

聚焦晚8点

北京中轴线上健身忙

奥林匹克森林公园：“跑团”引领健身风尚

本报记者 冯蕾

晚8点,当城市的喧嚣逐渐退去,北京奥林匹克森林公园逐渐火热。一群身着统一蓝色运动服装的“奥森跑团”成员,精神抖擞地聚集在公园内准备跑步,他们也成为奥森一道亮丽的风景线,被前来健身的群众亲切地称为“奥森小蓝人”。

“平时非常热爱跑步和踢球,经常来奥森公园和奥体中心跑步。目前为止累计跑量大概11000公里,在春节后开始恢复跑步,月跑量大约350公里。”跑团成员古力觉得奥森公园的场地非常适合进行长跑训练,自然环境让跑步体验更加愉悦,坚

持跑步的动力倍增。

“奥森小蓝人”们背景不同,却因为共同爱好聚集在一起。他们定期组织活动,相互鼓励,共同进步。奥森公园也为跑团成员们提供了便利。公园内设置了智能跑道系统,可以实时监控跑者的运动数据,并通过手机APP反馈给跑者。跑团成员可以随时随地查看自己的跑步轨迹、速度和消耗的卡路里等信息,更加科学地锻炼。一位跑团成员兴奋地告诉记者:“智慧体育让我们跑步时更加智能化、个性化。我可以根据自己身体状况和训练目标,合理安排训练计划,提高运动效果,运动体验感拉满!”

本报记者 刘昕彤

“你看,这周的活动多丰富,我可以报名空中瑜伽、快乐踢毽,还可以给孩子报名少儿体能或者少儿街舞体验课,都是免费的,在下边扫二维码就能报名。”住在北京东城区永定门外街道的居民郭芳边拿着手机报名边向记者展示。在郭芳看来,居住在永定门外附近,自己的“晚8点”一直都和运动相伴。“一个是我们街道的文化活动中心一直有这样的运动体验课让居民选择,丰富了居民晚上的业余文化生活,另一个是街道附近的体育场地在不断增加,街道努力利用城市的‘金角银边’让健身场地离我们越来越远。”

据了解,为了完善居民“15分钟健身圈”,解决“健身去哪儿”难题,永定门外街道进行地毯式摸底,利用疏解腾退空间建设了小型多样的公共体育场地。原南站警务站属于无证类房屋,2020年升级改造为笼式足球场;景泰十字路口的乒乓球长廊及松林里篮球场也进行了翻修改造升级,让居民的运动环境更加舒适安全。在新整修的永定门公园,城市古老的中轴线焕发了新生机,成为附近居民的健身乐园,到了晚8点,健步走、舞龙、广场舞,各类健身群体让这里热闹起来,诠释着新时代的健康和快乐。

永定门外·疏解腾退增加体育空间

“迎新年 贺新春”全国老年人体育健身系列活动收官

本报讯 日前,伴随着成绩公布和电子证书陆续发放,由国家体育总局群体司、中华全国体育总会群体部联合中国老年人体育协会共同主办的全民健身线上运动会——“迎新年 贺新春”全国老年人体育健身系列活动落幕。

此次活动于2023年12月31日开启,是中国老年人体育协会开年的第一场“大戏”,举办时间涵盖元旦、春节、元宵节,全国各地健身爱好者踊跃参与,营造了全民健身氛围,社会反响热烈。

据统计,活动在线上共吸引了2.9万余人参与,参赛区域覆盖了28个省区市,累计收到作品4368部,累计投票1004995次,活动页面总访问量达2293.2万次。活动页面特别设置的“领取专属海报”功能累计下载达2.3万次,广大健身爱

好者们通过制作、分享个人自定义海报,扩大了活动的影响力。活动页面开设的“课程学习”板块,推荐了精彩的节目内容,向公众传播科学健身理念和知识,引导人民群众科学健身。

在活动页面的“新春寄语”板块,广大健身爱好者们踊跃互动,送出了超过5000条新春祝福。

本次活动的成功举办是贯彻落实《全民健身计划(2021—2025年)》《体育强国建设纲要》要求的具体行动,对于推进“互联网+健身”,丰富人民群众锻炼方式、服务老年人健身需求、推动全民健身与全民健康深度融合具有重要作用,对于发挥体育在丰富老年人体育健身生活、推进健康中国建设、构建和谐社会具有重要意义。(冯蕾)

总结“十四冬”备战参赛工作
广东科学谋划冰雪体育发展

本报讯 3月20日,广东省体育局召开广东省参加第十四届全国冬季运动会总结会,总结“十四冬”备战和参赛工作,表扬作出突出贡献的运动队和个人,展望谋划冰雪体育新周期工作。

