

温岭有个“乡村体校”

本报记者 顾 宁

近日，2022年全国文化科技卫生“三下乡”活动示范项目、优秀团队、服务标兵名单公布，其中，浙江省温岭市“乡村体校”体育惠民工程入选示范项目名单，为全国唯一入选的“三下乡”体育类服务项目。该项目的实施丰富了“三下乡”服务内涵，有力支持了农村文体事业建设。

“乡村体校”是温岭市于2020年首创的全民健身公共体育服务项目。该项目立足基层实际，从群众的关切处入手，从为群众提供什么的服务向群众需要什么样的服务转变，从泥土中挖掘打造品牌。

体育服务下乡来

“随着老百姓生活水平的提高，大家平日常有了更多空闲时间，有更强烈的锻炼意愿，但很多农村群众缺乏专业的运动技能，参与的体育项目也比较单一。”温岭市体育事业发展中心负责人在开展“我为群众办实事”实地调研时说。为了让群众健身有地方，运动有技巧，温岭尝试在群众家门口的农村文化礼堂创办“乡村体校”。据了解，2020年温岭在全市各镇（街道）18个文化礼堂开展试点，并逐步改进扩大规模。2023年“乡村体

校”在温岭市16个镇（街道）设立300个培训点，推出近40个全民健身培训项目，每期预计服务2万人次，持续掀起温岭乡村全民运动的热潮。

从“无”到“有”还不够，为了让乡村体校从“有”到“优”，温岭市多措并举满足群众多元化需求。通过调研与大数据分析了解基层对于健身需求有年龄、性别上的差异，不同村（社区）对于开展培训的时间和项目喜好也有区别。

三年多时间，“乡村体校”有效解决了群众“健身去哪儿”“做什么健身”等难题，促进群众由政府宣传被动健身到主动报名抢课健身，从学习如何健身到教人如何健身。不少村民从零基础小白变为健身班的老师，从观众变为骨干演员。55岁的黄巧文就是其中的一个，腰鼓零基础的她2020年参加了乡村体校腰鼓班培训，如今她已是腰鼓班的老师，每天早上只要天气允许，她都会带着腰鼓班成员在镇政府广场练习。乡村体育的种子已然播撒在无数群众的心中。

美丽乡村“动”起来

基层体育有活力，全民健身发展才有动力。把基层全民健身的活跃度保持住、提上去，是关键所在。为巩固“乡村体校”培训成果，推动基层体育种子

落地生根，温岭市推出了“我们的村运”体育进文化礼堂活动。每年安排300场“邻里村运”比赛，通过点位轮换，实现各村体育资源均衡分配，惠及群众10万余人次。如温岭市泽国镇“全民健身迎亚运·信心满怀奔共富”为主题的农村文化礼堂运动会，创新采用村际交流的形式，共设了6个分赛区，30个村、600余名村民参加，吸引近千村人加油助威。

“乡村体校”让农民体育健身更常态化、生活化，体育赛事也正在为乡村发展带来更多活力，这既源于千家万户的全民健身理念深入人心，也源于铺天盖地的体育社会组织活力迸发。

随着“乡村体校”健身跑课程深入开展，温岭市跑团遍及全市各镇（街道），大家以赛促练，以跑会友，民间约跑盛行。如温岭黄金海岸跑山赛，起源于松门镇、石塘镇的一次约跑，温岭市独有的山海风光、民宿石屋，让松门镇跑团的郭华德萌生了举办温岭黄金海岸跑山赛的念头。该赛事依托松门、石塘海岛渔村自然风光，用体育赛事链接文旅，助力乡村经济发展。通过体育文化杠杆，拓展“体育+”新业态，激发乡村振兴新动能，增添文化新活力，达到以赛促健、以赛促文、以赛促旅、以赛促销、以赛促产、以赛促兴的目的，“体育+”“+体育”活动模式已经成为温岭市社会经济发展新的增长点。

健身快车

内蒙古老年人运动会柔力球交流活动落幕

本报讯 近日，内蒙古自治区第四届老年人运动会柔力球交流活动在赤峰市体育馆落幕。本次活动是全区第四届老年人运动会15个项目之一，吸引了全区13支盟市代表队的150名选手参加。

