

社区“健身丽人”舞出精彩

本报记者 王子纯

“历时两个月，各种酸甜苦辣都有，取得今天的成绩，是刻苦训练的结果。”大连金普新区先进街道啦啦操舞蹈队队长孙晓红说。

近日，第十六届大连市社区“健身丽人”选拔赛暨第十四届大连市中老年“啦啦操舞”（健身操）团体大赛落下帷幕，这是一项2024年大连市级品牌健身活动，来自全市7个区市县的230余名选手一展风采，先进街道啦啦操舞蹈队的10名队员再次出征，通过比拼，第五次捧得团体特等奖，6名队员获得个人荣誉称号，先进街道获得大赛优秀组织奖。

此次活动以构建和谐社区，让更多市民感受“我运动、我健康、我快乐”为宗旨，以中老年啦啦操舞为比赛基础，进行中老年群众健身推广和展示。社区“健身丽人”选拔赛举办的这些年，大连市健美健美操协会每年都会编创一套中老年啦啦操舞，既作为集体比赛项目，也作为社区“健身丽人”评比的规定项目，此外还有走秀和形象展示环节，最终从数百名社区健身爱好者中，评选出十佳和优秀“健身丽人”

等个人奖项，鼓励社区里的中老年健身爱好者积极展现良好的精神风貌。

本届比赛使用的是第十三套中老年啦啦操舞，由大连市健美健美操协会组织高校健美操专家专门创编，既具有时尚、激情、动感等啦啦操特点，又充分考虑了中老年健身爱好者的身体条件和掌握能力。在大赛举办前，当地举办了第十三套中老年啦啦操舞培训班，全市7个区市县近200名具有良好基础的辅导员参加了培训。“今年的操舞音乐更加欢快，动作简单易学，既可以扩大社区健身操舞参与人群，同时也为今后举办社区运动会增加了素材和项目。”大连市健美健美操协会副主席、大连外国语学校体育部副教授张丹说。

培训结束后，参加培训的文体骨干领取证书，同时获赠指导教学视频，回到各自社区，将所学操舞传授给身边的中老年健身爱好者。一段时间后，各区市县自行组织比赛，选拔出优秀的队伍代表参加第十六届大连市社区“健身丽人”选拔赛暨第十四届大连市中老年“啦啦操舞”（健身操）团体大赛。在此期间，协会积极组织教练员下到基层重点辅导各参赛队，并参与了比赛评委和交流指导工作。

台上的绽放源于台下的付出，为了在比赛中展示出最佳状态，先进街道啦啦操舞蹈队在协会教练的指导下，认真准备、加紧排练。组成这支队伍的10位女性队员平均年龄近60岁，她们热爱生活、享受生活，平日里聚在一起，就喜欢研究共同的爱好——操舞。在比赛的舞台上，她们的队形编排新奇、构思巧妙，舞步衔接到位、动作整齐，充分展现了昂扬向上的面貌和团结一心的精神。

“通过锻炼和比赛，我们提高了身体素质，享受到了运动带来的快乐。当然这也离不开先进街道文体事业蓬勃发展的环境，给我们带来了更多幸福感。”孙晓红说。近年来，先进街道通过党建主题公园、新时代文明实践站、党群活动中心和党建文化广场等20多处阵地，开展了一系列文化惠民工程，各类积极向上的文化体育活动，丰富了辖区居民的业余生活。在啦啦操舞蹈队每年备赛期间，街道都会精心组织、充分准备，从参赛队员的选拔到服装道具的选定，从舞蹈编排到后勤保障，都充分展现了街道的组织能力和人文关怀。未来，街道将以更扎实的工作作风，帮助居民舞出精彩，健康生活。

