

凤阳花鼓穿上“健身服”

本报记者 李金霞

“说凤阳，道凤阳，凤阳本是个好地方……”一首朗朗上口的凤阳花鼓词传遍四方，而安徽凤阳也因花鼓名扬四海。为进一步弘扬传统文化，赋予凤阳花鼓这一国家级非物质文化遗产艺术以现代气息，2012年，凤阳县宣传、文化部门与老体协一起，组织有关专家和民间老艺人，对凤阳花鼓进行跨界创新，编创一支更符合现代人健身需求的新舞蹈——凤阳花鼓健身操(舞)。

高调“初”生

据了解，凤阳花鼓健身操(舞)集表演和健身功能于一体，将健身动作与凤阳花鼓相结合，具有浓郁的地方特色，极具观赏性和健身性，既体现舞蹈的柔美又具有健身的力度和强度，整套动作运动量适中，适合各类健身人群的演练，深受健身爱好者喜爱。

节目编创后，先后多次参加国内外大赛，斩获不少殊荣。先后获得国家体育总局2013年全国原创广场健身操(舞)征集活动二等奖，一举夺得了2014年第三届全国老年人体育健身项目创新交流大会“最佳展示奖”“最佳组织奖”“创新奖”“道德风尚奖”四个奖项，获得2014年全国健身秧歌、健身腰鼓大赛最佳展示奖，2015—2017年多次在省内外各类体育健身项目展示交流大赛上获多个奖项。此后参加多个国际展示也受到热烈欢迎和追捧。凤阳花鼓健身操成为非遗文化与体育健身融为一体的新亮点。

接棒再创

第一套大获成功后，安徽省老体协和凤阳县老体协没有停下创新的步伐。2020年，安徽省老体协凤阳花鼓健身操(舞)推广委员会委托凤阳县老体

协与凤阳县文化和旅游局联合编创第二套凤阳花鼓健身操(舞)。县里派出知名音乐、舞蹈专家共同参与，从初期动议到后期的成型，历时十个月以上，先后修改八次之多。

这套凤阳花鼓健身操(舞)的音乐元素和基本造型，仍然以凤阳花鼓的音乐，和丹凤朝阳、丹凤展翅、背手打鼓、簸箕步、皮球花、左右摆鼓、四个方向打鼓等经典的双条鼓动作为基础，再融入体育健身的基本步伐、肢体运动、队形变化等要素，并以“凤”字为题命名每个动作，突出地方特色和科学健身功能，将舞蹈与健身操有机融合在一起。与2013年完成的第一套不同之处在于，第一套突出欢快热烈的气氛张扬，第二套侧重于柔美舒缓的“凤型”个性展示。在音乐的配器编配上，

融入了更多的民间器乐和打击乐的传统元素。

大力推广

为了把这套老年体育健身项目在省内外推广，搞培训，办比赛，推宣传，做活动，凤阳老体协打出一套系列“组合拳”。据凤阳县老体协主席林福江介绍，有了新内容第一件事就是开展培训。参加培训的都是来自各地各级老体协的骨干人员，参加完培训给他们颁发二级教练员证、特约通讯员证，鼓励他们学成后积极推广凤阳花鼓操。

培训之外，还出台通讯员职责和奖励办法，建立县老体协全体工作人员对全省各地的联络员网络，利用“花鼓之窗”宣传阵地，加大各

地培训动态的报道力度，推出“凤阳花鼓万里行”“凤阳花鼓融入长三角老体协联谊交流平台”“与全国十省市老体协组织共同打造凤阳花鼓健身操舞队伍”等新举措，进一步加大凤阳花鼓健身操舞的推广力度。凤阳花鼓健身操舞向乡镇、社区及行政村老体协分会延伸，每个基层分会选派两三人文体骨干参加培训。年底举办全县的成果展示交流活动。主动和花鼓厂家联系，给厂家提供部分资金，为各地老体协组织购买花鼓，批量优惠提供方便。林福江表示，所有参训人员返回后积极性很高，主动开展当地的二套花鼓培训，现在形成全省遍地开花之势，为今后凤阳花鼓健身操舞推向全国奠定了良好的基础。



本报记者 王 灿

第十三届北京市体育大会暨北京市航空模型爱好者室内项目线上赛前举办。本次赛事旨在积极倡导全民健身，促进人的全面发展，满足广大群众健身需求，在疫情防控常态化下，开展以“全民健身与奥运同行”为主题的赛事活动，丰富广大模型运动爱好者的业余生活。

据介绍，本次比赛通过北京市体育总会官方App进行报名，北京市模型运动协会官网及微信公众平台同步进行宣传。赛事共设置可“四旋翼绕标竞速”“纸飞机绕标”和“直线飞机家庭接力赛”三个项目。比赛通过降低参赛

北京航模爱好者线上比赛展技能

门槛，创新办赛思路，进一步激发了广大航模爱好者参与活动的热情。不仅如此，主办方积极考虑为航模爱好者居家参与比赛提供便利性问题，选择了大家喜闻乐见的比赛项目，提倡亲子互动，让孩子可以和家长共同参与，并要求选手充分利用身边的材料，按照活动规则进行制作与飞行。根据相关统计，本次赛事中四旋翼绕标竞速是参与人数最多的项目。

