

传统文化邂逅全民健身 健康理念扎根校园

——全国科学健身指导走基层活动走进安徽芜湖

本报记者 轧学超

“全民健身科学化,健康生活常态化”“全民健身你我他,科学指导送到家”……几位同学正在大声朗读活动现场的标语,这清脆的话语正是全国科学健身指导走基层活动的生动注脚。9月27日,全国科学健身指导走基层活动(芜湖站)在安徽芜湖医药健康职业学院举办。此次活动设置了科学健身科普展、健步走、健身打卡挑战赛、国民体质监测与专家现场咨询、科学健身大讲堂、中医运动集市及“体育+非遗”文旅项目体验等环节,吸引了近3000名师生和市民参与。大家在奔跑、跳跃与欢笑中收获健康与快乐,也在文化与运动的交融中感受到全新的校园活力。

活动现场,科学健身科普展、健身打卡挑战赛、中医运动集市及“体育+非遗”文旅项目体验早早排起了长龙。尤其是中医推拿、艾灸理疗、急救救护技术展示,以及当地糖画、蛋雕、剪纸、竹编灯笼等非遗传承人现场展示,成为一大亮点,成功打造了“体育+卫生+文旅”融合新场景。同学们一边欣赏传统技艺的精妙,一边动手参与,在指尖与创意的

互动中感受传统文化的魅力。“第一次在校园里看到非遗和体育结合,感觉特别新鲜!”正在体验糖画制作的大一学生胡雅楠兴奋地说。

趣味互动与文化体验点燃了群众参与热情,专业的体质监测则为健康保驾护航。在国民体质监测与专家现场咨询区,身高、体重、肺活量、体成分、坐位体前屈等体质监测有条不紊地进行着。专业的仪器与细致的记录,让同学们对自己的身体状况有了全面且直观的认识。体质监测结束后,来自体育与健康领域的专家现场解读报告,并根据每个人的身体指标开出“个性化运动处方”。“原来我的体脂率偏高,专家建议我多做有氧运动,还教了我几个简单的居家锻炼动作,很实用!”刚刚进行了体成分检测的大二同学李新悦说。

除了实践层面的体验与检测,理论层面的科学健身知识普及同样备受关注。在科学健身大讲堂环节,成都体育学院教授汪敏加以通俗易懂的语言,将运动与健康、营养与减脂的奥秘娓娓道来,台下不时响起阵阵掌声。“以前总觉得要动起来健身才有效,今天才知道静止拉伸动作做到位也很有用!”现场跟着做动作的李阿姨笑着说。汪敏加还在现场示范了

办公场景下的肩颈拉伸方法,提醒大家在日常学习与工作中要注意坐姿和运动频率,养成健康的生活习惯。

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,芜湖市湾沚区文化旅游体育局承办。活动将科学健身理念与趣味互动、传统文化有机结合,不仅让参与者学到了实用的健康知识,更激发了大家的运动热情。几位刚刚参加了健步走的同学说道,“希望这样的活动能经常走进校园,让科学健身真正融入日常生活。”

这场集科学健身指导、趣味互动与文化体验于一体的活动,不仅让同学们收获满满,也为科学健身理念的传播开辟了新思路。活动相关负责人表示,科学健身指导走基层绝非知识与技能的“单向输送”,而是结合地方特色实现健康服务“多元共建”的创新实践。此次芜湖站特别将非遗文化融入其中,正是为了让科学健身理念以更生动、更贴近群众的方式落地生根。未来,活动将持续发力,把科学健身知识与健康生活理念传递给更多人,推动全民健身与全民健康的深度融合。



沈阳市第五届市民运动会启幕

本报讯 9月28日,沈阳市第五届市民运动会开幕式暨太极拳比赛举行。赛事设置健身舞、太极拳、三人篮球、乒乓球、羽毛球、门球、飞镖、残疾人篮球、台球9个比赛项目,覆盖全年龄、全人群,直接参与人数超过4000人次。比赛将持续至10月底,为广大居民提供丰富多彩的健身参与平台。

本届运动会贯彻“简约、安全、精彩”原则,不单独设置开幕仪式,而是将开幕式与太极拳比赛有机结合,既简化流程,又突出全民参与、全民健康的赛事特色。

为推动线上线下联动,本届运动会同步启动“沈阳市市民运动会”新媒体话题互动,居民可通过上传

运动视频参与“体育摄影一表情包创作大赛”“短视频大赛”“线上健步走”等活动,赢取文旅体育大礼包等千元奖品,进一步扩大赛事影响力和群众参与度。

作为沈阳市群众体育的品牌赛事,市民运动会每两年举办一届。沈阳市体育局相关负责人表示,市民运动会既是全民健身成果的集中展示,也是推动“文体旅商”融合发展的重要载体。沈阳市通过举办赛事,进一步营造“天天运动、人人健康”的运动氛围,动员广大群众参与到全民健身热潮中来。同时,把赛事尽可能放在商场商圈举办,带动商业、餐饮、购物、休闲等融合发展。(林 剑)

