



受访者供图

“水立方”打造多元业态服务于民 双奥场馆绽放别样精彩

本报记者 傅潇雯

国家游泳中心“水立方”的比赛大厅内，灯光熄灭，数以千计的游客沉浸在“水之光”光影秀之中，创意与技术的融合，让奥运历史和精彩瞬间在巨幕呈现。光影秀结束后，灯光亮起，馆内恢复一片热闹景象，青少年花样游泳集训、游泳培训在游泳池里展开，泳池旁则进行着体能训练，另一边的跳水池变身为群众体验皮划艇、桨板项目的场地。

正值巴黎奥运会即将开幕之际，“水之光”光影秀以《从奥运到我的奥运》，在暑期每天多场次播放。“水之光”项目总监萨仁高娃说：“我们希望通过光影设计，把重要的历史时刻记录下来，把奥运精神传递给更多观众，也为参加巴黎奥运会的体育健儿送上祝福。”据国家游泳中心总经理普建波介绍，光影秀通过40余台高精度工程投影仪打造3000平方米超大画幅高清激光投影，让观众在体育赛场体验到震撼的视听享受。与此同时，国家游泳中心还为群众提供了包括游泳俱乐部水上培训、冰上运动中心冰上培训，以及各类青少年研学等活动。

炎炎夏日，“水立方”的奥运标准泳

池，吸引了各个年龄段的游泳爱好者。据水立方游泳俱乐部总教练米文君介绍，今年暑期能强烈感受到游泳爱好者高涨的热情。“从6月中旬开始，游泳俱乐部进入旺季，每天来‘水立方’游泳的人数超过千名，周末约1500人。”米文君说，随着人们对体育运动越来越重视，参加游泳运动的人群对游泳场馆、教练等方面有着更高要求，“水立方”拥有奥运赛事标准场馆，游泳俱乐部的教练们都具备国家认证的专业培训资格，培训项目为不同程度学员特别设置了基础班、长训班及集训营等，这些都能更好地满足人们参与游泳锻炼的新需求和高要求。

夏顺顺是水立方花样游泳队的教练，也曾是一名花样游泳专业运动员。据她介绍，近几年参加花游培训的孩子们年龄越来越小，水平却越来越高。随着家长和社会对游泳运动的重视，更多青少年在低龄阶段就有机会接触到专业的花游培训，这为中国的花样游泳运动发展起到了极大促进作用。

罗斌暑假带着妻子和孩子从广州来北京游玩，“水立方”作为他们旅行的其中一站，让他们感受到双奥场馆的精彩。看着孩子在水中双手握着划桨，努力尝试着掌控皮划艇转弯的力度，孩

子和罗斌的脸上都露出了笑容。“之前在家附近的公园水域里见过皮划艇，但一直没尝试，这次来北京有机会在‘水立方’里体验了一次。”罗斌说。皮划艇、桨板运动现在越来越受到年轻人的青睐，据水上运动俱乐部运营负责人施蓁珍介绍，在室内场馆体验皮划艇、桨板运动可以避免户外的风吹日晒，对紫外线等过敏的人群也可以参与其中，更多群众通过体验爱上了这项运动。

在泳池旁，孩子们正在教练的指导下进行着体能训练。据国家游泳中心游泳分公司赛事及新业务拓展部工作人员孙昊介绍，暑期的多项体育活动安排既考虑了水上运动与陆地运动的结合，也考虑到青少年对体质提升的新要求。在“水立方”，孩子们可以通过参与乒乓球、跳绳、游泳等项目培训提升体能和协调能力，同时也收获了友谊和欢乐。

记者在现场还了解到，国家游泳中心在暑期开展多项针对青少年的综合素质训练活

动，不仅涵盖游泳、滑冰、冰壶等双奥场馆传统项目，还有乒乓球、舞蹈、合唱、书画、非遗手工等培训项目。“冰立方”冰上运动中心也于今年暑期推出了滑冰、冰壶项目的一系列主题活动。国家游泳中心通过深挖场馆空间和功能潜力，更好满足群众生活中的各类需求。正如普建波所说：“作为双奥场馆，国家游泳中心不断拓展经营能力，创新经营业态，充分挖掘了双奥遗产‘水冰双驱’可持续发展的潜力，切实发挥着全民场馆多元业态服务于民的积极作用。”



