

■ 全民健身·人物

文善恬：武术传承的“提灯人”

本报记者 曹彧 李金霞

2021年初，国家体育总局武术运动管理中心正式推出武术兵道项目。同年，湖州织里镇轧村中学开展武术兵道，距湖州几百公里外的建德三都中心小学也参与其中。武术兵道刚推出的半年内，在浙江以湖州为中心辐射出去，燃起星星之火。这一切离不开一个关键人物——湖州师范学院体育学院教授、国家武术兵道队总教练文善恬。

生于1976年的文善恬，外表精瘦干练，或许是因为常年练武的缘故，走起路来轻盈矫健，格外有精神，一谈起武术，一双眼睛格外有神。“武术兵道是许多武术人的心血，也寄托了武术人对中国传统武术项目走向世界竞技赛场的期望。机缘巧合的情况下，我参与到短兵项目改革，力求把兵道做好，发展好，

推广好。”

能参与短兵改革，最终推出武术兵道这一成果，文善恬深感幸运。在研究生就读期间，他作为主要编委参编了体育院校通用教材《民族传统体育概论》，并于2008年在权威期刊《体育科学》上发表独著《竞技武术，歧路之羊？——武术发展应警惕“去竞技化”倾向的回溯》，希望武术能加快现代化和国际化转型。“有朝一日，我一定要做一个传统武术现代化的项目，就如跆拳道一般，未来能有机会走入奥运赛场。”

2020年，恰逢总局武术中心推动短兵项目改革，得知文善恬武术现代化转型的理念，便邀请他参与其中。文善恬和其他业内专家一道扎进了兵道的海洋，通过深化竞赛规则，在继承传统短兵基本技术的基础上加以提炼，形成重安全、重礼仪、趣味

性高、实用且效率高的创新运动项目——武术兵道。

作为一名湖州的武术学者，文善恬还提出要将湖州打造成武术兵道的兴盛之地，打造成兵道之城等理念，让武术兵道成为现代民族文化的经典，成为现代民族文化双创的引领者。在他的推动下，湖州成立了全国第一个武术兵道协会，成立了湖州武术兵道中心、浙江省武术兵道队。在他的指导和策划下，善武兵道公益服务中心成立。湖州武术兵道在寻求竞技突破和开展群众性武术活动中不断发展，校园、社会全面开花。

文善恬说：“武术兵道看似简单，其实内涵丰富，它入门容易，但走进去之后会发现打开的这扇门后是很广阔的一片天地。”他表示传统武术之路，任重而道远，他愿做一个提灯人。



左林摄

图片新闻

全国和美乡村篮球大赛东北赛区收官

本报讯 经过5天激烈角逐，日前，全国和美乡村篮球大赛（村BA）东北赛区比赛在天津蓟州区下营镇郭家沟村落下帷幕。这是继贵州台江开幕式后的首个大区赛，共有来自北京、天津、河北、辽宁、吉林、黑龙江、江苏、山东8个省市的16支代表队参赛。

最终，山东聊城在平区乐平铺镇篮球队以82比78战胜山东淄博沂源县悦庄镇篮球队获得冠军。按照赛制，这两支队伍将代表东北赛区冲击今年10月在贵州台江举办的全国和美乡村篮球大赛（村BA）总决赛。辽宁省鞍山市海城市西柳镇代表队、江苏省苏州市昆山市巴城镇代表队分别获得本次比赛第三、四名。

本次活动旨在加强农村两个文明建设、弘扬地方优秀传统文化、促进农体文旅深度融合。

比赛期间还举办了农产品展销、乡村文化演出、乡村美食集市等农耕农趣农味活动，为广大农民群众、农业经营主体、乡村文化传承人、乡村振兴示范村、乡村旅游景点等搭建了宣传推广平台，进一步推进农民体育健身与乡村产业、乡村文化、乡村治理、休闲旅游等深度融合。据介绍，本次比赛举办地蓟州区还将为东北赛区4强队伍提供区内景区终身免费入园门票，其中包含盘山、黄崖关长城、梨木台、独乐寺、郭家沟景区。

此次大赛由农业农村部社会事业促进司、国家体育总局群体司指导，中国农民体育协会、中华全国体育总会群体部主办，中国篮球协会提供技术支持，天津市农业农村委、市体育局、蓟州区人民政府承办。

（王子纯）

北京市农民羽毛球比赛举行

本报讯 为提高京郊羽毛球爱好者运动水平，营造积极向上的全民健身氛围，近日，北京市第二届农民羽毛球比赛在昌平区天通苑体育馆举行。本届比赛吸引了全市各涉农区及相关单位共16支队伍的100余名选手报名参赛。比赛采取混合团体赛形式，设男子单打、混合双打、女子单打三

个项目。每场比赛采用3局2胜制，每局采用11分每球得分制。北京市第二届农民羽毛球比赛的举办，加强了农民之间的凝聚力和团队合作。主办方希望通过举办本次比赛推动农村体育事业的发展，培养农民的体育兴趣和健身意识，丰富农民文化生活。