本次交流项目分为规定套路和自编套路，其中规定套路为国家体育总局社会体育指导中心推广套路，自编套路则由各代表队自行编排，具有一定的地域特色、民族特色。各代表队身穿民族服装或运动服饰，身姿挺拔、神采飞扬，百花齐放，展示了内蒙古老年人健康时尚、积极向上的精神风貌。承办方在规定套路中还设立了具体展演环节，所有代表队入场跳起了规定套路《美好生活》。

交流活动为期两天，全场

气氛热烈，情绪高涨，每个代表队都展示出了最佳表演。精彩的展演成了赤峰市体育馆一道亮丽的风景线，受到了广大观众的热情欢迎。在交流活动结束后，进行了全区老年人柔力球最新套路培训活动。

柔力球运动在内蒙古自治区开展以来，已成为全民健身运动中最受欢迎的项目之一。自治区老年人体协每年都会举办一次柔力球交流比赛，旨在倡导文明健康的生活方式，推动全区柔力球运动的发展和普及。本次活动由内蒙古自治区体育局、内蒙古自治区老龄办、内蒙古自治区体育总会、内蒙古自治区老年人体育协会共同主办，赤峰市老年人体育协会承办。

（李金霞）

北京市第14届全民健身体育节

首届北京飞盘联赛总决赛落幕

专业化探索让飞盘飞得更远

本报记者 顾 宁文/图

“这次比赛赛程长，中间经历了高温、降雨，有很多的不确定性，对我们也是一种特别的体验和挑战，很开心能最终获得第三名。”嗨+队队员张晨说，“我们队伍队龄仅一年，对这个成绩大家都非常满意。”

日前，为期3个多月的2023年北京飞盘联赛（甲级）总决赛在北京经济技术开发区体育场落下帷幕。本届联赛5月13日揭幕，是目前国内赛事周期最长的飞盘比赛，同时在国内飞盘赛事中首次创立了积分体系。

从去年起，随着2022年首届北京飞盘公开赛等官方赛事的举行，北京飞盘运动逐渐向着更加健康有序的方向发展。与此同时，裁判、教练等相关培训体系逐渐规范，赛事活动组织更加专业，各队竞技水平不断提高，民众对飞盘的理解也更加成熟。随着飞盘成为2025年成都世界运动会正式比赛项目，飞盘运动也进一步在全国各地落地生根，进入新一轮快速发展期。

本次联赛由北京市社会体育管理中心、通州区体育局、北京经济技术开发区社会事业局主办。比赛分为通州东部赛区 and 亦庄南部赛区，来自14支队伍的400名运动员在60余场比赛中充分展示了高超的竞技水平、默契的战术配合，以及永不放弃的体育精神，完美诠释了飞盘运动的魅力。

北京市飞盘运动协会秘书长赵晓宇说：“今年为参加全国飞盘锦标赛，协会先期组织了选拔，由优秀队员组

成参赛队伍，经过一个月的训练，取得全国亚军的好成绩，大家都很高兴。飞盘运动最重要的就是团结和凝聚力。”

去年飞盘的火热让很多人认识和了解了这项运动，也让更多人通过尝试真正热爱这项运动。赵晓宇说：“经过一年的沉淀，我们在赛事组织、俱乐部组建等方面都更加有序和正规，也让大家对飞盘运动有了更深的了解，参赛队伍的整体实力有了较大的提高。”

北京飞盘联赛首次创立飞盘积分体系，设置甲级联赛和乙级联赛，甲级联赛由北京市社会体育管理中心主办，乙级联赛由各单位、俱乐部申报主办。由甲、乙级联赛形成一套完整的积分赛事体系，更好地规范北京飞盘项目，提高各队伍竞技水平，促进俱乐部发展，凝聚北京飞盘各方力量，推动区域内飞盘良性发展。

同时，“潮运动”带动夜经济，夜幕下进行的飞盘联赛也成为点燃城市活力的新引擎，为京城夜生活描绘出一幅生机盎然、活力满满的画卷。在夜晚举办飞盘比赛，不仅丰富了首都群众的夜间体育活动供给，更拓展了消费场景，促进了夜间经济发展。