傅潇雯摄

山东省健身秧歌比赛舞动滨州

本报讯 山东省第十四届全民健身运动会健身秧歌比赛日前在滨州市博兴县全民健身中心篮球馆举行。比赛吸引了全省12支代表队、近200人同场竞技，各展风采，为群众带来了一场精彩的体育盛宴。

比赛在欢乐的音乐中拉开序幕，《老百姓的老日子》《大山东 大后方》《黄河颂·秧歌情》《齐鲁欢歌》等轮番登场，将秧歌的走、摆、扭、转、跳等元素，充分融入到自选套路的音乐与舞蹈中。选手们不断变换着队形，展现出健康激昂、奋发向上的精神面貌，博得现场观众的阵阵掌声。

经过两天激烈的比拼，枣庄市、烟台市等5支代表队获得规定套路一等奖，潍坊市、滨州市等6支代表队获得自编套路一等奖。

本次比赛让广大群众近距离感受秧歌文化魅力的同时，展示了山东省群众积极向上的精神面貌，有力推动了全省老年体育事业的蓬勃发展，全面促进全民健身和全民健康深度融合。

近年来，博兴县充分利用良好的生态环境、人文资源、基础设施，积极承办全国性、区域性体育赛事活动，通过打造具有地方特色的体育

品牌赛事，推动“体育+”融合发展，为当地添活力、聚人气，让人民充分享受体育发展成果，促进经济社会高质量跨越式发展。

本届比赛由山东省体育局、山东省委、山东省总工会、山东省妇联、山东省教育厅、山东省民政厅、山东省农业农村厅、山东省文化和旅游厅、山东省卫生健康委员会、山东省体育总会主办。

（冯 蕾）

黑龙江老年人打太极拳促健身

本报讯 由黑龙江省体育局、黑龙江省老年人体育协会主办的第三届黑龙江省老年人体育健身大会太极拳交流活动日前在素有“中国雪乡”之称的海林市举行。来自哈尔滨、牡丹江、大庆、七台河、鹤岗、绥化等市地的10支队伍，100余名选手参加交流比赛。

本届体育健身大会共设网球、气排球、乒乓球等14个交流比赛项目，旨在为广大老年健身气功爱好者挥洒激情、展示自我、互鉴互赏、共同提高搭建平台，检阅和见证全省老年人太极拳的发展水平，以进一步浓厚发展氛围，优化发展环境，影响和带动更多的老年朋友参与健身运动，怡情悦性，收获健康，享受快乐，为弘扬中华优秀传统文化，助力全

民健身和积极应对老龄化作贡献。

为期两天的太极拳交流活动是本届大会的第四项交流赛事，设太极拳类、太极器械类、集体项目等三项内容，分男子组、女子组两个组别进行。经过友好交流，激烈角逐，决出团体冠、亚、季军和优胜、优秀及体育道德风尚奖，进行表彰。

据海林市政府相关负责人介绍，太极拳作为我国传统文化的瑰宝，是一种强身健体的运动方式，在海林市有深厚的历史积淀、群众基础和强劲发展势头。通过此次交流活动，将共兴太极文化，共创美好生活。

（冯 蕾）

健身快车

中国辉煌足迹广场舞大赛10万人参与

本报讯 “就要舞出彩”2024年中国辉煌足迹广场舞大赛总决赛日前在浙江省杭州市举行。

本届比赛于4月启动，在广州、南京、武汉等地共举办了30站分站赛，每站分站赛冠军获得总决赛资格，赛事总参与人数近10万。

总决赛上，各分站赛冠军队伍齐聚一堂，选手们身着绚丽多彩的服装，伴随着轻快的音乐旋律，轻盈起舞。他们所展现的不仅是健康的体魄，也是

充满活力的精神风貌。

本次广场舞大赛旨在搭建展现中老年群体科学健身成果的舞台，倡导健康生活方式，鼓励并号召更广泛的群体投身到健身活动中，共享健康与快乐。

本次赛事由国家体育总局社会体育指导中心、全民健身活动推广与指导委员会、浙江省体育局联合主办，全国广场舞健身活动推广委员会、浙江省智力运动管理中心（浙江省社会体育指导中心）、杭州市体育局承办。（轧学超）

北京朝阳全民健身系列培训开课

本报讯 北京市朝阳区“科学健身、精准健身”2024年全民健身系列培训近日在孙河乡居住区配套设施邻跃体育空间开课。北京体育大学中国武术学院教授杨玉冰为学员们进行了八段锦的指导培训，来自朝阳区43个街乡社区的居民100余人参加了本次培训。

