

全民健身含“金”量与日俱增



乒乓球奥运冠军许昕和学生互动。

本报记者 魏征摄

竞技体育与全民健身“美美与共”

本报记者 轧学超

竞技体育与全民健身都是体育事业的重要组成部分。通过竞技体育的影响力推动全民健身的发展，同时在全民健身发展中挖掘和培养体育人才，竞技体育与全民健身相互促进，正在发挥着不同功能、承担着不同使命，共同助力体育强国梦的实现。

竞技体育通过意志、技能、体能的较量，向生命的潜能挑战，展示人类的创造力和价值。广泛开展全民健身活动，不断提高人民群众的健康水平，发挥体育在构建和谐 society 中的积极作用。全民健身是

竞技体育的基础，竞技体育是全民健身的延伸，利用竞技体育自身特有的精神魅力、激励效应和带动效应，可以吸引更多群众参与体育；通过源源不断、丰富多彩的全民健身活动，为全社会提供优质的体育服务，让更多人分享体育发展的成果，满足人民群众不断增长的健身需求。

体育事业发展关系到人民群众的身体健康和生活质量，是百姓最关心、最直接、最现实的利益问题。竞技体育和全民健身二者相辅相成，互相成就，不仅让基层体育有了最佳着力点，还让基层社会组织网络逐步完善，为我国体育事业更上一层楼提供了新动力。

从冠军选手到志愿榜样

本报记者 顾 宁

“今天参加的健身跑有奥运冠军，一起跑步好开心。”在四川省第二届绿道健身·体育公园运动会启动仪式上，奥运冠军张山、邹凯共同发起全民健身倡议，并参与了骑行、健步走、健身跑等活动，体验亲近自然、绿色环保、强健体魄的健康之旅。

近年来，越来越多的冠军走进全民健身活动现场，和群众一起参与赛事活动。冠军的引领和榜样作用激发了广大群众对全民健身的热爱和对健康生活的追求。

近日，国家男子曲棍球队、国家女子手球队等队伍在国家奥体中心举办

开放日活动，吸引了不少体育爱好者参加。活动不仅让曲棍球、手球等群众基础较薄弱的奥运项目走近百姓，也让健身群众近距离感受集体球类项目的竞技魅力，让科学健身的理念深入人心。

曲棍球场上，国字号队伍和小球员们互动掀起了活动的高潮。小球员们与国家队选手并肩作战，学习他们的技巧与战术，有的孩子只用了30分钟就能掌握击球和接球等基本技术。而在另一边的训练馆里，女手国家队的队员和教练办起公益课堂，为孩子们传授手球基础知识和竞赛规则。

今年，山东省社区运动会将冠军

公益行志愿服务活动引入现场，在为当地居民日常锻炼提供科学精准的监测和指导的同时，积极发挥奥运、全运冠军的明星影响力，弘扬中华体育精神，激发社区居民参加运动的热情。

在运动会启动仪式上，冠军运动员与当地居民一起参加社区趣味运动会，进行了乒乓球、跳绳、投壶、九宫格足球等趣味活动。“武术大满贯”得主孙培原等7名冠军代表也与众进行了健身互动，指导大家进行科学健身。通过丰富多彩的健身活动、沉浸融入的互动体验，传播了全民健身理念，普及了科学健身知识，提高了参与健身的热情。



游泳世界冠军潘展乐带领学生热身。

本报记者 鹿麟摄

竞技体育精神丰富人生

本报记者 冯 蕾

炎炎夏日，热浪来袭，在这个充满活力和激情的季节里，全民游泳培训和比赛活动纷纷展开，以迎接“奥林匹克日”。

日前，第十六届北京市体育大会暨2024年北京市青少年游泳联赛举行。为期两天的比赛吸引全市青少年体校、中小学青少年体育俱乐部等共1150人次参与。在比赛中，游泳“小将”们奋力拼搏，展现了竞技体育的魅力和精神；观众们则热情高涨，为孩子们加油助威，共同营造了热烈而和谐的氛围。

