

村里来了健身专家

乡村振兴 健康先行

本报记者 轧学超

“什么是骨质疏松？”“骨质疏松会带来什么危害？”“骨质疏松患者可以运动吗？”近日，一场以“骨质疏松运动疗法”为主题的科学讲座拉开了2024年全国科学健身指导走基层（杭州·新港村）活动的序幕。此次活动在浙江杭州市余杭良渚街道新港村举行，健康主题讲座、国民体质监测、专家现场咨询、飞盘、木球、毽球和跳绳项目教学等活动吸引了近千名市民参加。

成都体育学院教授、硕士生导师汪敏加以“骨质疏松运动疗法”为题，

用通俗易懂的案例，讲解了骨质疏松的成因、危害及预防方法，并现场演示简单易行的运动预防疗法。

65岁的张水根是本次活动年龄最大的参与者，听了专家讲座后他现场就开始练习起来了，“没想到自己这么多年预防骨质疏松的方法，还是不够科学。今天学到了很多，在乡村也能有这么高规格的专家讲座，真是非常幸福。”他的小孙子今年10岁，恰好是参加本次活动年龄最小的小朋友，在体验了飞盘项目后，他瞬间爱上了这项运动，经过教练的悉心指导，一招一式都有模有样。

本次活动的举办也让良渚新港村

走进大家视野。据了解，新港村是余杭区体育促乡村振兴的典型，建成了杭州首片田野11人标准人工草皮足球场，设有2个标准篮球场、1片2000平方米波浪道场地和网球场、攀岩场地、无人机训练基地等运动场所，先后承办过全国触式橄榄球分站赛、全国飞盘公益挑战赛等赛事活动。每年一届的村运会更是当地乡村文化中的亮点赛事，精彩纷呈的体育赛事与全民健身活动推动群众体育在乡村中广泛开展，为推进乡村全面振兴插上了坚实的翅膀。

余杭区文化和广电旅游体育局的相关负责人表示，余杭区全年常态

化开展全民健身大讲堂活动60场，首创基层体育委员“行业+区域”双副站长制度，284名基层体育委员、3300余名社会体育指导员积极履职，年均开展全民健身活动超1200场。这次活动把专业权威的专家请到身边，为余杭市民带来了更为科学的健身指导、更加丰富的健身活动，有助于推动形成人人会健身、个个健好身的良好局面。

本次活动由国家体育总局群众体育司指导，国家体育总局社会体育指导中心、浙江省体育局主办，余杭区文化和广电旅游体育局、杭州飞盘文化发展有限公司承办。



主办方供图

学校教师参与健身瑜伽培训

本报讯 2024年全国学校教师健身瑜伽项目段位和等级教练员培训班日前在浙江旅游职业学院举办，来自全国各地的学校教师骨干参与了本次培训。

本次培训旨在推进健身瑜伽在大中小学的推广和普及，强化学校教师健身瑜伽专业人才团队建设。此次培训为期3天，包括教学和考试认证两个环节。培训讲师由全国健身瑜伽指导委员会专委会成员、健身瑜伽国家级教练员和裁判员担任。教材采用《健身瑜伽段位培训教程》和《中国健身瑜伽初、中、高级教练员培训教材》。培训内容包括健身瑜伽段位理论与体式、体育教师教学理论与实践、健身瑜伽套路编排技巧与经验、教练

员基础理论、教练员行为规范与职业道德等。

培训期间，在讲师的指导下，学员们深入探讨体式细节，通过实际操作，亲身体验每一个体式，从而更深入地理解健身瑜伽的内涵。讲师耐心解答学员们的疑问，帮助他们纠正动作，确保他们在实践中获得正确的体验。这种理论与实践相结合的学习方式，让学员们不仅巩固了已有知识，还获得了新的见解。

此次培训班由国家体育总局社会体育指导中心主办，中国学生体育联合会高职分会协办，全国健身瑜伽指导委员会和北京龙采体育集团有限公司承办。

（轧学超）

掷准飞盘尽显休闲体育魅力

本报讯 2024年全国掷准飞盘锦标赛日前在江苏苏州举行，来自全国各地的273位选手齐聚相城区盛泽湖月季园同台竞技。

本次比赛是国内首次掷准飞盘国家级赛事，具有高水平、高规格的特点，同时也是今年澳大利亚世界锦标赛预选赛、2025年成都世界运动会中国国家集训队选拔赛，包括个人赛和团体赛两大竞赛项目。

掷准飞盘又称飞盘高尔夫，其规则与高尔夫球相似。参赛者需绕过树木、草丛、河流等自然障碍物，尽可能沿盘道向目标筐推进，用最少的投掷次数将飞盘投进目标筐。与大众熟知的极限飞盘不同，该项目适合全年龄段人群开展，不仅考验了参赛者的投掷远度和准确性，还全面考察了选手根据风向、地形



主办方供图

地貌选择路线的判断力和决策能力，尽显飞盘运动作为休闲体育项目的魅力。

此次赛事由国家体育总局社会体育指导中心主办，全国飞盘运动推广委员会、江苏省社会体育管理中心、苏州市体育局、苏州市体育总会、苏州市相城区人民政府承办。

（轧学超）

全国广场舞大赛起舞昆明

本报讯 第七届茅台王子全国广场舞大赛启动仪式日前在云南昆明举行，200名广场舞爱好者欢聚一堂，全场共舞。

大赛旨在通过组织赛事培训活动，传播科学健身知识和锻炼方法，进一步提高人民群众的身体素质和健康水平，不断提升人民群众的获得感和幸福感。

本届大赛将于7月至11月在云南、贵州、河南、山东、广东、北京、江苏7省（市）举办，分为城市赛、分站赛和全国总决赛三个阶段，分

站赛、总决赛由国家体育总局社会体育指导中心主办。本届赛事地点将设置在景区、街区、商圈内，将体育赛事活动办在群众身边，带旺街区、商圈的“满满人气”，激发景区的“勃勃生气”，放大体育赛事活动的经济效益和社会效能。