社区运动会巡礼

编者按：城乡社区是社会的基本单元，也是广大群众参与体育赛事活动家门口的“赛场”。为认真学习宣传贯彻党的二十大精神，发展以人民为中心的体育，广泛开展全民健身活动，充分发挥群众身边的体育赛事在促进全民健康、增进邻里交往、增强社区认同感等方面的积极作用，在国家体育总局的统筹指导和精心设计上，线上线下相结合、全社会参与、多项目覆盖、多层次联动的“社区运动会”正在全国各地如火如荼地开展。为进一步提高社区运动会的影响力，彰显其重在基层、重在身边、重在多样、重在特色的特性，不搞统一号令、不搞全国性活动、不搞花架子，鼓励城乡基层社区结合实际组织开展各具特色、形式多样的群众体育赛事活动，本报开辟“社区运动会巡礼”专栏，定期刊登各地在开展社区运动会过程中的典型经验、典型做法、典型人物，形成一批可复制可推广的案例，为全国各地提供经验借鉴。今日推出第35期。



社区运动“棋”乐无穷

本报讯 “快乐体育·健康中华”2024年成都成华区全民健身运动会暨成华区社区运动节棋类比赛日前举行，来自全区20余个社区和单位代表队的近百名棋类爱好者参赛。

作为成华区全民健身运动会的重点活动，棋类比赛不仅为爱好者搭建了技艺交流平台，也推动了社区文化活动发展，丰富市民文体生活。此次比赛设象棋、围棋、五子棋三个项目，采用循环赛制，确保每位选手都能充分展示棋艺。同时，比赛还邀请了专业裁判团队进行执裁，确保比赛的公平性和公正性。一位选手表示：“大家一起切磋交流，在比赛中相互了解、沟通情感，使邻里之间的关系更加密切，希望通过本次比赛可以让更多人了解棋类项目。”

近年来，成华区坚持以人民为中心，着眼人民对美好生活的向往，持续关注基层群众需求，扩大各项体育活动覆盖面和影响力，推动全民健身与全民健康深度融合，不断提升广大人民群众获得感、幸福感和满足感。此外，成华区努力打造美好的运动消费时尚新图景，展现市民广泛参与运动的良好城市氛围和城市现代化的发展成就与青春活力城市形象，为成都建设“世界赛事名城”贡献体育力量。

（王子纯）

家庭齐心才叫赢

本报记者 王子纯

腰旗争夺赛、趣味投篮、扔沙包、滚铁环、跳大绳……山东省济南市历下区第十四届全民健身运动会社区运动会日前在历下区熙华小学举行，全区13个街道的208个家庭参与了现场的社区趣味运动会，3对3家庭篮球赛、家庭乒乓球赛。

该运动会是历下区的一项特色全民健身体育活动，比赛既有传统民俗体育项目，又有新兴时尚体育项目。赛场上，大手拉小手，或祖孙三代、或亲子二人，每个家庭都在自己喜爱的项目中团结协作、共同努力。“赛事规则设置让我意识到在这个赛场不能单打独斗，要带爱人、孩子一起成长，才能取得好成绩。”历下区智远街道的王老师已连续三年报名参赛社区运动会3对3家庭篮球赛，一家人收获了体育的快乐。

赛事期间，“奋进新征程 运动促健康”历下区全民健身志愿服务队也来到赛场，进行全民健身、体育锻炼、伤病防护、运动康复等健身内容宣讲，同时积极宣传历下区正在进行的“全国全民运动健身模范区”创建工作，引导广大居民了解、支持、参与。该志愿服务活动常年活跃在辖区群众身边，通过区、街道、社区三级联动，借助赛事等各种活动开展全民健身志愿服务，深受广大群众的喜爱。

近年来，历下区持续健全全民健身组织、完善体育健身设施，不断丰富健身服务供给，指导街道社区、中小学校、幼儿园和社会力量等开展丰富多彩的全民健身运动，进一步满足各群体的健身需要，在全区构建起良好的运动健身氛围，居民的体育幸福感、获得感不断增强。

景区开起社区运动会

本报讯 2024年河南省社区运动会漯河赛区源汇站比赛日前在漯湾古镇景区举行，400余名群众欢聚一堂，感受运动一“夏”的激情和乐趣。

此次运动会设置了竞技项目、展演项目、趣味项目、国民体质监测和科学健身指导五大类，包括30秒跳绳、立定跳远、绕杆跑、坐位体前屈等项目组成的体育锻炼标准达标赛，以及广场舞、太极拳、健身气功、投壶、踢毽子、飞镖等群众喜闻乐见的项目。同时，赛事组委会还组织社会体育指导员现场为居民提供国民体质监测与运动处方咨询、科学健身指导等服务。

