

检验锻炼效果 促进科学健身

——湖南省国家体育锻炼标准达标测试活动举行

本报记者 李金霞

为提升湖南省群众身体素质和健康水平，激发广大人民群众参加体育锻炼的积极性和主动性，近日，湖南举办了国家体育锻炼标准达标测试活动总决赛，活动覆盖不同年龄段，通过测试达标的手段，检验群众体育锻炼效果，共有450余人参与此次达标测试活动。

据了解，本次测试按照《国家体育锻炼标准》进行项目设置，涵盖了30秒跳绳、800米跑(女)、1000米跑(男)、3000米快走、立定跳远、一分钟仰卧起坐、掷实心球、绕杆跑、曲线托球跑、坐位体前屈等多个体育锻炼标准测试项目，从速度、耐力、爆发力、协调力等方面测试各年龄组参赛人员的身体素质。按照测试成绩对照《国家体育锻炼标准》得出相应的分数，换算为优秀、良好、合格、不合格等级。

活动现场各项测试项目均按照《国家体育锻炼标准工作指导手册》执行，工作人员首先为参与人员



讲解、演示测试方法，引导进行热身运动，认真组织测试，并实时反馈每项测试成绩。

“老陈，加油，你可以的！”来自衡阳的陈先生正将实心球举过头顶，用力扔出去。陈先生说：“自己之前扔实心球距离满分还差一点，在参加总决赛之前自己加强锻炼，这次终于拿到了满分。我觉得这个活动开展得非常有意义，可以更好地检测自己的运动

水平，我一定对照标准，定期测试。

现场评分标准前，参加完测试的人们纷纷拿着自己的测试表认真对照自己的得分，站在两侧的志愿者也耐心解释，并鼓励大家在积极参加体育锻炼的基础上定期参加测试，争取达到标准并不断提高。通过参加国家体育锻炼标准达标测试活动，可以使广大群众更清楚地了解自己的身体状况和运动能力，能够更科学地进行体育锻炼。

此次活动激发了民众参与体育锻炼的积极性和主动性，让越来越多的人热爱体育、享受体育。同时，也是进一步提高湖南省广大群众对《国家体育锻炼标准》的认识，推动全民健身和全民健康深度融合。据悉，本次赛事不评定名次，各参赛人员根据身份证年龄，参加相应组别的比赛，完成测试后根据个人的成绩得分，输入“国家体育锻炼标准评价系统”，为制定更加科学、合理的体育锻炼标准提供数据保障，为构建高水平的全民健身公共服务体系提供有力支撑。

健身快车



主办方供图

北京“龙潭社区杯”足球嘉年华收官

本报讯 北京市东城区龙潭街道首届“龙潭社区杯”八人制足球嘉年华日前在北京汇文中学收官。

此次比赛共历时1个月，经过8支队伍20场的激烈角逐，最终，东城教师队伍获得冠军，龙北社区开心字节队获得亚军，机关大院队获得季军。

作为东城区全民运动健身模范区的品牌活动之一，本届“龙潭社区杯”开启了政府主办、社会化运营、各方共同参与的赛事模式，

为全民健身大众化、经常化、专业化提供了样板。

为推进基层体育事业发展，龙潭街道以此次“龙潭社区杯”的政企合作为蓝本，将进一步加强体育场地赋能规划，在原有基础上扩展资源，扩大赛事品牌影响力，激发运动活力，促进大众体育、竞技体育与体育产业有效融合，满足居民对体育健身高质量、多层次、多样化和就近运动的需求，有效地打通基层体育“最后一公里”。

(顾宁)

宁波市老体协送体育项目下基层

本报讯 浙江省宁波市老体协送体育项目下基层暨象山老体协快乐舞步操培训班日前在宁波滨海学校艺体馆举行，来自象山县各乡镇街道辅导站70余名辅导员参加培训。

此次培训邀请了具有丰富指导经验的浙江省十佳社会体育指导员魏美明等三位老师授课。在一天的互动教学中，老师严格要求、讲解要领、示范领教，全体学员认真学习、用心跟学、力求完美，学员们的技能技巧和表现能力都得到

