

全民健身志愿服务凸显“专业范”

本报记者 王子纯

近年来,随着全民健身公共服务体系不断完善,全民健身志愿服务不仅在内容、形式上创新发展,还呈现了专业化态势。“专业的人做专业的事”,提高了多种运动项目服务水平,深化了全民健身志愿服务的工作成效。

运动员发挥榜样作用

奥运冠军陈中发起成立的北京体育大学“冠军行”志愿服务队,充分利用北京体育大学校内冠军、专家、教师等资源通过“冠军行”志愿服务活动,分别走进繁峙二中、滨河小学、代县中学初中部,累计面向一万余名中小学生学习开展宣讲,通过冠军们的亲身经历,引导当地中小学生学习战胜困难的信心,坚定理想信念,厚植家国情怀,担当强国使命,争做新时代好少年。为解决运动器材不足问题,他们还向繁峙县滨河小学、代县中学初中部捐赠了足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球、跳绳等2万余件体育器材。

不仅如此,北京体育大学专家、教师还面向繁峙县、代县中小学体育教师围绕“体验教育”“专项技术”“授课技巧”等主题开展体育师资专业培训,

帮助当地体育教师提升专业水平,更新教育理念,提高教学水平。

去年,四川体育职业学院冠军志愿服务队成立,他们利用运动员的专业优势服务学生团体,传播中华体育精神,传授多种运动技能。在成都第七十四届田径运动会开幕式上,既有花游世界冠军分享奋斗历程,还有武术运动员带来表演,他们中不乏全国武术冠军、拳、棍、刀套路的精彩展示,引发师生的掌声和欢呼。

“2024年我们计划开展100次志愿服务,招募志愿者50人,服务对象超200万人。”四川体育职业学院冠军志愿服务队项目负责人余旭玮表示,队伍的服务方式将升级,将针对校园体育社团开展专项志愿服务指导,在后备人才培养和专项技能提升两方面都有助益。

体医专家为健康护航

随着春风渐暖,全国各地马拉松赛事陆续鸣枪开跑。在2024石家庄马拉松比赛中,赛因斯运动康复中心成员组成的“小蓝帽”志愿服务队十分抢眼。赛前,他们在现场开展了科普宣传、体质检测、运动干预,为广大参赛者提供专业的健身健康指导和运动预防贴扎服务。赛后,他们及时帮助选手

拉伸,处理运动挫伤、抽筋、拉伤等突发状况。同时,提供免费健康咨询、科学指导等服务,帮助选手评估和改善跑姿、呼吸和配速,提高运动表现,更重要的是让大家转变思维,从原有的损伤后被动治疗变为通过科学健身减少运动损伤。

“请问这个握力测试怎么做?”“体脂肪测量仪是测什么的?”在“体质测试黔中行”三个白顶帐篷前,参赛选手和观众在各项设备前排起了长队。当日,贵州省体育科学研究所携带整套设备来到现场。“我们通过多个项目的检测,提取身体数据并进行打分,由系统出具运动处方,指导测试者科学健康地进行运动。”工作人员谢鹏飞说。一位51岁的运动爱好者结束测试后,《国民体质综合评价报告》显示他具有优秀的运动能力。24岁的教师郎文则相反,拿着测试报告他有些叹气,因为平时少有时间运动,他的测试结果勉强合格。谢鹏飞表示:“运动与健康息息相关,但是很多人并不了解自己的身体可以进行哪些运动,需要进行哪些运动,我们希望通过志愿服务开展运动健康科普宣传。”

技能与安全服务并行

全民健身志愿服务内涵丰富,专

业志愿团队不仅带动更多群众参与健身,还倡导文明健身、科学健身、安全健身。广东东莞职业技术学校作为广东省高校第一批体育行业国家职业资格培训基地,自2015年起实施游泳救生培训志愿服务,旨在促进形成“人人懂游泳、人人会救生”的环境和氛围。学校充分利用师资力量和设施资源,融合理论授课、实操演练和模拟实战等多个环节,依据国家游泳救生员培训和考核规定,设立了游泳救生员培训志愿服务中心,定期组织全面的紧急救护、水上救援的培训及公益服务,走进社区、学校和游泳场所等进行游泳救生知识的科普宣讲和技能演示。

