

# 全民健身：从理论探索到深度实践的时代跨越

## 全运会门球决赛蓄力待发

本报记者 轧学超

随着四川蓬溪赛场的终场哨声响起，十五运会群众比赛门球项目(混合五人制B组)赛事收官，这也标志着全运会门球预赛落下帷幕。历经两个月的激烈比拼，各省市代表队不仅展现了高超的技艺，更用每一次精准挥杆、每一次默契配合，诠释了顽强拼搏的精神，让门球运动的独特魅力在赛场上充分绽放。

本届全运会门球预赛设置了多个组别，覆盖面广。各队选手全力以赴，经验丰富的老将凭借稳定的心态和对赛场节奏的精准把控，在关键时刻总能稳住阵脚，初出茅庐的新秀则带着冲劲与活力，用敢打敢拼的表现诠释体育精神。在高强度的比拼中，湖北、山东、浙江代表队表现尤为出色，凭借整体稳定的发挥和过硬的心理素质，成功拿到了所有项目决赛的入场券，成为预赛中当之无愧的焦点。

门球作为一项兼具趣味性与

竞技性的运动，多年来深受广大群众喜爱，通过全运会这一平台，门球得到了更广泛的推广与普及。越来越多的人通过赛事直播、现场观赛等方式了解门球、爱上门球，不少社区的门球场地使用率显著提升，基层门球赛事的参与度也随之上涨，门球正从赛场走向更广阔的群众生活。

随着预赛结束，晋级决赛的队伍已迅速投入到紧张的备战中。从强化关键球处理能力到优化团队配合细节，从提升体能储备到模拟高压比赛场景，每一支队伍都在为决赛积蓄力量，力求在决赛赛场上发挥出最佳状态。湖北省门球协会会长周慧超说，湖北队规划出五条备战路径——克服炎热天气的适应训练、基本功的再强化、教练员与运动员的深度默契、必胜信念的巩固、心理包袱的彻底释放。希望队员们在赛场上挥洒激情，实现自我价值的同时，完成湖北省在第十五届全运会上门球项目的任务。

## 红盾舞龙队：赛场砺初心 赛外践使命

熊平平

在江西省樟树市消防救援大队，有这样一群年轻人——身着消防服时，他们是逆行火场的钢铁卫士，披上舞龙服时，他们是腾跃赛场的运动健将。他们就是“中国警营第一龙”——红盾舞龙队。挺进第十五届全运会舞龙项目决赛，不仅是对自身实力的证明，更以独特的方式诠释体育精神与消防救援使命的深度交融。

舞龙是讲究力量与技巧结合的团体竞技项目，也是体现中华民族凝聚力的重要文化载体，与消防救援“团队协作、顽强拼搏”的生动写照，也与消防救援中“不放弃任何一丝希望”的精神一脉相承。

训练和备赛过程中，有的队员脚踝严重崴伤，仍坚持“轻伤”不下火线，带着护踝投入训练，有的队员为保障训练连贯，取消既定休假，错过女儿生日，还有的队员为了不拖后腿，顶着高压自我排解、自我加训，将每一个跳跃、每一次走位都化作肌肉记忆，恰似他们逆行冲锋、火场救援的执着与坚守。

首尾螺旋跳(又称首尾跳龙转位)堪称整套舞龙动作的灵魂，要求“龙”在高速旋转中瞬间完成首尾换位，这对队员们的默契

度和精准度提出了近乎严苛的要求。

“龙头”赖永辉说：“面对无法预知的救援任务，我们尚能在最短时间分解任务、完成救援。已经设计好的规定动作有什么理由练不好？”秉持这种信念，队员们一遍又一遍地打磨细节，临近比赛的那段时间，大家简直“疯了”：动作没完成，重来！动作完成度不高，再来！顺利完成动作，做得好，接着来！

这种永不言弃的劲头，既是中华体育精神中“团结协作、顽强拼搏”的生动写照，也与消防救援中“不放弃任何一丝希望”的精神一脉相承。

从全运会预赛归来不久，樟树市遭遇重大火情。某日黎明，存放大量易燃易爆品的仓库火光冲天，辐射热灼烤着空气，流淌火肆意蔓延。队员们顾不上调整状态，迅速切换到“战斗模式”，与增援队伍密切配合，鏖战5个多小时成功压制火势。归途中警报再次响起，他们又马不停蹄奔赴酒精厂房救援现场，直至午后才成功化解危机。