广东冰雪健儿在“十四冬”上共获得13金19银10铜。广东代表团副团长,省体育局局长、党组书记崔剑表示,要科学谋划冰雪体育发展,围绕中国式现代化体育强省建设目标要求,抢抓“后冬奥”时代冰雪体育战略发展机遇,以建设“北冰南展”示范区为重点,加快推进广东冰雪体育高质量发展。要切实提高冰雪竞技水平,进一步完善体制机制,不断拓展和强化冬季项目选材和培养渠道,进一步优化冬季项目布局,健全和完善冰雪体育人才发展政策和保障、评价、激励、交流等制

度,构建多层次、多元化的人才发展模式。要夯实冰雪体育发展基础,提升广东冰雪运动组织建设水平,进一步增加冰雪赛事数量,丰富赛事类别,提高赛事质量,加大冰雪运动场馆设施供给。要大力发展冰雪体育产业,积极培育市场主体,不断完善、丰富与广东国民消费水平相适应的冰雪运动产品和相应的服务体系,鼓励社会资本投资冰雪体育产业,积极推动冰雪体育与健康、教育、文化、旅游等行业融合。

在“十四冬”获得雪橇金牌的广东运动员彭俊越、自由式滑雪铜牌得主黎睿霖均表示,接下来他们将寻找自身不足,努力训练和备战,争取能代表国家队征战包括米兰冬奥会在内的各项赛事,为国争光、为省添彩。

(黄心豪 王霄)

坚持二十年

这所农村学校让乒乓“种子”生根发芽

新华社记者 杨帆

八家寨小学位于河北省迁安市彭店子镇,是个燕山南麓的农村小学,每年会有来自周边五个村子的几十个孩子入学。目前全校学生不到四百人,但每个人都会打乒乓球。

从二十多年前拥有第一张球桌开始,八家寨小学的历任老师们心中就有了一个信念,要让乒乓球运动在学校开展下去。

已是满头白发的窦国兴,是八家寨小学的一位退休校长。“1992年我来到这里当老师,当时学校硬件条件较差,没有一位体育教师,体育课都是其他老师换着上。”他回忆说。

因为没有专业教师,体育活动局限于广播体操、跑步和投掷类运动。因为空间不够,同学们只能挤在校园里一块坑洼不平的土“操场”上,跑步则在村里的土路上进行。

2001年,学校买了第一张乒乓球桌。“恰巧当时来了一位支教的体育老师,学校选了3个学生跟着练习乒乓球。”窦国兴说,“两年后,学校又购入一张乒乓球桌,成立了一支乒乓球队,每天放学后练两个小时。”

越来越多学生想参与学习乒乓球,但困难悄然而至——由于支教期满,那位体育老师离校返城了。之后八家寨小学外聘过一段时间教练员,但因为资金不足,不久外聘教练员离职,想练球的学生们又没人带了。

“一面我们各处寻求帮助,借款筹钱,一面由体育老师张浩承担

了所有训练任务,场地和设施成了师生们最盼望的。”八家寨小学校长梁晓峰说。

2003年,在全体教职工参与建设下,一个80平方米的“球馆”在校园一角落成了。尽管这间屋子冬冷夏热、光线昏暗,但因为放得下6张球桌,让老师和同学们兴奋了好久。

“坚持开展乒乓球运动,是想让孩子们多一技之长。”梁晓峰说,“因为教师力量不足,最开始训练成绩不好,很多家长不让孩子练了。我们逐户家访,同时向各级部门争取资金,改善训练条件。”

一年后,八家寨小学成为“全国基层小学幼苗杯乒乓球协会会员单位”。抱着试试看的态度,学校组织了一支4人的队伍,前往天津市参加“全国基层小学幼苗杯乒乓球比赛”,一名队员拿到了女子乙组的单打冠军。

“村里孩子在全国比赛拿了冠军!”张浩说,队员“一战成名”的消息传遍乡里,吸引越来越多孩子开始练球。近年来,随着队员们在多项大赛中崭露头角,学校争取来了更多资金支持,对训练厅进行了改造,还引入体育教师来充实教练队伍,校园乒乓球运动发展进入了一个新阶段。

2015年,这个农村小学将乒乓球运动纳入校本课程。体育课上,教师们会讲解乒乓球运动发展史,教授乒乓球基本技术动作。结合网络教学资源,课后训练越来越专业。

张浩说:“孩子们成长中有了更多收获,多了一个走出农村的机会,这一点上我们成功了。”

鼓楼:这是离家最近的健身房

本报记者 顾宁

抖空竹、踢毽子、玩轮滑,在鼓楼和钟鼓楼之间的钟鼓楼文化广场成为每天晚上市民的健身角。“如果问离健身场地最近的是谁,我想一定是我们了。”家住钟鼓楼广场旁边赵府街的范大爷说,“出家门不到1分钟就到广场了。虽然每到节假日这里都会人流熙攘,有很多前来留影拍照的游客,但每到夜幕降临,游客离去,平坦宽阔的广场对我们而言就是健身的好去处。”