此项培训已经步入第三年，在原有课程的基础上，今年新加入了时尚技能类的科目，使得学科选取上更加丰富，让

更多人了解全民健身课程，参与到体育活动中。

本次培训将课程送到街乡，让本辖区的居民参与到课程中，课后，居民们对这种直接进社区进行的健康培训赞不绝口。他们表示，不仅学到了科学健身的正确方法，还在这里找到了志同道合的健身伙伴，增强了社区的凝聚力和活力。

据介绍，今年“科学健身、精准健身”培训课程将持续到11月底。（轧学超）

“村跑”下月到灵武

本报讯 全国“村跑”第三站活动将于8月18日在宁夏灵武市梧桐树乡开跑，参赛选手将穿越灵武的田野乡间，领略黄河畔的田园风光，感受和美乡村的独特魅力。

灵武是全国“村跑”活动西北地区唯一举办地。作为2024年“大地流彩——全国乡村文化振兴在行动”重点活动之一，灵武站“村跑”以“奔向和美乡村，跑出幸福生活”为主题，赛道途经宛如画廊的黄河滨河大道和风景秀丽的陶家圈、杨洪桥等村庄。比赛分为4.2公里的健康跑和20.24公里的乡村跑两个项目，总参赛规模3500人，其中乡村跑2500人、健康跑1000人。

活动期间，灵武市将推出“灵武一日游”“乡村生态休闲游”等特色旅游路线，举办“霓裳云间 灵州古韵”国风汉服巡游等活动，还将开展相关促消费和特色农产品展销活动。参赛选手可凭号码布在银川市及灵武市57家指定旅游景区免首道门票，在50家指定餐饮店享受折扣优惠。

本站活动由农业农村部农村社会事业促进司指导，国家体育总局群众体育司支持，中国农民体育协会、银川市人民政府、宁夏农业农村厅、宁夏体育局、宁夏文化和旅游厅联合主办。

（轧学超）

健身指导进社区 科学锻炼惠民生

轧学超 张自武

伴随着广场操舞、功夫扇、啦啦操、花式柔力球等精彩展演，近日，“奋进新征程 运动促健康”2024年科学健身指导走基层暨银川市全民健身进社区志愿服务活动启动仪式在宁夏银川双福社区拉开帷幕，近千名市民参加了此次活动。

“胳膊摆动幅度大一点，大家停一下，动作首先要做到位，然后卡上节奏……”在社会体育指导员的耐心指导下，飞盘、广场舞、柔力球等项目的指导活动同步展开。

在专家咨询区，银川市康复医院运动康复专家为市民们提供专业的运动损伤诊断和运动建议。现场还设置了国民体质监测大篷车、AI国民体质锻炼标准测试仪以及全民足底健身智能化筛查，为参与群众开具了个性化的运动处方。“能够在家门口享受到专业的科学健身指导服务很是满意，活动不仅激发了大家积极参与体育的热情，也对全民健身起到了积极的推动作用。”刚刚参加了体质监测的张华说。

在科学健身大讲堂上，国家体育总局训练局体能训练

中心主任王雄深入浅出地为大家讲解了大众健身中训练科学与规划，还现场带领大家进行了力量训练、拉伸运动等。居民王琦悦说：“这是我第一次接受专家的指导，本次科学健身志愿服务活动切实为群众解难题、办实事，也让更多人在科学健身指导服务中受益，尽享体育健身成果。”双福社区社会体育指导员翟董君说，作为社会体育基层工作者，能够深切感受到社区居民对幸福生活的向往，今天通过现场学习，解锁了很多运动技能，在以后的工作中，要将这些技能传递给更多的人，把科学健身的理念传递给更多的人。

据介绍，国家体育总局社会体育指导中心、宁夏体育局坚持以人民为中心的发展理念，广泛开展全民健身活动，丰富体育赛事活动供给，深入开展体育“进社区”科学健身指导志愿服务活动，让群众走出“小家”，融入社区“大家”，通过健身服务平台，使各族人民相互了解、相互尊重、相互包容、相互欣赏、相互学习、相互帮助，像石榴籽那样紧紧抱在一起，共同团结奋斗、共同繁荣发展，全身心地投身美丽新宁夏和体育强国建设。

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、宁夏回族自治区体育局主办，宁夏社会体育服务中心、宁夏体育科学技术和银川市体育局承办。