从去年首届北京飞盘公开赛率先使用裁判执裁，到本届联赛首次采用积分制，再开国内飞盘运动之先河，北京希望在国内做出飞盘赛事的“样板”。北京市社体中心相关负责人表示：“中心将始终本着‘真体育，更团结’的宗旨，继续加强飞盘的规范、健康管理，让它真正成为广大群众喜闻乐见的体育健身项目。”



北京市东城区社区篮球赛举行

本报讯 9月2日至3日，北京市东城区第二届“北奥集团杯”社区篮球赛暨北京市第二届“社区杯”篮球联赛三人篮球赛东城区预选赛在地坛体育中心室外篮球场举行。本次赛事共吸引了东城区各街道42支群众篮球队队伍近300名选手参加。

经过两天的激烈比拼，最终，安定门街道代表队获得男子青年组冠军、建国门街道代表队荣获男子中年组和女子组冠军，将代表东城区出战北京市第二届“社区杯”篮球联赛三人篮球赛总决赛。此外，为增添赛事的参与性和趣味性，比赛中场休息期间还举行了定点投篮比赛，观赛群众纷纷一展身手。

据介绍，近年来，东城区委、区政府充分利用各类体育休闲空间资源，开展“故宫跑”、胡同迷你马拉松、“钟鼓楼杯”棋类比赛、社区足球赛、端午龙舟赛、全民健身体育节等群众身边、形式多样、内容丰富、具有东城特色的全民健身品牌活动，深化体教融合发展新路径，打造“运动促进健康”新模式，持续带动全民健身热情，提升人民生活品质和健康水平，使全区群众在体育健身中增加获得感和幸福感，为全民健身事业和城市发展增添活力。

本次比赛由北京市东城区体育局、北京北奥集团有限责任公司、东城区各街道办事处联合主办。

（顾 宁）

好家庭室外智能健身房有效应对人口老龄化

本报记者 林 剑

在近日举行的2023年中国国际服务贸易交易会上，全民健身场地设施领域的新技术、新理念、新产品不断涌现，抗阻力量训练型室外智能健身房成为热点话题。

不科学不均衡的健身运动，往往造成运动伤害，特别是对于一些运动风险较高的慢病人群和老年人，想运动又不知道怎样运动，造成很大的困惑。因此，提供科学均衡的全民健身场地设施和训练内容是重中之重。交易会期间，体育行业的各大企业纷纷亮相，展示了各自的智能健身房解决方案。记者体验了不同企业带来的智能健身设备和服务，感受到全民健身领域蓬勃发展的脉动。

市民段先生刚完成了全套的体质健康测试，在此之前他对自身的运动健康状态并不清楚，“我BMI指数超重、内脏脂肪超标，测试后给我制定了运动计划，每天的运动项目都不一样，有的锻炼手部、腿部肌肉，还有的锻炼核心力量和有氧训练。”

在好家庭室外智能健身房小程序的指引下，他制定了“4周减脂计划”，劳逸结合安排每周的训练任务和强度。

据介绍，好家庭室外智能健身房配置了覆盖上下肢腰腹背等全身各主要肌群的力量训练设备，旨在提供科学均衡的训练场景，采用双向训练模式，数字化50级阻力调节，不仅可以进行局部肌肉力量测试，还可以满足主动肌和拮抗肌交替训练，可以进行增肌训练、肌耐力训练和爆发力训练等，提升了肌肉训练的效率和准确性，还能降低运动损伤风险，更加安全有效。

好家庭董事长张佳华表示：“肌肉力量抗阻训练是应对人口老龄化的关键，而人们普遍缺乏科学的肌肉力量抗阻训练意识、方法和设施。”

目前，我国已经进入老龄化社会，伴随而来的老年人健康问题成为社会普遍关注的焦点，如何存肌肉抗衰老，应对人口老龄化？好家庭集团给出了切实的解决方案，并赢得了各地民众的大力支持。

据统计，好家庭室外智能健身房目前已在全国80多个城市的公园、社区、广场、医院、大学校园等陆续落地了300多套，全国累计用户数超过600万，使用人次已达5000万。



主办方供图