为了保障赛事的公平与公正，

各项目裁判员通过选手提交的视频对飞行水平进行判定。按照赛事要求，参赛选手在拍摄视频时首先需要对飞行器、飞行场地进行讲解；在飞行过程中，有关项目还需要将视频对准计时设备、飞行距离标记等进行拍摄取证，以确保按照比赛规则进行飞行；而视频技术人员还会对视频的连贯性与完整度、清晰度等进行严格审查，以此确保参赛选手在相同裁判标准下进行评比。

北京市模型运动协会秘书长刘畅表示，北京市模型运动协会在配合做好疫情防控工作的同时，积极开展全市范围的线上赛事活动，经过一年多的不断努力探索，创新举办了多个适合线上开展的航空模型比赛，成为特殊时期模型运动爱好者最简单、快捷的参赛方式，让大家收获满足感与获得感。同时，广大参与者通过线上比赛，还能够学习更多有关航空方面的科学知识，特别是对于青少年群体来说，可以从小培养他们的动手制作能力，创新思维，树立科学意识，为实现他们的蓝天梦而努力奋斗。

本次赛事由北京市体育总会主办，北京市模型运动协会承办。

全民运动健身模范市、县创建工作动态

湖北省石首市

让群众在创建中真正受益

本报记者 史 伟

湖北省荆州市石首市以创建活动提高城市文明程度、增强城市发展活力、提升人民生活品质和健康水平，使人民群众有更多的获得感、幸福感。创建中坚持“党政主导原则、因地制宜原则、协同推进原则、问题导向原则”，及时发现解决影响人民群众健身的突出问题，创建为民、创建靠民、创建不扰民，真正使广大人民群众成为创建的参与者和受益者，不断满足人民群众对运动健身和健康生活的新期盼、新需求。

推进全民健身活动常态化

石首市按照“周周有活动，月月有赛事”的要求，在市区重点培育三人制篮球、山地自行车、轮滑三项群众基础好的国家赛事，突出办好登山、徒步、露营大众喜爱的户外活动，普及开展乒乓球、篮球、网球、武术、轮滑、自行车、田径等运动；在乡村普及开展健

身气功、太极拳、武术等运动。依托公共体育场馆、乡(镇)文化体育广场或田径场、休闲广场等，开展内容丰富、形式多样的体育活动，重点打造体现“三农”特色、影响力大、可持续性强、具有乡村特征和传统文化底蕴的特色农耕体育比赛，开展群众冬季运动和民族、民俗、民间体育活动。每年下半年举办石首市全民健身大联赛、全市中小学校运动会。乡(镇)、部门单位每年组织的综合性全民健身活动(运动项目超过5项)，每年1次以上；市政府组织的单项体育活动每年3次以上，参与人数不少于总人口的5%。学校必须开足体育课，开展体育课分级分项教学方式，改革体育课教学模式，提高体育课教学效率，每年至少举办1次学校运动会，鼓励幼儿园开展亲子运动会。

加速推进重大体育基础设施建设

在完成南岳山森林公园、笔架山公园、绣林山公园健身步道建设的基础上，石首市继续兴建陈家湖公园、山底湖公园、廖家洲公园、蔡家潭公园等12个游园

健身绿道。加快建设休闲设施建设，将健身休闲设施建设纳入全民健身工程、健康与养老服务工程和民生工程统筹考虑。完善健身休闲活动场所无障碍设施，为残疾人群体参与健身活动提供便利。实施健身休闲设施进旅游景区工程，重点打造桃花山、团山牛头山、天鹅洲国家湿地公园三个基地、三条体育精品线路。

改善乡村全民健身基础设施

石首市将“雪炭工程”延伸至乡(镇)，充分利用体育总局的工作机制，实现各乡(镇)建有一个文化体育广场或田径运动场。实施好社区多功能全民健身设施建设工程、村级农民体育健身工程，实现村村有健身场所和器材。到2020年，实现乡(镇)、村(社区)体育设施全覆盖，体育设施向社会开放率达到100%，体育公共服务水平超过全国平均水平。

加大青少年体育设施建设力度

石首市统筹规划学校体育基础设施建设，加大对农村中小学特别是贫困乡(镇)村小体育设施建设和器材配备的支持力度，争取各中小学建成至少一片高质量运动场地，学校体育设施和器材达到国家标准。实施“青少年体育活动促进计划”，创建一个青少年校外体育活动和中心和一个国家示范性青少年体育俱乐部，广泛开展青少年健身、竞赛、体育指导和体质监测等活动。推动公共体育设施向青少年免费或优惠开放，学校体育场地设施在课余和节假日向学生开放，学校体育场地设施全部向社会开放。

