

运动健身促健康 红红火火过大年



云南 民族特色显魅力

本报记者 许 珂

春节期间，云南各地组织开展了热热闹闹、红红火火的全民健身赛事，其中独具特色的民族传统体育不仅热闹了节日气氛，也让各地群众在运动中体会到不一样的年味。

2月11日，以“多彩新春 转动澜沧”为主题的陀螺比赛在云南省普洱市澜沧拉祜族自治县热闹开赛。打陀螺是澜沧县过年期间重要的年俗之一，来自思茅区、澜沧县各乡镇、西双版纳等地的60支队伍参与了此次比赛。

本次春节陀螺比赛分为男子组和女子组进行，比赛现场十分热闹，观众聚精会神地观看比赛，为自己所支持的选手加油鼓劲。参赛选手们也认真地展示着他们的陀螺技巧，争夺比赛荣誉。这不仅是一场技巧的较量，更是一次各村寨互动和交流的机会，大家在春节喜气洋洋的氛围里共同体验陀螺的魅力，陀螺转出精彩，转出喜悦，转出了浓浓的年味。

同日，普洱市镇沅县的灯光球场和体育小馆中热闹非凡，陀螺的击打声、裁判的哨声，以及斗鸡的扑打声、观众的欢呼声此起彼伏，地方特有的民俗文化极大丰富了当地群众的春节生活。

在镇沅县喜爱打陀螺的人很多，即使没有开展比赛，也有不少陀螺爱好者在城区及各乡镇、村自发组织打陀螺，切磋技艺，交流经验。今年春节期间开展的陀螺比赛吸引了上百人报名参赛，比赛采用淘汰赛赛制进行，取前16名给予奖励。赛场上，攻守双方准备就绪，裁判哨声响起，守方先出一陀，攻方精准击打，击中并出界即可获得4分。

斗鸡也是传统的民间娱乐活动，随着斗鸡的盛行，镇沅县也有越来越多的人参与其中。人们常说，看一场斗鸡往日和看一场体育比赛一样精彩。春节期间一大早，斗鸡爱好者就来到比赛场地，登记、称重、编号，等待比赛的开始。随着裁判的哨音，比赛开始。紧张激烈的场面扣人心弦，吸引了不少群众驻足观看。

2月14日，红河州屏边县屏边苗族“花山节”系列活动——打陀螺、打鸡毛毽、打弹弓、爬花杆、斗鸡比赛等项目，以及芦笙歌舞、民族服饰、非遗展演等活动如火如荼开展。来到屏边的游客们沉浸在“花山节”丰富多彩的民俗活动当中，这里有浓郁的民族风情，更有浓浓的年味。

“爬花杆”比赛现场，在光滑的花杆面前，选手们每往上爬一米，都十分费力，常常是好



不容易爬上去一米，又滑下来半米，精彩的场面惹得观众的心也跟着起伏，现场热闹非凡。

打弹弓比赛也是“花山节”必不可少的一项传统赛事，比赛现场的弹弓大都是竹弹弓，是苗族男子生活中常用的工具。在花山场上，弹弓比赛用篾弹弓、皮弹弓发射子弹，十米外的10个靶子依次横排，每轮比赛以打倒靶子数多者为胜。精彩的比赛场面引得观众争相围观，大家为“神射手”的出色表现连连叫好，丰富多彩的民族体育活动也让当地群众的春节更加好玩有趣。

山东 运动氛围很浓厚

张 军 姜 振

新春佳节，运动健身成时尚。乡村体育“四赛”、冰雪嘉年华、健身志愿服务，以及各类体育赛事活动成为齐鲁大地一道亮丽的风景线。一曲新春健身欢歌广泛唱响，丰富了人民群众春节期间的体育文化生活，提升了人民群众的获得感、幸福感。

“没想到这次回村过年最高兴的竟是和儿时的伙伴一起参加村里的篮球赛。”宋龙口中的这场篮球赛，就是2月10日举行的山东省淄博市沂源县悦庄镇小水村贺新春篮球赛。这场赛事不仅丰富了村民的文体生活，更展现了小水村人民团结奋进、积极向上的精神风貌。同样在淄博，桓台县官东村庆新春乒乓球邀请赛、周村区“体育进商场 全民健身大拜年”够级赛、高青县门球冬季训练系列活动、张店区四宝山街道朱庄社区横蛋友谊赛等新春健身活动相继举办。

