和体力活动不足等，从而提醒自己消除健康隐患，提升对体育锻炼的关注度并强化参与体育运动的意识。

图片报道



主办方供图

“庄超”联赛“点燃”活力八里庄

本报记者 轧学超

日前，北京市朝阳区八里庄街道第二届足球联赛（庄超）在北京朝阳区体育场馆中心棒球场开幕。今年，八里庄街道不仅“回归初心”，聚焦足球比赛，而且同步举办“庄超消费节”活动，将文体资源与消费资源深度融合。

本届“庄超”共吸引来自居民和辖区单位组成的17支足球队，近500人参与。截至月底，将有25场精彩赛事“点燃”活力八里庄。赛前，7个穿着俱乐部球服的孩子在热身，年龄最小的只有5岁。“八里庄人爱足球，也爱让孩子们学踢球。”一位足球俱乐部的负责人付泽告诉记者，他毕业于八里庄二小，现在他的足球俱乐部也开在八里庄街道，今年他还将作为“风之彩”社区足球队的队员上场。

八里庄曾是京城的棉纺织工业重镇，上世纪50年代，国家队、北京队的很多足球队员转业来京棉当工人。工余时间，他们常常带动各车间、学校之间办球赛，为八里庄注入了深厚的足球基因。半个世纪过去了，八里庄的居民仍旧爱看球、懂踢球，辖区陆续走出了200多名专业足球运动员，包括刘利福、杨璞、魏克兴、纪四

喜、谷大泉等。八里庄街道办主任李伟告诉记者，足球是八里庄最深刻的记忆，“‘庄超’就是想把这温馨的历史重新拉回大众的视野里。”

赛场边还举办了一场小小的足球摄影展，展示了近百张珍贵照片。北京足球队的前队员纪四喜如今已年近八旬，他和夫人一起来到现场。在一张黑白照片前，两人站定，纪四喜笑眯眯地说：“你看这小子帅不？能看出这是我吗？”

值得一提的是，与本届“庄超”同步举办的“庄超消费节”活动也为辖区居民和体育爱好者带来了不少惊喜。共有10多家辖区企业品牌在“庄超”开幕式现场设置展示摊位，企业商家推出新品首发、优惠促销、会员礼遇等促消费举措，为消费者带来实实在在的福利，活动热闹非凡。此次“庄超消费节”活动旨在将文体资源与消费资源深度融合，吸引特色消费群体，强化IP推广，变“流量”为“增量”，化“特色”为“优势”，协力推动全民健身开展，不断培育体育产业新业态、新场景、新模式。

假期体育旅游精品线路，“环步道”建设里程数位列全省前列，运动休闲用品等户外体育产品占据较高的全国市场份额，回浦男篮等运动队跻身全国中学一线强队。值得一提的是，台州运动员已连续参加了近3届奥运会，今年巴黎奥运会上，台州运动健儿黄雨婷携队友勇夺首金。

（林 剑）

2024年全国露营大会江永站举行

本报讯 日前，2024年全国露营大会（江永站）在湖南永州举行，来自全国各地的露营爱好者、户外运动达人和文旅爱好者参加了活动。

全国露营大会是首届全国全民健身大赛（华中区）湖南赛区系列活动的特色项目之一。本次活动由中国登山协会指导，湖南省体育局主办，不仅展现了江永县对全民健身事业的支持，也展现了其山地户外资源的独特魅力，进一步推动江永县体育旅游事业发展，打造更多具有地方特色的户外运动品牌活动。

蹦床世界冠军杨玉洁作为特邀嘉宾宣读了活动倡议书，倡导大家积极参与户外运动，享受健康生活，共同营造全民健身的良好氛围。

江永县以其得天独厚的自然风光和深厚的文化底蕴，为本次露营大会提供了展示的舞台。活动期间，参会人员有机会亲身体验大泊水徒步的壮丽、溪流摸鱼的乐趣、机车趣味挑战的刺激、体育嘉年华的欢乐。此外，瑶乡市集的独特风情和露营音乐会的浪漫氛围，也为这场盛会增添更多文化色彩。近年来，江永县依托丰富的自然资源和深厚的文化底蕴，积极探索“体育+旅游、户外运动+旅游”的发展模式，已成功举办多场大型户外活动，赢得广泛好评。此次全国露营大会的举办，不仅是江永县体育旅游发展的一次重要机遇，也是展现江永自然风光、人文魅力的绝佳平台。（冯 蕾）

共绘奥运梦 点亮帮扶路

——国家奥体中心举办对口帮扶县“与奥运同行”主题夏令营

本报记者 轧学超

为丰富对口帮扶县中小学生的暑期生活，增长体育知识，弘扬奥林匹克精神、强健身体素质，近日，国家体育总局奥体中心举办了2024“与奥运同行”主题夏令营活动。本次活动邀请了山西省繁峙县平型关村与湖南省桑植县洪家关村的21名优秀师生代表参加，活动内容紧贴体育运动项目与奥林匹克精神，在为期一周的活动中带领同学们认识北京、感受奥运、爱上体育。