“游泳不仅是一项运动，更是一种生活态度，体现出追求健康、积极向上的精神风貌。”来自朝阳区青少年游泳队的社会体育指导员、资深游泳教练张孟鑫表示，竞技体育的普及，让更多青少年了解并参与到游泳这项运动中来。对于年轻人来说，游泳是一种既健康又有趣的健身方式。“游泳不仅可以锻炼身体，提高心肺功能，还能培养意志品质和团队合作精神。通过游泳，人们可以感受到运动的快乐，体验到挑战自我的成就感，更能够激发内心的热情和活力。”

各大社区游泳馆近期也纷纷举办

各种游泳比赛和活动，吸引了大量市民的参与。同时，游泳培训市场也日益火爆，越来越多的人选择学习游泳技能，享受运动的乐趣。

来自朝阳区的游泳教练李明强调了游泳在康复和保健方面的作用。他介绍说：“游泳作为一种低强度、全身性的运动，对于缓解压力、改善睡眠、预防疾病等方面都有很好的效果。竞技体育的推广，让更多人认识到了游泳的好处。”

来自海淀区金典花园社区的游泳教练王菀菀分享了一位学生的故事：“这位学生原本性格内向、不自信，但通过参加游泳比赛和训练，逐渐变得开朗起来，敢于面对挑战和困难。竞技体育不仅锻炼了他的身体，更让他在精神上得到了成长和提升。”

群众冰雪赛事享受“奥运标准”

本报记者 傅潇雯

后冬奥时代，一批曾在北京冬奥会上发光发热的竞赛组织人才，转换角色为群众冰雪领域服务，在各自所长的项目上继续发挥作用，带动群众冰雪发展，推动冰雪运动普及，为巩固“三亿人参与冰雪运动”贡献力量。

今年的北京延庆滑雪公开赛，吸引了来自全国120名滑雪爱好者参赛，据延庆区滑雪协会秘书长潘新宇介绍，公开赛中有10名工作人员参加过北京冬奥会的竞赛组织工作，自己也是其中之一，他作为北京冬奥会高山滑雪国内技术官员赛道组成员，在后冬奥时期为像延庆滑雪公开赛这样的群众冰雪赛事服务，为群众赛事提升规格，让大众冰雪爱好者也能享受到“奥运标准”。

作为2023—2024赛季雪车和钢架雪车世界杯裁判员之一的许剑，曾经在北京冬奥会上执裁，同时他也是一名小

学体育教师，冬奥会的举办让他从操场走到赛场，执裁冬奥会比赛，成为冬奥人才，再将冬奥经验应用于未来各类比赛。“在日常教学中，我也把裁判知识讲给学生，向他们普及项目。他们也能时常来到国家雪车雪橇中心，实地感受雪车和钢架雪车项目的速度与激情。”许剑说。

今年的北京市青少年冰壶冠军赛为冰壶小将提供了自我展示的平台，“本次比赛选派的裁判员有多名曾参与过冬奥会、冬残奥会和全国锦标赛的执裁工作，阵容非常强大且专业实力过硬。”赛事总裁判长巴益霞说。

据张家口市体育局冬季运动管理中心负责人介绍，张家口市曾服务过北京冬奥会的国内技术官员，在后奥运时期张家口市承办举办的冰雪赛事中发挥了重要作用，并且积极参与冰雪运动进校园、进企业、进机关的工作，他们的执裁经历“反哺”冰雪运动普及，进一步加快了冰雪运动发展的步伐。

科研力量提供精准健康服务

本报记者 刘昕彤

推动竞技体育成果不断向大众转化，发挥体育科研优势，不少服务于竞技体育的科研团队也面向大众，为运动爱好者提供专业精准的运动健康服务。

在河北省全民健身主题活动现场，科研人员向群众讲解趣味体测、智能体测、智慧健身仪器和设备的使用方法，为现场群众免费提供国民体质监测服务，受到大家的广泛好评。健康专家还为市民出具运动处方，并推出了“少儿体适能运动营”“关节保健驿站”“运动损伤修复”等科学健身指导服务，引导大众提升科学健身意识。