2月18日，山东省第十四届围棋5段王比赛在日照收官。在为期三天的比赛中，不仅有来自山东各市的700余名棋手现场对弈，也吸引了超过1500名由参赛选手家长、老师等组成的“后援团”齐聚日照，在方寸棋盘间，在充满活力的城市氛围中，感受着“体育+”的无限魅力。

“围绕春节假期，日照共部署了80余场全民健身赛事活动、30余场‘奋进新征程 运动促健康 红红火火过大年’全民健身志愿服务活动和17场科学健身大讲堂，传播积极健康的生活方式，营造喜庆祥和的新春佳节氛围和浓厚的全民健身氛围。”日照市体育局局长卢伟表示。

为响应国家体育总局“开展2024年全国全民健身大拜年活动”的号召，结合“2024春节山东乡村文化旅游节”有关要求，山东省体育局、山东省体育总会认真部署，鼓励各地积极举办春节全民健身活动，在增添浓浓年味的同时，点燃春节文旅消费热潮。滨州市“安康”体育大集、泰安市乡村新春运动会、烟台市全民健身春晚、潍坊市“龙腾2024 燃动更好潍坊”系列活动、济宁市新春系列全民健身志愿服务、聊城市乡村体育“四赛”等人气满满。

当前，传统节日营销已成为城市营销重要一环。群众更加推崇“沉浸式春节”，本着顺应群众新期待，营造假日体育新场景的宗旨，春节假期，山东省体育系统着力丰富冰雪运动内容，满足群众走出家门“上冰雪”的健身需求。

2月12日，在济南市卧虎山滑雪场，一个个身着彩色服装的滑雪者，手执雪杖、脚踩雪板在雪道上飞驰，雪圈区不时传来尖叫和笑声。济南市民姜贝贝带着11岁的儿子在滑雪场玩了一上午。“玩得不想走，明天还要来。”姜贝贝说。

“往年，我市年均参与冰雪运动的人数在350万人，这一数字在今年有望进一步增加。”济南市体育局相关负责人告诉记者，他们积极响应国家体育总局和山东省体育局繁荣冰雪运动的相关要求，提升冬季全民健身运动会的广度和深度，策划开展“一节、一季、四赛、四进”系列活动，整个冬季健身活动将历时3个月，线上和线下结合，最大程度推广普及冰雪运动，营造冰雪体育消费氛围。

烟台素有“北方雪窝”之称，拥有7个滑雪场和3个真冰球场，冰雪运动参与人数达20万人以上。春节前后，烟台市第三届青少年滑雪锦标赛、福山区首届中小学冰上项目校际联赛等冰雪活动接连开展，冰雪运动氛围值拉满。

“今年冬季，我们联合文旅部门启动了2024‘冬游冰雪 奇遇烟台’暨‘烟台冰雪运动季’活动，结合滑雪、康养、温泉、美食、葡萄酒、民俗等文旅特色资源，策划了三大主题六条冬游线路。”烟台市体育局副局长王迪介绍。

青岛、威海、日照、德州、聊城、济宁等地，同样积极策划冬季冰雪旅游专线，创新冰雪旅游产品供给，在提升人们对冰雪旅游关注度、参与度的同时，不断完善冰雪基础设施建设，着力打通冰雪运动游玩、冰雪消费、滑雪用品消费等各个环节。

春节前，山东省体育局、山东省文化和旅游厅联合发布了2024年春节假期12条山东体育旅游精品线路，含有冰雪旅游内容的项目占比八成以上，营造出动感健康的过大年氛围。



湖北 新春体育年味足

本报记者 邹 丽

春节期间，2024年全国全民健身大拜年活动主会场暨湖北省“体育过大年”主会场活动在武汉市洪山体育中心启动。不少群众通过体育比赛、健身运动展示等方式互相拜年，其乐融融。

在主会场洪山体育中心乒乓球、篮球、羽毛球、游泳等场馆内，竞技赛事如火如荼地进行。场馆外，节日氛围感十足的展演吸引了大批市民驻足观看，铿锵有力的锣鼓声伴着舞龙舞狮尽显浓浓的年味儿。活动现场还设置了体育科普、培训指导、体育展示、现场体验等众多精彩项目。从外地回武汉过春节的余杰说：“和家人朋友一起运动过年，不仅收获身心健康和欢乐，也增添了许多趣味。”