到了明显的提高。

“宁波市老体协开展的送体育项目下乡活动，邀请高水平的指导老师，来到家门口培训快乐舞步操，使我们这些来自基层的辅导员能有机会参加系统、规范培训，感受很深、收获很大，回去后继续消化提高的同时，还要辅导身边更多的快乐舞步爱好者，为老年体育项目的推广普及和提升贡献自己一份力量。”象山县老体协辅导员张女士表示。

(李金霞)

连云港市国民体质抽样监测合格率位居江苏省第一

本报讯 2022年连云港市国民体质监测报告日前出炉，2022年连云港市国民体质抽样监测合格率为93.6%，位居江苏省第一。

此次国民体质监测对象为幼儿(3至6岁)、成年人(20至59岁)、老年人(60至79岁)，监测指标包含身体形态(身高、体重、三围等)、身体机能(脉搏、血压、肺活量等)和身体素质(握力、坐位体前屈等)3个方面。采用整群随机抽样的方法，从全市各区县及市区部分机关、企事业、高校、幼儿园、行政村

等抽取了4898人，筛选后获得有效样本4728人，其中3至6岁幼儿590人，20至59岁成年人2949人，60至79岁老年人1189人。

通过对比最近两年国民体质监测数据发现，连云港市成年人和老年人的肥胖率和超重率处于较高水平，其中成年男性在25岁以后基本处于超重的状态，老年人群的超重率持续上升。超重与肥胖问题成为影响连云港市成年人、老年人

体质健康的主要问题。

(李金霞)

图片报道



山东汶上非物质文化遗产武术展演精彩上演

本报讯 日前，山东汶上县第十三届全民健身运动会暨“儒韵中都”汶上县非物质文化遗产武术展演在汶上县莲花广场举行。此次展演吸引了来自全县13个武术门派和武馆、武术俱乐部的近130余名武术爱好者参加。

活动现场，武术爱好者们起势抱拳，动作干净利落，出拳刚劲有力，踢腿虎虎生风、马步稳固到位，一招一式充分展现了武术的精气神。拳、扇、刀、剑、棍等轮番上阵，精湛的武艺赢得观众的阵阵掌声。

此次活动的举办，不仅为群众带来了精彩绝伦的传统武术盛宴，同时也为武术爱好者搭建了一个切磋展示武术技艺、相互学习交流的平台，既提高了自身的武术水平，又推动了全民健身活动的开展。下一步，县体育事业发展中心将继续开展贴近群众、丰富多彩的全民健身活动，倡导文明健康的生活方式，吸引更多群众参与全民健身活动，积极推动当地体育事业高质量发展。

(周生波 徐光照 李敏)

新疆举办南疆四地州广场舞大赛

本报讯 2023年南疆四地州广场舞大赛在新疆阿克苏体育馆举行。来自当地的17支代表队带来了精彩的舞蹈盛宴。

正式比赛开始前，阿瓦提县民间艺人表演了舞蹈《刀郎麦西来甫》，阿克苏地区社会体育指导员协会展示了太极功夫扇和柔力球，以演出的形式汇报了近年来当地推广全民健身运动的喜人成果。拉丁舞《来吧，阿克苏》、旗袍秀《韵》，反映出阿克苏地区全民健身运动的形式

多样、覆盖面广、群众参与度高。

“广场舞内容丰富、形式多样、爱好者多，越来越受到社会各界的关注和重视。参加广场舞比赛能向大家展示健康、文明、积极向上的精神面貌和时代风采。”参赛者迪里尼哥尔·艾拉说。

本次活动由新疆维吾尔自治区体育局指导，阿克苏地区文化体育广播电视和旅游局主办。

(王子纯)

科技赋能成“健康中国行动与体育品牌建设”论坛亮点

本报记者 林剑

日前，2023世界品牌莫干山大会在浙江德清召开，来自企业、政府和学术机构的2500余名代表齐聚一堂“对话世界，共创美好”。期间，大会举办“健康中国行动与体育品牌建设”论坛，探讨并推选健康中国行动优秀城市案例及中国体育品牌企业影响力案例，好家庭获评“科技赋能产品力优秀案例”，好家庭集团董事长张佳华受邀参加圆桌论坛。

科技赋能全民健身

自2020年起，在各地的公园、广场、社区陆续可以看到一种新型的全民健身基础设施“室外智能健身房”，它比传统的健身路径功能更加强大、配置更加科学，以“数字化、智能化”快速发展，后台数据显示全国各地已建成300多套，500多万群众经常使用它来锻炼，服务人次超过4000万。