每天,钟鼓楼广场都有很多市民进行形式多样的文体活动。范大爷说:“我孙子每天放学后都会在广场上和轮滑

教练学习轮滑,和同学一起跳绳,我们胡同里的老朋友会一起抽陀螺、舞彩龙旗,每天晚上收拾好都会来这儿,一天不来都觉得缺点什么。”每晚晚8点健身已经成为附近居民的生活习惯。

除了健身业余爱好者,附近居民也不乏专业人士。家住附近的社体指导员李锦染经常组织健身气功爱好者一起练习八段锦。她说:“因为大家都住在周围的胡同,离广场很近,每周会有四天晚上一起练习,不仅可以强身健体,还可以一起报名参加八段锦比赛,为业余生活增添了乐趣,同时也增进了邻里关系,我也可以发挥专业力量带动大家一起科学健身。”

天坛公园:“天坛大爷”显身手

本报记者 軋学超

初春的天坛公园,红墙青砖,静待花开。每到晚上8点,60岁的陈吉就会按时来到天坛公园内的健身角,踢腿、下蹲、拉伸,几个简单动作过后,陈吉展现出不错的身体柔韧性。他一边热身,一边和旁边的朋友聊起了这几年健身的感悟。“以前,这里的健身设施很少,大家来健身,最多就是溜达,再看现在公园里的健身设施增加了很多,健身路径器材也不断更新换代,人们可以参加的健身项目也越来越

多。”大家你一言我一语聊着天。

除了充足的健身设施供给,推进全民健身还需要专业的组织和指导。在天坛公园活跃着一批热衷于服务群众的社体指导员,他们一直以来都在免费为周围居民提供科学健身指导,并得到了大家的认可。住在天坛公园附近的聂浦佳为他们竖起大拇指,他说:“天坛公园最吸引人的不仅是健身氛围好、离家近,而且有着可以信赖的社体指导员,他们的无私奉献、专业指导,为大家运动健身起到了示范和带动作用,让古老的天坛变得更具活力。”

东单体育中心:街头篮球玩出“范儿”

本报记者 王子纯

东单体育中心是街头篮球的“圣地”,也是篮球爱好者热衷的运动场。每年夏天标志性的“下站东单”街头盛事,将全国各地热爱篮球的年轻人汇聚在这里,燃动每个夜晚。“设施齐全,场地打造得很酷炫,周围有很多观众,现场气氛十分热烈。”去年8月,来自北京的篮球爱好者唐安静受邀参加了这项赛事,回忆起来她仍然非常兴奋:“我们想尽可能展现女性在篮球运动中的风采,比赛确实也很激烈,有一些进球让人叹为观止。希望今年能继续,我已经迫

不及待了。”

一直以来,东单体育中心都是附近居民和上班族的健身聚集地,去年东单体育中心完成改造,室内各项硬件设施提质升级。拥有1个50米标准游泳池、2个乒乓球训练馆、2个网球场,1个羽毛球馆、1个篮球馆、1个室外足球场、7个室外篮球场,是北京市中心内规模最大、活动项目最多、功能最齐全的体育场馆。为了向健身群众提供更优质服务,还开通了线上预约场地功能,市民通过“京体通”小程序即可完成操作,智慧化升级推动健身设施从“有”向“优”转变。

图片新闻



3月20日,乌鲁木齐市天山区二道桥街道二道桥社区联合辖区商城开展拔河比赛,倡导全民健身,享受春日暖阳。图为居民和商户参加拔河比赛。

新华社记者 王菲摄

单板滑雪平行项目亚洲杯中国队收获丰

本报讯 2023—2024赛季国际雪联单板滑雪平行项目亚洲杯第三站比赛日前在河北省张家口市崇礼区万龙滑雪场举行,本站比赛中国队共获得3金3银3铜的好成绩。

亚洲杯第三站共有来自中国、韩国、日本3个国家的52名运动员参赛。比赛首日进行了平行大回转项目的比赛,中国选手白欣卉和宫乃莹获得女子比赛的第一名和第三名,男子组比赛班学福夺得一枚银牌。第二个比赛日进行平行回转项目的比赛,中国队大获全胜,包揽男、女子全部奖牌,秦梓涵、班学福、孙欢获得男子前三名,彭程、宫乃莹、董雪获得女子冠亚季军。

在3月进行的三场亚洲杯比赛中,中国队收获颇丰。第一站韩国站比赛,中国选手斩获3金1银3铜的佳绩;在张家口翠云山站的比赛中,中国队乘胜追击,将全部4枚金牌收入囊中。中国队通过参加三站亚洲杯,力争总积分前三名,预计可获得8个下赛季世界杯暨米兰冬奥会资格赛参赛名额。

(傅满雯)