（李金霞）

信息技术点燃全民健身热情

本报记者 林 剑

晚风徐徐，在北京市房山区的燕山怡园体育公园，居民们汇聚在室外智能健身房。“这里还没安装好我就看到了，现在的科技真先进，原来公园有这么好的健身设备，现在每天都跟着朋友来锻炼，运动之后感觉状态好了很多，人也精神了，腿脚也有力了。”69岁的市民谢民新说。

无独有偶。在北京奥体室外智能健身房锻炼的李先生也感叹：“高科技让健身都不一样了！”燕山怡园体育公园与奥体的室外智能健身房都是由好家庭首创研发的全民健身数字智能基础设施，将信息技术与运动健康技术相结合，为用户提供AI体测、运动计划、健康科普与智能教练，构建全民运动与健康数据平台。该设备目前已在全国落地300多套，深受市民欢迎。

信息技术赋能 让健身效果“看得见”

室外智能健身房集合人工智能、物联网、云计算、大数据等高新技术，市民首次使用只需微信扫码二维码登录，便可通过人脸识别“打卡”所有设施。在智能体测区，跟随语音提示或现场导视牌按顺序完成13项身体能力测试，生成完整的体质健康报告，结合大数据分析制定个体

化的“运动计划”，推动形成“测试—训练—测试—提高”的运动闭环，进行渐进式锻炼，方便锻炼的市民随时随地了解自身的运动状态。

“一开始不太会用，后来发现小程序里有视频教学，现在我的动作标准了。”一直坚持使用室外智能健身房的陈同学已经成了小小的“健身教练”，在休息时间经常帮其他人纠正错误动作。通过可随时在线观看的健身指导视频，即便是“健身小白”也能够从零开始学习专业的健身知识，使用规范的动作姿势，保证运动安全。

信息技术搭桥 让健身不再孤单无聊

“我很喜欢这些健身器材，特别是智能竞赛车，经常在小程序上参加各类比赛，也因此认识了很多爱好运动的朋友。”45岁的焦建伟是室外智能健身房的头号“铁粉”，在“深圳踏青日”室外智能健身云竞赛中，参赛次数达到325次，拿到了男子C组第三名。

除了健身，室外智能健身房还能为用户搭建趣味竞赛平台，市民可以直接现场组团竞赛，也可以跟不同地区、省市的朋友开展线上跨时空竞赛，打破“场馆思维”，比赛模式新颖有趣，让全国人民能够通过运动健身交友。

据了解，以好家庭智能竞赛车（上肢、下肢）为主要项目的智能健身云竞赛，已在全国多地

开展，“深圳踏青日”室外智能健身云竞赛、深圳市“罗湖杯”室外智能健身大赛、南方科技大学智能体能达人赛、“爽爽贵阳”贵阳市智能健身大赛、“德州—深圳”社区运动会之智能健身云竞赛……推动全民健身成为一种新的生活方式和社交活动。

信息技术升级 打造全民健康新格局

根据好家庭分布在全国各地的室外智能健身房大数据后台显示，17岁以下市民占比14.3%，18至30岁占24.3%，31至45岁占38.9%，45岁以下共占比77.4%。室外智能健身房吸引越来越多的中年人、年轻人参加到智能科学健身的行列，推动全民健身人口年轻化。

随着信息技术应用的广泛深入，要提升主动健康的人口数量、推动“健康关口”前移、实现全民健身与全民健康的深度融合，全民健身基础设施向数字化智能化方向提质升级是必由之路，通过搭建国民运动健康动态数据平台，对社会群众体质测试、日常锻炼、赛事活动参与、服务体验等过程中产生的大量信息进行储备、整理、分析，为各级管理部门提供更有效的资政服务，为全民健身工作的开展提供大数据支持，挖掘运动健康数据价值潜能。室外智能健身房在这方面进行了积极的探索并取得了一定成效。

同声相和增情谊 同气相求五洲通 健身气功民心通大讲堂举办

本报记者 林 剑

日前，历时约两个半月的2023年“一带一路”健身气功民心通大讲堂成功举办。

大讲堂由中国健身气功协会主办，上海市健身气功协会协办，国际健身气功联合会支持，“一带一路”沿线国家和相关国家社团组织、推广骨干和爱好者积极参与。

项目搭台凝心聚力

本次活动分为线上和线下两个阶段。上海体育大学于4至6月在线举办文化讲座、健身气功·六字诀功法教学和国际交流沙龙。据不完全统计，直接参与活动人数达26000人次，反响良好。线下活动在意大利历史文化名城比萨举办。中意双方为意大利和比利时、奥地利等周边国家骨干教练组织了健身气功·马王堆导引术、五禽戏功法培训和国际健身气功段位考核。大家纷纷表示，课堂内容丰富，形式活泼，能够亲身接受专家手把手的指导，收获很大。