夏令营期间，来自对口帮扶县的师生们踏入了奥林匹克的殿堂，近距离感受“双奥之城”的浓厚氛围，参观宏伟壮丽的“双奥”场馆国家体育场“鸟巢”，在奥林匹克塔俯瞰首都“中轴线”的磅礴大气，在2022北京冬奥会场馆“冰丝带”领略科技与冰雪运动的魅力，在奥体中心的国家队训练场馆感受运动员为国争光的初心使命；还与巴黎奥运会“首金”获得者盛李豪、黄雨婷深度交流互动，在心中留下“为国争光”的深深烙印……

一周的时间里，通过各种身临其境的独特体验，孩子们被追求卓越、勇于拼搏的体育精神深深打动，相信这份精神如同璀璨的光芒，将不断照亮孩子们前行

的道路，激发他们为实现梦想而努力学习、顽强拼搏。

除了体育精神的熏陶，文化交流也是本次夏令营不可或缺的一部分。活动中，每一次体验与互动都加深了孩子们对中华文化的理解和认同，也让他们与首都北京、与国家奥体中心建立了深厚的友谊。这座友谊的桥梁将跨越地域的界限，成为共同前行的力量。

在第16个“全民健身日”，孩子们共同参加了“全民健身日”主题活动（全国主会场）开幕仪式；体验了飞盘、腰旗橄榄球、软式曲棍球等新兴潮流运动项目；在专业老师的带领下探寻搏击、摔跤等运动项目的乐趣；共同观看巴黎奥运会赛场的实时直播……

孩子们仿佛穿越了时空，不仅感受到了体育的无限魅力，还在心中种下了热爱与坚持的种子，希望这份激情与活力在未来的日子里生根发芽，绽放出更加耀眼的光彩。此次夏令营的举办，是在国家奥体中心党委的指导下，中心团委与对口帮扶县紧密合作、共同努力的结果。自2015年起，国家奥体中心持续为帮扶县的中小学师生提供暑期赴北京参加夏令营的机会，让数百名帮扶县的孩子切身体会奥林匹克的文化与魅力，在幼小的心灵里种下体育运动的种子，享受体育运动带来的快乐。

全国老年人健身球操引领高效健身

本报记者 冯 蕾文/图

健身球操以其独特的魅力，成为老年人群体中一道亮丽的风景线。这项运动融简便性、实用性与趣味性于一体，打破传统健身方式对场地、人数的诸多限制，让健康与快乐触手可及。

为服务老年人健身，引导广大老年群众主动健身、科学健身，推动健身球操项目广泛深入的开展，近日，中国老年人体育协会携手河北省老年人体育协会、邢台市体育局，在河北邢台举办了2024年全国老年人健身球操科学健身指导活动。

活动吸引了来自山西、黑龙江、安徽等30个省市区及计划单列市的共计171位学员踊跃参与。他们带着对健康的渴望与对运动的热爱，共同学习、交流健身球操的精髓。在专业的指导下，学员们不仅掌握了正确的动作要领，还对赛事活动的组织策划、竞赛规则、评分要点、套路教学等进行了学习，深刻体会到了健身球操带来的身心愉悦与变化，纷纷表示要将健身球操带回家乡，传递给更多的老年朋友。

“活动致力于鼓励更多老年人走出家门，主动参与体育锻炼，享受运动带来的快乐与健康，同时也为构建和谐社会、提升全民健康水平注入了新的活力与希望。”中国老年人体育协会相关负责人表示，“本次活动是满足广大老年群众的健身需求，普及科学健身知识，推动健身球操项目开展的重要举措，也是协会面向基层、服务全体、布局健身球操项目发展，培养和建立裁判员、教练员核心团队的关键环节。”

此次活动是全国老年人健身球操项目的高级培训，各位学员是各地老体协推荐的骨干，三位特邀的培训教师刘志红、王淑梅、陈芝蓉都是

全国健身球操方面的领军人物。

“对于老年人而言，健身球操不仅是身体的锻炼，也是心灵的滋养，促进了社交与情感的交流。”黑龙江哈尔滨老年人体协专委会徐景莲表示，“国家裁判员则扮演着引路人的角色，不仅负责比赛的公正评判，还致力于推广健康理念，引领老年人群体在健身球操的道路上越走越远，共同迈向健康、快乐的晚年生活。”

为促进健身球操运动的可持续发展，活动期间特设两场专题座谈会，汇聚行业专家与基层老年人体协负责人，共商发展良策。通过严格培训并考核合格的学员可获结业证书。

据了解，1998年中国老年人体协将健身球操项目列入全国老年体育健身比赛项目。在邢台，已有超过5万名老年人热情参与该项目。邢台有多支健身球操代表队，曾多次参加全国竞赛荣获佳绩。威县、巨鹿县分别被中国老年人体协、河北省老年人体协授予“全国健身球操之乡”“全省健身球操之乡”。



特点：编排动作具有显著的创新性和独特风格
分数范围：由于达到了极高的艺术和技术水平，9.3分以上的高分。
需要注意：虽然给出了大致的分数范围，但实际比赛中套路的完成情况、动作的准确性、完成质量以及观赏性，即使两个队伍处于同一分数段，评分也会有所不同。
评判体系旨在鼓励参赛队伍在遵循规则的前提下，通过独特而富有创意的编排来展