广场舞是极具亲和力的全民健身项目，茅台王子全国广场舞大赛从2017年的第一届到如今的第七届，走过了全国十余个省市，举办了1054场活动，共计21605支队伍参赛，已成为广场舞项目的国家级品牌赛事。

（轧学超）



夏阳摄

全国大漠健身运动会 趣享当先

本报讯 “沙坡头杯”第六届全国大漠健身运动会日前在宁夏中卫市沙坡头区举行，来自宁夏、北京、内蒙古、江苏等13个省（区、市）的1190名运动员和体育爱好者参赛，在浩瀚沙海尽享运动之乐。

中卫市沙坡头区地处腾格里沙漠边缘，沙漠、黄河、高山交织的奇观形成国内罕见的旅游资源。本届运动会突出塞上大漠风情，运动员坐着骆驼、沙漠卡丁车等交通工具入场，在动感十足的音乐声中展开激烈角逐。本届运动会共设置16个比赛

项目，其中集体项目7项，包括沙漠足球、沙漠排球、沙漠毽球、沙漠拔河、沙漠木球、沙漠拉沙舟、抢种抢收晒西瓜；个人项目6项，包括沙漠滑沙、沙漠障碍赛、爬沙丘赛、沙漠穿越（6公里）、沙漠脚斗士、沙漠定向赛；亲子项目3项，包括亲子滑沙、沙漠亲子障碍赛、沙漠亲子定向寻宝比赛。

据介绍，宁夏此前出台了全国首个《沙漠运动比赛项目标准》，中卫市举办过五届全国大漠健身运动会、三届沙滩排球世界巡回赛，先后被认定为国家体育产业示范基地、国家旅游示范基地，

体旅融合已成为这座“沙漠水城”的“金色名片”。

与往届相比，本届运动会特别推出非遗展、精品线路游、星空讲座、沙漠篝火等11项文旅体验活动，进一步丰富赛事内涵，提升赛事品质，充分展示宁夏“体育+文化+旅游”产业发展成果。

本届运动会由国家体育总局群众体育司指导，国家体育总局社会体育指导中心、宁夏回族自治区体育局和中卫市人民政府主办，宁夏体育彩票管理中心、宁夏社会体育服务中心、中卫市旅游和文化体育广电局承办。

（轧学超）

一堂特殊的“体育课”

本报记者 轧学超

如何观察、了解孩子的健康状况，以便进行干预调整？如何提高孩子锻炼效果，防止过度疲劳，避免运动损伤？在2024年全国科学健身指导走基层（天津·宁河）活动现场，奥运冠军杨景辉以“青少年健康体育运动方法”为题，为现场群众带来了一堂特殊的“体育课”。

课堂上，大家相互配合完成了几个简单的健身动作……在轻松的课堂氛围中，学员们形成了良好的互动。听了杨景辉的经验分享后，来自宁河四小的佟雪告诉记者，他特别喜欢游泳，听了冠军分享的这一堂课，让他受到了鼓舞，“我要以健康为目标，积极锻炼，健康成长。”

此次活动还为现场群众免费进行了体质监测，握力测试、仰卧起坐、纵跳、体前屈……一套动作下来，参与测试者就能得到一份专业的检测

报告，前来咨询和测试的群众络绎不绝。活动邀请了轮滑、跳绳、毽球、健身秧歌等运动项目教练员现场为健身爱好者进行指导。刚刚参加完活动的李惠贤说，随着全民健身理念不断深入人心，运动锻炼已逐渐成为一种重要的生活休闲方式，正确、高效的运动健身能够增强体质、预防疾病。此次健身活动不仅让我们愉悦了心情，也锻炼了身体，同时增进了大家的交流与沟通，希望能够多开展此类活动。

“运动功能康复训练，需要循序渐进，康复期间需要特别注意锻炼方式，以确保康复训练的安全性和有效性。”高级家庭健身指导员周子尧为现场群众讲解了有关科学健身与运动训练康复相关的知识。“很多人参与运动未必与自己的身心状况契合，甚至有可能造成运动损伤，只有经过长时间摸索，才有可能找到最适合自己的健身方式，成为全民健身真正的

受益者。”他的讲解得到了不少现场群众的认同。

本次活动由国家体育总局群众体育司指导，国家体育总局社会体育指导中心主办，天津市体育竞赛和社会体育事务中心、宁河区体育局承办。在全民健身与全民健康深度融合的今天，老百姓不仅要“常健身”，还要“懂健身”，通过科学的体育锻炼促进身心健康。活动相关负责人表示，群众身体健康水平普遍提高，遍布城乡的全民健身设施，以及到处涌动的运动热潮，已经成为一道亮丽的风景线。科学健身指导走基层活动属于公益服务范畴，就是要以开展多层次、多领域、特色化体育活动，形成良性循环，充分调动群众参与全民健身的积极性。

据了解，为构建更高水平的全民健身公共服务体系，科学健身指导走基层未来还要继续深入乡镇、街道、社区，在老百姓身边提供科学健身指导，让“体卫融合”工作惠及更多人。

全民健身走（跑）大赛运动赏景两不误