健身快车

江苏淮安全民健身系列活动上线

本报讯 “接棒”奥运精神，一起全民健身。为号召群众厚植健康安全的生活理念，推动群众体育与竞技体育协调发展，倡导文明健康生活方式，近日，江苏省淮安市体育局、淮安市体育总会在疫情防控常态化情况下举办“‘云’运动‘冲’活力”——2021淮安市全民健身主题线上系列活动。

本次活动分为三个板块：学出新花“young”——青少年体育运动

项目直播课程，主要内容为幼儿启蒙和青少年入门指引；即刻“动”起来——居家健身系列视频，主要内容为利用居家常见锻炼器材、生活用品进行针对性局部锻炼；为运动穿上“救生衣”——运动科普短视频，主要内容为介绍运动损伤恢复、避免运动产生伤害等。

目前，青少年体育运动项目直播课程已陆续展开。

(李金霞)

浙江宁波首届社区运动会开幕

本报讯 2021年浙江宁波社区运动会开幕式日前在宁波市全民健身指导中心举行。

本届社区运动会以促进运动日常化、生活化为导向，以群众喜闻乐见、易于参与的大众项目为主，采用线上与线下比赛相结合、全社会参与、多项目覆盖、多层次联动的方式举办。总决赛共设置20个比赛大项，分别是：拔河、健身气功、羽毛球、象棋、围棋、国际象棋、桥牌、第九套广播体操、网球、健身瑜伽、跳绳、三人制篮球、气排球、乒乓球、棒球、太极拳(剑)、轮滑、飞盘、五人制足球、广场舞。其中，

第九套广播体操和跳绳项目采用线上比赛的方式进行。生活、工作或居住在宁波的体育爱好者均可报名参加社区运动会。

据悉，这是宁波首次举办社区运动会，旨在丰富社区体育赛事活动，有效激发社区群众健身意识，搭建社区群众展示自我、和谐邻里、休闲运动的平台。

本次运动会由宁波市体育局、市体育总会主办，市全民健身指导中心、市体育发展中心、和各区县(市)体育局承办，宁波市社会体育指导员协会等单位协办。

(轧学超)

北京市钓鱼协会举办会员垂钓大赛

本报讯 9月12日，2021年北京市钓鱼协会会员垂钓赛在风景秀丽的房山区吉塘渔渔主题乐园举行，来自协会的110名会员参加了本次活动。

据悉，本次赛事活动旨在为2021年度注册会员提供一个相互学习、交流提高的平台，活跃并丰富会员垂钓活动。同时，通过赛事的举办，促进北京全市垂钓运动的发展。

本次比赛分为手竿钓鲫鱼和手

竿钓混养鱼两个组别，各赛两场，每场60分钟。经过激烈角逐，各项目前三名各有归属。

值得一提的是，为了做好疫情防控工作，赛事组委会采取了一系列措施，保证参赛选手在安全的环境中参与比赛。

本次比赛由北京市钓鱼协会主办，北京至奥体育文化发展有限公司协办。

(王 灿)



人物风采

游泳是我最好的抗癌运动

本报记者 轧学超

“好身体，好生活！”喊着响亮的口号，65岁的李国城站在天津市北辰区双发游泳中心深水区的跳台上，身子一跃扎进了泳池里。一旁的朋友们纷纷鼓起了掌。三年前，李国城开始学习游泳，从不会换气，一口气游10米，休息十分钟，再一口气游10米，到现在自由泳、蛙泳、蝶泳、仰泳的自由转换，还时不时能表演个高台跳水。用李国城的话说：“我可以在泳池里‘飞’起来。”

八月，正值游泳旺季，下午2时，游泳馆泳区内已经聚满了人。泳池中，李国城一会儿功夫就游了一个来回儿。李国城表示：“游泳不仅能强身健体，还能充实精神生活。”李国城乐呵呵地告诉记者，他从62岁开始练习游泳，一下就上了瘾，每天都会来泳池游上一两个来回儿。记者无意间在李国城的腹部发现了一道非常明显的疤痕，便和他聊了起来。原来李国城几年前被确诊了胃癌，并且做了胃部肿瘤切除手术。

李国城告诉记者，在退休后查出了胃癌，术后，他按照医生的指导，开始通过运动进行身体恢复，从那时起，李国城便一头扎进了泳池，三年下来，李国城终于战胜了病魔。“适量的体育运动，不仅能让人的抵抗力增强，还可以有效缓解负面情绪。而人之所以会得病，很大程度上是因为自身的免疫力下降，所以病人进行适量科学的运动，更有利于康复。”李国城告诉记者：“癌症也许真的很可怕，因为目前人类还尚未研究出真正治疗癌症的方法。但是在面对癌症的时候，我们不能被其吓到，因为妥协就意味着放弃自己，我们要用科学的饮食、合理的锻炼、乐观的心态去和病魔对抗。”李国城每个月都会到医院定期进行复查，如今他的身体恢复得很好，各项指标都保持在正常水平。

拿着一个月6000多元退休金的李国城家中也无其他负担，他已经开始享受生活。每天没事就是跟一群老大爷一起下象棋，下午就去游泳馆游几圈，日子过得很舒服。