室外智能健身房，是好家庭首创将国家队数字化运动功能训练技术与方法应用到全民健身领域，融合人工智能、物联网、云计算、大数据等技术，推出生态化、智能化、数字化的科学化全民健身整体解决方案，被中国科协授予智能健身“全国科普教育基地”称号。

室外智能健身房以智能健身设备为入口，通过“智能基础设施+用户应用系统+智慧管理平台+全民健身数据库”，可以无缝连接全民运动健康生态圈，为更多的“体育+”融合发展提供了可能。例如将室外智能健身房作为运动处方实施场景，挖掘运动健康数据价值潜能，推动健康关口前移，开辟体卫融合新路径。

张佳华表示，“基于数字基础设施的运动健康数据，将使运动健康行业同医疗、康养、旅游、文化、传媒等产业的边界日益模糊，降低融合难度，丰富业态，扩大辐射面，从而带动整个运动健康全产业链消费。”

科技赋能体教融合

圆桌论坛上，深圳市龙岗区平湖实验学校校长屈红燕、北京市八一学校副校长祝望北、国服体育联合创始人沈睿、好家庭董事长张佳华，聚焦“强基计划”背景下体教融合新机遇，探讨如何助力提升青少年体育健康，以及体教融合背景下的社会力量如何服务校园体育等内容，对好家庭的“智慧体育校园整体解决方案”、创新研发的T-Eye迅眼产品在青少年体育上的应用展开广泛讨论。

据了解，好家庭凭借国家队数字化运动功能训练技术，结合“国家学生体质健康标准”的评价指标、

评分标准，推出了“智慧体育校园整体解决方案”。通过“场地智能终端+数据管理后台+手机端小程序”，运用现代科学技术推动实现学生体测日常化、自动化、智能化、数字化，建立中小学学生体质健康动态数据库，做到实时掌握学生生长发育的全过程。目前，已在哈尔滨27所小、初、高学校配置成功，为学生打造了安全、智能、自助、健康、快乐的智慧校园体育活动空间，满足学生体质测试与训练、校园体育考试、体育课堂教学、学生课后运动等多场景应用，开创了哈尔滨学生体质测试自助开放云时代。

与此同时，好家庭自主研发的T-Eye迅眼(三维动作分析与运动表现优化系统)，以强大的科技产品力，助力学校体育的发展，为学校个性化、差异化体育教学提供可能，推动实现家校联动，共同推动学生运动能力的提升，在解决学生群体中的“小胖墩”“小豆芽”，还有膝关节内扣外翻等问题上具有显著作用。据悉，这是国内首个运用3D捕捉技术的自动化身体运动功能分析工具，由好家庭精英团队经过大量的理论和持续不断的实践检验后，结合运动生物力学与现代化软件技术研究成果，自主研发而成，目前已经成功应用在训练中心、康复中心、高校体育、职业俱乐部和健身俱乐部等，并受到运动员、教练员、医疗人员、学校和家长的信赖和喜爱。

北京朝阳区社会体育管理中心在兴隆家园篮球馆举办了为期两天的2023年朝阳区健身气功、太极拳社会体育指导员推广活动。

来自北京朝阳区街道、地区办事处的43个街乡晨晚练站点280人参加了培训。学员都是具有一定指导和教学能力的健身气功、太极拳爱好者。此次培训的教学指导项目为太极拳、太极剑和健身气功·马王堆导引术。马王堆导引术是一套古朴优美、内外兼修的功法，集修身、养性、娱乐、观赏于一体，动作优美，衔接流畅，简单易学，安全可靠，适合于不同人群习练，具有祛病强身、延年益寿的功效。

此次培训聘请授课教师均为国家级社会体育指导员。培训结束后，还对学员进行了技能考试，合格后颁发社会体育指导员证书。

近年来，北京朝阳区社会体育指导员的数量和质量每年都有递增，他们大多活跃在街乡、社区、公园之中，在群众体育工作不仅担负着组织管理者的责任，还担当着技能传播者的角色，逐渐成为体育运动的骨干力量，在基层的体育指导工作中起到了巨大的作用，赢得了“会干事”的形象，树立了“能干事”的口碑，受到健身群众的好评。

(轺学超)



轺学超摄