此次“体育过大年”活动是湖北省体育局在新年推出的重大群众体育活动之一，为期

三天，省内的襄阳、宜昌、十堰、孝感、大冶、松滋、钟祥、恩施等地也同步开展，旨在推动全民健身和全民健康深度融合，进一步丰富春节期间体育文化生活，提升人民群众的幸福感和获得感。

在大冶分会场，不仅设有投壶、做花灯、汉服换装、套圈、滚铁环等充满传统年趣趣味的体验活动，还有网球、乒乓球、羽毛球等竞技赛事，丰富多彩的活动吸引了众多百姓群众前来参与游玩。来自大冶城区的柯秀珍与12岁的女儿报名参加了家庭趣味羽毛球比赛，两人配合默契，趣味十足。柯秀珍说：“通过运动的方式，既促进家庭和睦、增强成员体质，也让龙年春节的年味更加浓厚，身体更加健康。”

此外，多个分会场城市的体育场馆春节期间免费开放，而非主会场、分会场地区也因地利制宜开展新春体育活动。这个春节，体育活动成为荆楚大地一道新风景。

本报兼职记者 关安婷

前不久，第八届广西万村篮球赛暨广西社区运动会在凤凰镇八一体育中心篮球场举行。比赛期间，主办方穿插开展了国家非物质文化遗产糖画制作，现场热烈的气氛一浪高过一浪。这是春节期间广西群众性体育活动的的一个场景。

此外，广西各地以“体育大拜年，健康迎新春”为主题，全区141个公共体育场馆，在春节前后向公众免费或低收费开放体育场馆和区域内的公共体育场地设施；开展丰富多彩的全民健身赛事活动，组织新春冰雪嘉年华、基层群众“三大球”赛事、乡村新春运动会、社区新春嘉年华、线上健身达人秀、新春老年健身汇和社会体育指导员新春行等群众体育赛事活动，满足大众多元化的健身需求。2月，广西计划举办全民健身赛事活动300余项。



广西 十里八乡来观战

公益体彩助力广东冬训体能大比武

本报讯 2024年广东省体育局冬训体能大比武日前在广东省二沙体育训练中心举行。共有来自田径、游泳、跳水、花样游泳、体操、蹦床、乒乓球、羽毛球等41个项目、共685名运动员参加本次冬训体能大比武活动。

本次冬训体能大比武共持续三天，运动员按照不同项群，划分为不同的参赛组别。测试内容参考国家体育总局冬训体能大比武测试内容，共选取纵跳、大腿中部拉、Y型跑、30秒功率自行车、直线30米冲刺和3000米跑等六项测试内容，对核心体能素质的最大力量、爆发力、速度、灵敏、无氧能力、有氧能力水平进行综合考察。

此次大比武旨在全面、客观评估各训练中心

2023—2024年度冬训体能状况，以及冬训期间的体能训练效果，通过体能大比武的形式，营造“以比带练、以比促练、比练结合”的备战氛围，调动运动员备战的积极性。活动得到了中国体育彩票的大力支持，体彩公益金全力支持竞技体育事业发展，全力为运动员竞技训练、备战参赛做好护航保障工作。

2024年是体育“大年”，也是中国体育彩票全国统一发行30年。近年来，广东体彩中心主动融入体育发展大局，充分借势体育资源提升品牌价值。此次体彩支持冬训大比武活动是支持第十五届全国运动会备战的具体举措，有力提升了体育彩票品牌形象。（黄心豪）



全国小排球研学冬令营举办

本报讯 近日，2024年全国小排球研学冬令营在福建省漳州体育训练基地举办。

本次冬令营既是为了进一步深化体教融合，促进小排球运动在全国青少年中广泛开展，也是为了培养小学生排球兴趣，发掘有潜质的竞技排球后备人才所搭建的平台。

冬令营活动吸引了全国各地12支队伍140余人参加，在为期七天的活动中，安排了排球

教学与训练、排球基本理论学习、社会实践和教学比赛，小营员们还与排球世界冠军交流互动，学习榜样的力量，激发排球运动热情。

同时，冬令营期间还组织各队参观中国女排精神展览馆，通过有形的展品，传承无形的力量。让每位小营员在心中种下女排精神的种子，在今后的训练、生活中发扬敢打敢拼、攻坚克难的优良传统。

（刘小珠）