此外,学校还开设了《社会体育指导技能与理论》《体育专项教学技能实训》等在线精品课程,为大家提供便捷高效的学习平台。在此基础上,深度融入“五维共促”理念,将兴趣、爱好、专长、特长、擅长,注入培训课程制定和志愿服务活动中。截至2023年,学校已在东莞市开展了27期“打造岭南救生圈,筑牢湾区安全网”公益培训,培训学员约1350人次。以“五维共促”理念为核心的个性化培训模式,也将为其他地区开展游泳救生员培训和志愿服务活动带来重要参考。

健身快车



健身操推广活动现场。

主办方供图

北京朝阳开展健身操项目推广活动

本报讯 为贯彻落实北京市朝阳区“十四五”体育发展规划,推动全民健身活动广泛开展,进一步增强街乡群众的身体素质,展示朝阳群众积极向上的精神风貌,北京市朝阳区社会体育管理中心日前在北京朝阳体育馆组织开展2024年朝阳区健身操项目推广活动。来自朝阳区43个街乡的体育骨干及工会、团委健身操爱好者100余人参加活动。

本次活动由张冉、李陶瑞、马甜甜等健身操教师团队授课。内容为广场舞《健行朝阳》和健身操《母亲是中华》。广场舞《健行朝

阳》由朝阳区体育局作词作曲,舞蹈简单上手快,符合多年龄段人群,极具观赏性和娱乐性。健身操爱好者在激昂的乐曲中舒展身姿,张弛之间激情跳跃,舞动新的时代,描绘金色未来。

健身操是近年来北京市朝阳区体育局重点培训的项目之一,体育局采用“集中学习、积极参与、广泛推广、长效实施”的原则,每年推广1至2套健身操。参与培训的健身操体育骨干小教员学成后回到自己所在单位、社区,还将采取集中与分散相结合的方式推广普及和组队工作。

(轧学超)

全国老年人体育新闻宣传指导活动即将举办

本报讯 为加强老年人体育宣传,提升各级老年人体育宣传策划能力,提升老年人体育通讯员的新闻报道水平,中国老年人体育协会将于4月16日至20日在山西省大同市举办2024年全国老年人体育新闻宣传指导活动(山西大同)。

此次活动由中国老年人体育协会主办,山西省老年人体育协会协办,中国老年人体育协会新闻委员会和华奥星空科技发展有限公司策划执行,大同市体育局和大同市老年人体育协会承办。活动期间,来自各省、自治区、直辖市、计划单列市、新疆生产建设兵团、各行业老年人体育协的代表及中国老年人体育协各专项委员会的推荐人员预计150余人将参加此次活动。

活动期间,与会人员将接受包括老年人体育新闻组织及策划

案例解析、新闻选题、采访与写作、短视频拍摄技巧及老年人体育摄影实务等在内的多方面培训。培训将采用教师授课、实地采风(新闻写作实践)、集体讨论、专家点评等多种方式进行,使与会人员能够全面了解并掌握老年人体育新闻宣传的核心要点和实际操作技巧。

中国老年人体育协会相关负责人表示,此次活动的举办将进一步提升我国老年人体育新闻宣传工作的质量和水平,推动老年人体育事业的健康发展。同时,他希望通过活动更好地满足广大老年人的精神文化需求,提升老年人群体生活质量和社会参与度。

未来,中国老年人体育协会还将继续举办类似活动,以推动老年人体育新闻宣传工作的深入开展,为我国老年人体育事业的持续发展注入新的活力和动力。

(冯蕾)

图片报道

大同400余名社体指导员参与网络交流展示大赛

本报讯 全国“社会体育指导员制度实施30周年系列活动”2024年全国社会体育指导员网络交流展示大赛(山西·大同站)日前在东小城小内举办。活动旨在深入贯彻《体育强国建设纲要》和《“十四五”体育发展规划》,增强广大群众的体育健身意识,推动全民健身事业蓬勃发展,加强社会体育指导员队伍建设。大同市老年人体育协会400余名社会体育指导员踊跃参与。