由南京体育学院牵头的运动控糖志愿服务活动，免费为南京市糖尿病患者提供运动评估、运动训练、定制运动处方，并提供专业运动指导等志愿服务活动。团队结合医学知识，通过南京市广播电台的“科学测评练”专栏普及糖尿病知识，同时在微信群为社区糖尿病患者提供定制化运动指导。此外，团队与南京市体育局和东南大学紧密合作，依托南京市运动促进健康点和运动控糖站，深入社区医院

和基层，以讲座形式普及糖尿病知识，并推出《慢病人群居家锻炼指南》，普及糖尿病预防与控制知识。

在上海，每年学雷锋日、儿童节、世界防治肥胖日、全民营养周、全民健身活动周、志愿者服务日等重要时间节点，都少不了上海体科所科普团队的身影，专业的科研人员借助儿童体质挑战赛、科普进校园、线下挑战赛、线上体质运动会、健身知识线上挑战赛、科学健身互动嘉年华、奥运冠军科技服务体验等线上线下活动平台，让市民在互动游戏中增进对科学健身的了解。

上海杨浦科技馆展示的一系列高科技运动设备和运动健康方案令人目不暇接，高科技设备的现场展示和沉浸式的互动体验，使参观者能够更加深入理解运动健康科普知识。作为此次活动展示的重要内容，杨浦区“运动健康”科普特色能力建设项目以上海体育国家大学科技园为平台，致力于推动运动体验、科普研学和产教融合的协同发展，努力形成特色化和产业化运动健康科普的新模式。展区的运动健康设备不仅科技感十足，更难得的是其实用性，能够有效指导人们进行科学运动和健康管理。

为基层健身群众送上“冠军指导”

本报记者 王子纯

2024年，北京市朝阳区体育局组织开展了金牌教练“四进基层”活动，由曾在各级比赛中获得金牌的运动员及他们培养的冠军运动员组成金牌教练团，深入基层一线，走进校园、社区、公园、企业（场馆），鼓励群众培养健身习惯，提升健康水平，推动竞技体育和全民健身互相促进、融合发展。

为积极响应朝阳区体育局号召，在“为民服务”的生动实践中展现朝阳体育人的担当与作为，朝阳区第一少儿业余体校党支部广泛发动教练员发挥主观能动性，扎实推进金牌教练“四进基层”活动。今年5月，一体校党支部乒乓球金牌教练刘曦和武术金牌教练宋凯积极下沉社区服务群众，立足体育职能，满足群众需求，拉开了活动序幕。当天，刘曦在现场为广华新城东社区举办的首届居民乒乓球比赛执裁和示范指导，并在赛事筹备阶段提供了方案优化、赛程编排等志愿服务。面对居民的热情参与，刘曦表达了持续投入志愿服务的决心：“乒乓球是中国的国球，具有深厚的群众基础。党和国家培育我多年，现在我将尽自己的绵薄之力回馈祖国、回馈社会，一定会安排好更多时间参加‘四进’活动。”整场比赛，她始终兢兢业业、认真负责，在保障活动圆

满完成之余，她还应邀与男子单打冠亚季军和女子单打冠军进行了对抗表演赛，现场精彩场面不断、掌声阵阵。

宋凯前往高碑店兴隆家园社区，为社区居民送去太极拳、健身气功的专业指导。由于参与学习的居民普遍为老年人和初学者，因此宋凯在指导过程中极为注意方式方法，特意控制教学节奏，耐心讲解注意事项，认真示范动作要领，并仔细纠正练习中存在的常见问题，居民们纷纷表示收获满满。宋凯说：“社区里喜欢太极拳、健身气功的老年人很多，但大部分是自学，缺乏专业指导，如果只是简单模仿，不仅动作不规范，也很容易导致受伤。这是我多年坚持参与指导服务的目的，也是一名基层党员应尽的责任和义务。”

据介绍，一体校党支部在活动开展前期，结合运动项目特点和群众基础，经与社区积极沟通协调后，制订了《一体校党支部关于金牌教练“四进基层”活动实施方案》，并选定以乒乓球、武术套路为代表的群众基础强的体育运动，和以体操、排球、棒球、垒球为代表的校园基础强的体育运动为抓手，探索建立体育项目指导服务常态化、长效化机制，更好推动竞技体育与全民健身融合发展，为构建更高水平的全民健身公共服务体系、推动体育强国建设作贡献。