

纪念毛泽东同志“向雷锋同志学习”题词60周年 内蒙古自治区体育志愿服务启动仪式

志愿服务暖人心 全民健身正当时

——纪念毛泽东同志“向雷锋同志学习”题词60周年暨内蒙古自治区体育志愿服务活动启动



社会体育指导员发放健康知识宣传手册。



教练向小朋友传授旱地冰壶技能。



世锦赛拳击冠军杨晓丽指导群众运动要领。

黄璐超 辛义德 张钦

三月春风徐徐暖，雷锋精神代代传。为弘扬无私奉献、团结互助的理念，展现体育志愿服务精神，不断满足群众多样化运动需求，由内蒙古自治区体育局主办的纪念毛泽东同志“向雷锋同志学习”题词60周年暨内蒙古自治区体育志愿服务活动日前在呼和浩特启动。

志愿服务扩大“朋友圈”

本次活动以“弘扬雷锋精神 凝聚体育力量”为主题，在内蒙古赛马场设主会场，由内蒙古自治区社会体育志愿服务总队开展贴近群众、方便参与、形式多样的全民健身志愿服务活动，为社会大众提供专业指导，传授健身技能，传播健康理念。呼和浩特市“四区”在公园、广场设分会场，众多优秀社会体育指导员来到群众身边开展教学指导，将雷锋精神融入体育志愿服务工作的涓涓细流中。

成立于2021年3月5日的内蒙古自治区社会体育志愿服务总队，已经由最初的29家体育社会组织发展为如今的37家，囊括健身气功、登山户外运动、国际象棋、体育舞蹈、毽球等众多项目协会和俱乐部。为进一步丰富全民健身“六进”（进机关、进企业、进学校、进军营、进社区、进乡村）志愿服务内容，扩大全民健身进机关覆盖面和影响力，邀请区直机关广大干部职工参与活动，为其提供针对性、个性化的科学健身指导，引导机关人员积极参加体育锻炼。此外，内蒙古自治区体育局系统各单位全部参加，结合各自实际开展形式多样、内容丰富的体育志愿服务活动，设置宣传展板，发放全民健身宣传资料，助力打通全民健身“最后一公里”。

内蒙古自治区社会体育服务中心负责人表示：“雷锋精神体现了中华民族的传统美德，顺应了社会进

步的时代潮流，本次活动着眼增强人民体质、提高健康水平的目标，扩大全民健身志愿服务的‘朋友圈’，让雷锋精神在新时代绽放更加璀璨的光芒。同时将志愿服务贯穿于项目普及、节目展演、互动体验、趣味竞赛、健身指导等活动内容，让群众‘会健身’‘健好身’，收获健康和快乐。”

全民健身充满“幸福电”

活动现场开启了异彩纷呈、热闹非凡的全民健身展演活动，收力、发力、接球、送球……柔中有刚的弧形引化、一气呵成的抛接翻转，每一个柔力球动作都行云流水一般。此外，广场舞、健身气功、武术、太极拳、空竹龙、毽球、跳绳、轮滑等项目轮番登场，展演者们身着统一的服装，踏着欢快的节拍舞动跳跃，矫健的身影，优美的舞姿，吸引了大批市民围观。每到精彩纷呈处、高潮迭起时，群众的掌声和喝彩声不绝于耳，大家沉浸在太极拳、健身气功等运动项目所带来快乐中。

活动现场设有十多个全民健身运动项目体验区，以大众运动、新兴运动、趣味运动、传统运动为亮点，呈现多元化特征，满足不同年龄层次群众日益增长的多样化、个性化参与需求。每个项目体验区都是人头攒动的热闹景象，群众不但热情高涨，还技艺高超，俨然成为全民健身活动的主角。在高尔夫球活动区，来自内蒙古工业大学的几名大学生精神饱满，弯腰击球利落矫健，一番比试下来，紧张而喜悦的气氛十分浓烈。

在旱地冰壶活动现场，聚集着很多跃跃欲试的群众。好不容易排队轮到自已的王佳璇小朋友难掩欣喜之情，“北京冬奥会举办时我就关注了冰壶运动，对冰壶靠擦冰加旋转形成弧线球感到十分好奇，这次亲身体验，还聆听了现场教练的讲

解，了解到里面还有这么多学问，我对这项运动更感兴趣了！”

科学指导注入“推动力”

如今，人们更加注重健身锻炼，对特色运动项目的兴趣更加浓厚，全民健身氛围愈加浓厚。引导群众树立科学健身理念，让运动成为健康端口前移的常态化生活方式，科学健身指导必不可少。为进一步普及推广运动锻炼的健身知识和科学方法，本次活动选派260名全区各级社会体育指导员深入主会场和各分会场开展教学指导，充分发挥全民健身的宣传者、科学健身的指导者和健康生活方式的引领者作用，通过宣传展板、知识讲解、动作示范等方式，带动群众合理进行健身运动。

此外，国民体质监测车也开进了活动现场，为群众提供体质检测、运动能力和运动风险评估，在“问诊把脉”的基础上开具个性化运动处方。“自从打羽毛球以后，身体很好，思维也变得更敏捷了，就是手腕和脚踝经常容易受伤。”呼和浩特市羽毛球爱好者刘岩贵说，“刚才咨询了现场的专家，详细了解了运动损伤原因、预防措施和注意事项，得到了有针对性的运动处方，回去就按照专家的建议试一试，这下运动得更加安心放心了。”

近年来，随着全民健身向着形式多样化、内容丰富化、组织精准化的方向发展，内蒙古自治区体育局依托社会体育组织，发挥内蒙古自治区社会体育志愿服务总队作用，采用“协会+”单位、学校、俱乐部、社区等模式，联动开展全民健身活动，积极举办群众体育赛事，普及全民健身知识。精心搭建好体育社会组织之间和社会体育指导员之间的协作联动纽带，充分调动社会体育指导员队伍积极性，引领带动更多人参与全民健身，让健身方式更加科学专业、有益身心，促进全民健身，添彩幸福生活。



社会体育志愿服务总队成员们在分会场公园进行健身操舞展演。