赛场上腾跃翻飞，火场中逆行冲锋，红盾舞龙队用行动证明：体育精神不仅闪耀在竞技场上，更流淌在每个平凡岗位的坚守中，传递着永不言败、奋勇向前的磅礴力量，为中华体育精神注入新的时代内涵。

## 全国健身气功走基层 专家巡讲走进宁夏

本报讯 近日，历经5天的2025年全国健身气功走基层专家巡讲活动(宁夏站)收官。活动秉持“传承千年养生智慧，赋能基层健康中国”的理念，通过多元形式，为宁夏吴忠市、青铜峡市等地的基层群众送上了一场科学健身的盛宴。

本次活动特邀上海体育大学教授张云崖、重庆工商大学教授董世敏和天津中医药大学副教授周倩作为巡讲专家。三位专家围绕健身气功·五禽戏、马王堆导引术、太极养生杖等功法的健身原理、练功窍要，开展理论讲座、功法提高和站点指导。教学指导内容丰富且多元，涵盖理论与实践两大板块。张云崖、董世敏分别开展《健身气功功法原理与科学锻炼》《气功健身原理与练功窍要》讲座，深入浅出地剖析健身气功的科学内涵，两场讲座为基层群众打开了科学认知健身气功的理论大门。

功法技术教学指导同样精彩，聚焦五禽戏、马王堆导引术、太极养生杖等经典功法，三位专家轮番上阵，累计开展7场功法技术指导。为推动健身气功扎根基层，专家团队深入青铜峡市青秀园荷花池站点、吴忠市塞之春站点、吴忠市利通区金花园站点开展教学指导。专家针对群众日常习练中的错误动作与方法误区，进行现场纠正与指导。根据站点群众的年龄结构与身体状况，灵活调整教学节奏，使功法教学指导更贴合群众需求，同时，为站点的规范化建设出谋划策。深入基层站点的精准指导让科学健身理念切实走进群众生活，打通服务群众健身的“最后一公里”。



主办方供图

曹 颉

不久前，《全民健身计划纲要》迎来颁布实施三十周年。作为一项关系民生福祉、民族复兴的基础性工程，三十载春秋间，全民健身实现了从政策蓝图到全民实践的伟大跨越，生动诠释了以人民为中心的发展思想，成为推进体育强国、健康中国建设的强大动力。

三十年来，全民健身事业不断推进，形成了清晰的发展脉络。从以立法立规为抓手的快速发展阶段，到以理念、机制、方式三大转变为动力的战略深化阶段，再到以高质量发展为主题的提质增效阶段，每个阶段都紧密契合时代发展要求，彰显出强大的生命力。特别是党的十八大以来，全民健身上升为国家战略，日益完善的政策体系，推动形成多元协同、活力迸发全民健身生态，充分体现了党和国家对人民健康的高度重视，对中华民族长远发展的深谋远虑。

如今，随着全民健身国家战略的深入推进，一系列政策举措更加贴近群众生活、呼应人民需求。竞技

赛场上，中国体育健儿顽强拼搏、屡创佳绩，极大激发了广大群众的健身热情。越来越多的人在运动中挥洒汗水、收获快乐，享受美好。这不仅是个人生活方式的积极转变，更是国家发展进步、人民幸福安康的生动写照。

体育总局对全民健身工作提出了更高要求，实现了全方位、系统性的提升：从单纯技术推进迈向高水平、高标准、高质量发展；从业务范畴上升到战略高度；从部门工作拓展为系统工程；从聚焦活动赛事、场地设施，转向完善制度体系；从满足基本需求，迈向创造更大社会价值。这一系列转变，充分体现了党和国家对全民健身事业的战略擘画，彰显了新时代体育工作的使命担当。

全民健身三十年，是一部从学理探索走向深度实践的奋斗史。当前，全民健身事业迎来了前所未有的发展机遇：党和国家的重视程度达到新高度，地方政府的支持力度不断加大，社会各界的关注持续升温，人民群众的需求愈发强烈。这“四个前所未有”，既是对过往成绩的充分肯定，更是推动事业向更高

水平迈进的强大动力。

新征程上，全民健身正以时代之姿，打破边界联动各方，以数字化思维重塑服务模式，用创新基因激活产业生态。“村BA”“苏超”等扎根基层的体育赛事，以浓郁的地方气息和全民参与性，构建起规模化、体系化的赛事矩阵，成为全民健身的鲜活样本。“国球两进”等活动听取民意、因地制宜，助推更高水平全民健身公共服务，以活动为引领，延展全民健身政策实施半径。