活动中,大同市老年人体育协共组织了10多支队伍、共400多名社会体育指导员参与,他们身着统一艳丽的服饰,齐聚大赛现场。其中,平城区舞蹈辅导站带来《佳木斯健身操》、云新文化广场辅导站带来《倍儿爽》和《万树繁花》、御河生

态园直属分会带来《站在草原望北京》、丑小丫艺术辅导站带来《广场Style》和《小苹果》、市红枫艺术辅导站带来《最炫民族风》和《吉祥谣》、明堂公园直属分会带来《倍儿爽》、迎宾老年大学带来《站在草原望北京》……社会体育指导员们现场共舞国家经典健身套路,增强了广大群众的体育健身意识,推动了全民健身事业蓬勃发展。精彩展示还体现了指导员们的高超技艺,传递了健身的快乐和健康的理念。

大赛的成功举办不仅加强了当地社会体育指导员队伍建设,也为广大老年人体育爱好者提供了展示自我、交流学习的平台,让更多人享受到体育带来的健康和快乐。

(冯蕾)



大同市老年人体育协会供图

闻森林:太极情缘 乐享健康人生

本报记者 冯蕾

在浙江省宁波市海曙区望春街道,有一位72岁的太极拳爱好者——闻森林。这位精神矍铄的老人,已经与太极拳相伴了18个春秋,太极拳早已成为他生活的一部分。闻森林说:“太极拳的魅力在于其博大精深文化底蕴以及为人们带来的身心愉悦。一旦你踏入这个世界,就会深深爱上它。”他的坚持和热爱,不仅让自己受益匪浅,也感染着身边的每一个人。

闻森林与太极拳结缘于2007年。当时55岁的他上班途中路过月湖公园,总会看到不少中老年人在晨练太极拳。他们的动作中正沉稳、舒展大方、刚柔并济、行云流水。太极拳的飘逸之美深深吸引着闻森林。于是,他暗下决心并付诸行动,加入到太极拳的队伍中。

从那以后,闻森林的每一天都与太极拳紧密相连。无论严寒酷暑,他总是早早起床,与拳友们

一起练习基本功。压腿、踢腿……太极拳的每一个动作,他都一丝不苟,全身心投入。得益于这样的坚持,太极拳渐渐融入他的生活中,他的身体也变得越来越健康,精神状态愈发焕发。就这样,闻森林一练就是8个年头。

“太极拳是一项运动,更是一种生活态度。”闻森林认为,太极拳的每一个动作都蕴含着深厚的文化内涵和体育精神。通过不断练习,他不仅提高了自己的拳术水平,还在潜移默化中培养了坚韧不拔的意志和积极向上的生活态度。这些年来,闻森林多次代表宁波市太极拳队参加各级比赛和交流活动,取得了优异的成绩。这些荣誉不仅是他个人努力的回报,也是对太极拳这一传统武术的最好宣传。通过比赛和交流,闻森林结识了来自各地的拳友,在切磋中不断提升自己的技艺。

闻森林说:“太极拳是非常适合老年人参与的一项体育运动,坚持习练能强健体质、修心养性,精气神会越来越越好。通过长期的练习,人们可以在

太极拳中找到身心的和谐与平衡,感受到运动带来的无尽乐趣。”

作为望春街道太极拳团队的队长,闻森林以身作则,积极推广太极拳运动。他经常与拳友们分享自己的习拳心得和体会,探讨各种拳术要领,为团队成员提供指导。在他的带领下,团队的成员们逐渐掌握了太极拳的精髓,拳术水平不断提高。目前,经常与他一起训练的队员有20多人,他还收了徒弟。大家一起舒展筋骨、调息养心、锻炼身体,传承中华优秀传统文化,弘扬健康生活方式。

“我希望通过我的努力,能让更多人了解并爱上太极拳这项运动。”闻森林说。他相信,在太极拳的世界里,每个人都能找到属于自己的那份健康和快乐。而他也将继续在这条道路上坚持下去,用自己的行动诠释着体育精神的真谛。