走进漯湾古镇景区的社区运动会，集趣味性、竞技性、运动性于一体，与景区、街区、商圈相融合，增加

赛事活动的“烟火气”，带旺景区、街区和商圈，放大体育赛事活动的经济效益，更好满足人民群众对美好生活的需求。

河南省社区运动会深入基层，增强社区居民的健身意识，进一步丰富了社区居民的文体生活，不仅传递了健康向上的运动精神，也为社区居民搭建了沟通交流平台，促进邻里之间友好交流互动，提高居民在社区的幸福感和凝聚力，进一步推动和谐社区建设，同时也让体育在城市建设中发挥更加积极的作用。

（轧学超）

上海社区运动会推动基层治理创新

本报讯 上海嘉定区嘉定镇街道汇龙潭社区党总支日前在网格共建单位上海师范大学附属嘉定高级中学室内体育场举办“夏日正燃 汇聚红心”社区运动会，来自汇龙潭社区的22家网格单位代表、在职党员、青年志愿者共计150余人参与。

活动现场，汇龙潭社区邻嘉网格项目“贤聚汇龙幸福满格”力量凝聚项目正式发布。据了解，为培育社区大网格治理内生力，嘉定镇街道持续开展“美好社区邻嘉网格”先锋行动，结合“双报到、双报告、双服务”工作，举办治理创新大赛挖掘社区优质网格治理特色项目，推动小微网格围墙内外深度融合，实现基层党建融入社会治理各领域和全过程。

本次社区运动会就是“贤聚汇龙 幸福满格”力量凝聚项目中“心”汇聚系列活动之一。运动会将“红色元素”巧妙地融入比赛中，设置“攒军粮”“穿越封锁线”等6个人项目，“巧渡金沙江”“团队保卫战”等4

个团体项目。“举办这样一场运动会，为的就是把社区与网格共建单位、社区在职党员、青年志愿者凝聚在一起。现场气氛热烈，大家都团结协作、奋勇争先，非常享受比赛。”汇龙潭社区党总支书记徐红娟表示，“下一步，我们还将通过‘智’汇聚、‘景’汇聚、‘心’汇聚、‘文’汇聚、‘益’汇聚等五大汇聚力，继续以党建为引领开展系列活动，打造党群连心、邻里和谐的服务平台。”

“能为这次运动会提供场地支持我们感到很荣幸，作为参赛队伍参加运动会会让我们与社区之间的联系也更加紧密。本次比赛，我们还安排学生志愿者和裁判，充分发挥学生志愿者‘小先生’的作用，顺利完成此次运动会的各项裁判和志愿者工作。”社区网格单位上海师范大学附属嘉定高级中学党支部副书记徐兰说，“未来，我们也会继续一如既往地支持社区工作，为社区提供力所能及的帮助。”（轧学超）

北京社区运动会

提升居民健康水平

本报讯 2024年北京市社区运动会营养社区行日前走进北京西城区广安门外街道马连道茶城南侧广场，来自辖区的400余名居民、社会体育指导员参与其中。

北京市社区运动会充分发挥基层体育组织作用，倡导科学健康文明生活方式，后续将继续深入社区，切实将健身方法和营养知识带到群众身边，为群众提供科学健身提供指导服务，促进全民健身与全民健康深度融合，鼓励社区居民参与到体育活动中来。

活动现场进行了夏季营养膳食与运动健康相关知识专题讲座，通过“清淡饮食、多喝水、注意饮食时间、吃动平衡、避免冷饮”等内容为在场的居民讲解了健身知识和科学营养搭配。讲座结束后，还安排了营养健康测试与现场咨询，居民们通过健康测试更加了解自己的身体状况，让锻炼更具有针对性。居民张芝莲表示：“之前锻炼不注意营养补充，走了很多弯路，通过这次活动，让我知道科学健身和营养搭配的重要性，为今后的锻炼提供了很多帮助。”

近年来，北京西城区广外街道积极整合辖区健身资源，组织开展了多项丰富多彩的全民健身活动，改善健身基础设施，满足群众健身需求，努力将社区建设成为“民有所呼、我有所行”的坚强阵地。

（轧学超）