全民健身事业历经星火燎原的起步、固本培元的发展，如今正迈向破局向新的关键阶段。

站在新的历史起点上，全民健身工作正以务实精神和问题导向，扎实推进高质量发展，深度融入大众生活。“登高而招，臂非加长也，而见者远；顺风呼，声非加疾也，而闻者彰。”相信随着前瞻性的理念引领、政策部署、技术优化，随着精细化治理与精准化服务的有效匹配、良性互动，随着政策环境的进一步优化、激励机制的进一步强化，我们迎接的又一个三十年，又一个全民健身的美好未来。



主办方供图

图片报道  
“世运课程”再度开课  
拔河课程掀起市民夏日健身热

本报记者 卢 苇

7月阳光正好，成都青年之家1号旗舰店内充满欢声笑语。第12届世界运动会“世运空间”打造“世运课程”活动第十课——拔河课程在此热力开场，吸引了200余名成都市民积极参与。

“拔河不仅考验力量，更考验团队的节奏感和默契度，只有动作统一、发力节奏一致，队伍才能具有更强的战斗力。”专业拔河教练首先为学员讲解了拔河的历史起源、竞赛规则及安全注意事项，市民们听得津津有味。

讲解结束后，教练现场示范了标准握绳、发

力姿势及脚步协调的要领。随后，学员们正式进入“分解练习—配合演练”环节，小组成员互相配合完成动作要领，边学边练，互帮互助，迅速拉近彼此的距离。

本场课程还增加了“绳索周旋”趣味任务——参与者需双手抓住主绳，在教练口令引导下进行“原地旋转”“交换位置”“快速回位”等一系列节奏练习，既考验反应能力，又能锻炼团队协作。“没想到拔河项目的互动这么有趣！”一位学员笑着说，“现在大家都开始抢着上场了。”

除了拔河体验，现场还设置了丰富的趣味打卡内容。“世运推广曲·逐梦”试听墙吸引学员们

跟着音乐热身，“看谁先举对”知识互动装置考验着学员们的世运知识储备，“世运护照”互动打卡墙留下学员们的青春身影……

第12届世界运动会“世运空间”打造项目由成都世运会执委会城市工作服务部联合市委社会工作部、市委老干部局、团市委、市残联等部门牵头，成都文旅集团具体实施。自项目启动以来，已将飞盘、射箭、台球、体育舞蹈等十余项成都世运会竞赛项目课程带到市民身边。接下来，“世运课程”还将继续推出体验课程活动，吸引更多市民参与。

## 浙江省科技体育运动会放飞梦想

本报讯 近日，“科技潮头立 体育展风姿”——浙江省第二届科技体育运动会开幕式暨天妃湖“空模无人机”主题赛在宁波湾省级旅游度假区举行。来自浙江省各地各中小学校、单项协会、青少年宫、培训机构等单位的86支队伍、1100余名青少年选手在科技与体育融合的舞台上放飞梦想。

本届科技体育运动会天妃湖“空模无人机”主题赛竞赛项目设有伞降火箭、初级橡筋动力飞机、电动模型滑翔机、小水火箭距离挑战、遥控纸飞机绕标竞速、无人机竞速、无人机足球(无刷、有刷)、多轴无人机任务飞行、无人机物流任务赛。比赛按年龄设置小学男子组、小学女子组、中学男子组、中学女子组、公开组。

“接触无人机足球一年来，提升了我的专注力，打开了我探索科技新世界的大门，让我能更好地接受新事物和新技术带来的冲击力。”刚参加完无人机足球赛的奉化区尔仪小学队员胡钰航道出众多选手的心声。

“中天杯”浙江省第二届科技体育运动会于今年5月中旬至10月下旬在宁波市奉化区举行，共有“测向”主题赛、

“创芯”主题赛、“空模无人机”主题赛、“海模”主题赛、“车模”主题赛五大主题赛事，前三站参赛人数已超过3000人，通过科技与体育紧密结合的赛事，致力于培养青少年的创新思维和实践能力，将“动手”与“动脑”完美结合，推动青少年身心全面发展。

本场比赛为第三站，选址奉化宁波湾省级旅游度假区。奉化不仅拥有深厚的历史文化底蕴，更有扎实的体育发展基础。近年来，奉化先后获评浙江省首批体育现代化区、浙江省运动休闲基地，通过打造赛事经济、赛事旅游矩阵来促进体育和文旅的深度结合。

本届科技体育运动会由浙江省体育局、浙江省体育总会、宁波市奉化区人民政府主办，宁波市奉化区文化和广电旅游体育局、浙江省模型无线电运动协会承办。(冯 蕾)