为展示“一带一路”沿线国家健身气功爱好者风采，大讲堂官方网站专门开设“沿线风采”栏目。来自“一带一路”沿线健身气功骨干师资和爱好者分享发展成果，展示自身魅力，表达对健身气功事业的美好祝愿。

学有所成道心声

新加坡气功十八式协会主席刘秀莲表示：“活动不仅围绕健身气功·六字诀在线开展了养生与文化讲座、功法教学、交流沙龙系列活动，还为增进相互交流与合作，专门设立了风采展示栏目，为‘一带一路’沿线社团分享发展成果、展示自身魅力提供了独有的平台和舞台。”斯里兰卡健身气功协会秘书长艾朗加·维拉辛格认为，通过大讲堂这个平台，学员可以更方便、更全面地交流各自国家的健身

方式，促进了相互间文化的交流和理解，从而推动不同文化之间的交流和融合，让人们更加健康、快乐地生活。

阿根廷健身气功协会的马里亚诺·塔利亚尼在健身气功与传统文化的讲座中充分体验到了中国文化的美轮美奂、博大精深，新西兰武术文化协会主席麦肯齐对健身气功的神形合一有了更深层次的理解和认识，意大利健身气功协会理事琴兹亚、希腊健身气功协会主席康塔科萨基斯、南非健康气功协会副主席阿曼达·兰、科特迪瓦健身气功协会主席库亚希、摩洛哥阿尔凯佐兰文化体育发展协会主席卢阿提都表示参加本次活动受益很大。西南科技大学来自越南、孟加拉国、摩洛哥、坦桑尼亚的留学生们在导师带领下认真学习，并兴高采烈地展示了学习成果。

携手前行谱新篇

世界各地的健身气功爱好者积极参与大讲堂活动。上海体育大学校长毛丽娟表示，健身气功是传统养生文化中不可多得的瑰宝，组织举办大讲堂，将促进健身气功国际化发展，发挥项目服务人类健康和共享幸福生活的积极作用。

意大利比萨市政府体育文化局局长贝丁尼·费利珀介绍了比萨市与中国在体育文化领域的交流情况，表达了希望中意两国多举办健身气功等体育文化交流活动的诚挚愿望。

在开幕式和国际交流沙龙上，来自阿根廷、南非、科特迪瓦、摩洛哥、希腊、意大利、新西兰、新加坡和斯里兰卡等“一带一路”沿线国家协会组织负责人代表发言，为大讲堂建言献策，献上热情洋溢的祝福。大家表示，自2021年以来，大讲堂已成为深受欢迎的国际公共产品和国际交流平台。沿着“一带一路”，健身气功的国际朋友圈正在日益扩大，互联互通正在结出硕果。

北京市第14届全民健身体育节

东四胡同跑体验北京胡同文化

本报记者 顾 宁文/图

“来，展开双臂，双脚与肩同宽，让我们一起做热身运动，将身体活动开，以最好的状态开始今天的胡同跑。”比赛开始前，第九套广播体操首席领操员、艺术体操全国冠军付庞博带领参赛运动员以广播体操的方式进行了赛前热身活动。

近日，由北京市社会体育管理中心、天津市体育竞赛和社会体育事务中心、河北省体育局社会体育中心、北京市东城区体育局、东城区东四街道共同主办的2023年徒步京津冀系列活动——第十一届北京东四胡同跑开跑，京津冀三地近300名徒步爱好者参加了活动。

选手们从东四奥林匹克社区出发，经全国仅有、北京现存规模最大、现状保存最完好的皇家仓廩——南新仓，由东四十条大街至中国历史文化街区“东四三至八条”，终点设置在东四胡同博物馆。活动全长4公里，途经叶圣陶故居、崇礼住宅、敬微宅等多处文物保护单位，运动员在享受徒步乐趣的同

时，尽情领略北京独有的胡同文化。

“之前一直想要好好感受一下胡同文化，但越是离家近，越觉得不着急。这是一次很好的机会，让我能边走边看，原来家旁边藏了这么多名人故居。我觉得这个徒步线路设计得特别好，可以带着家人朋友走一走。”家住东四社区的李阿姨说。

活动区域东四三至八条胡同是全国首批30个历史文化保护街区之一，所在辖区东四街道更是目前世界唯一的“双奥社区”。市、区两级体育部门因势利导，聚焦资源禀赋，将700多年的历史文化与“双奥社区”所传承的奥林匹克精神相结合，以奥运精神浸润文保街区，积极发挥全民健身在基层社会治理中的作用，全面助力首都核心区政治、文化、国际交往中心建设，加快推进京津冀协同发展。

北京市社会体育管理中心相关负责人表示，本次活动“京味十足”，不仅体现了双奥之城的特色，也体现了全民健身和竞技体育的交相辉映，希望可以将本次活动打造成百姓身边的健身活动。