中国式现代化进程中全民健身高质量发展暨《全民健身计划纲要》实施30周年学术研讨会举办

本报讯 9月27日,由中国体育科学学会体育社会科学分会主办,天津市体育局、天津体育学院承办的“中国式现代化进程中全民健身高质量发展暨《全民健身计划纲要》实施30周年学术研讨会”在天津体育学院团泊校区开幕。本次研讨会旨在系统总结全民健身事业30年发展成就与经验,深入探讨新征程全民健身高质量发展的新路径、新机制,为健康中国、体育强国建设注入新动能。

来自天津市体育局、北京体育大学、北京师范大学、首都体育学院、山东体育学院、沈阳体育学院、武汉体育学院、华中师范大学、西南财经大学、天津医院、北京大学第三医院、天津体育学院等单位领导、专家学者,以及全国多所高校、科研机构、地方体育部门的代表共聚一堂,围绕全民健身理论与实践展开深入交流。

研讨会设置开幕式、主报告、圆桌论坛及8个专题分会场,内容涵盖全民健身30年回顾、公共服务体系建设、数字赋能、文化发

展、场地设施、多元融合、产业体系等多个前沿领域。黄汉升、吕万刚、鲍明晓、张瑞林、乔尚奎、于善旭等知名专家作大会主报告。圆桌论坛聚焦“更高水平的全民健身公共服务体系建设”与“全民健身与全民健康深度融合实施策略与路径”两大主题,多位理论与实践领域专家展开深度对话。分会场报告精彩纷呈,百余位中青年学者围绕全民健身高质量发展中的热点难点问题,分享最新研究成果,提出具有前瞻性和实践性的对策建议,展现了全民健身科研领域的蓬勃活力。

近年来,天津市体育局始终坚持以人民为中心,深入贯彻全民健身国家战略,积极落实《体育强国建设纲要》《全民健身计划(2021—2025年)》等文件要求,坚持树立“大体育”理念,以系统思维推动群众体育与竞技体育、青少年体育、体育产业、体育文化融合发展,不断巩固拓展优势、突破瓶颈堵点、补强短板弱项、提高质量效益,主动适应新技术、新需求带来的新变化,加快转变工作

方式,从历史、全局、未来的视角努力做好“十五五”全民健身的谋划布局,满足广大群众对体育的多元化需求。天津体育学院作为1995年《全民健身计划纲要》起草的主要承担单位,30年来,在天津市体育局的大力支持下,持续为全民健身政策研制、实践推进和学术研究提供理论支撑。特别是近年来,学校积极落实全民健身国家战略,先后承担多项国家级、省部级重大科研项目,参与各阶段全民健身实施方案的研制工作,为全民健身事业发展提供了有力的智力支持,作出了积极贡献。

站在《全民健身计划纲要》实施30周年的新起点,研讨会凝聚共识、明确方向,为构建更高水平的全民健身公共服务体系,推动“十五五”时期全民健身事业高质量发展提供有力的理论支持和实践参考,为健康天津、体育强市建设打下坚实基础,为加快建设健康中国、体育强国,奋力谱写中国式现代化全民健身新篇章增势赋能。(曹 或)



职业健身教练专业大会闭幕

本报讯 日前,2025年第十六届I-FIT职业健身教练专业大会在济南山东大学中心校区落幕。本届大会以其丰富的活动内容和显著的成效,为健身行业注入创新动能,更让“爱健身、爱健康”的理念在全民健康赛道上持续传递。

作为国内健身教练综合性活动平台,职业健身教练专业大会一直致力于为健身教练的成长成才提供支持。本届大会在“健身职业发展培训”和“职业能力专项培训”中,围绕“跨界整合 专业共进”的主题,聚焦运动康复、运动训练评估等热点领域,为广大健身教练充电赋能。

在“健身大赛”板块,邓光君获得健身案例赛一等奖,韩爱玲获得健身课程设计与展示赛一等奖,陈宏飞获得个人体能赛一等奖,山东表演一队、云南职鉴站、山东表演二队获得团体健身才艺赛一等奖,江苏职鉴队获得团体体能赛一等奖。

本届大会将大众体能测试、青少年体能挑战与中老年气排

球纳入健身嘉年华板块活动,体现了全龄共享、全民参与的健身理念,让健身教练的专业价值普及全民,惠及民生。中老年气排球体育技能提升行动,为48—63岁的中老年群体打造了专业且安全的运动平台,让中老年朋友在学习和比赛中“赛”出精气神。大众体能测试和青少年体能挑战活动,将趣味性 with 体能训练深度绑定,设置了大众体能测试、嘉年华体能游戏和亲子体能挑战等模块,不仅提升了青少年的身体素质,促进了亲子互动,还通过健康筛查服务助力儿童健康成长。

大会的成功举办不仅为健身教练提供了展示风采和提升技能的舞台,也为健身从业人员群体培养成果转化提供了有力支持。通过大会的引领和推动,越来越多的人认识到科学健身的重要性,也有更多优秀人才投身全民健身事业,为体育强国建设注入新活力。

本次大会由国家体育总局人力资源开发中心、山东省体育局、山东大学、国家体育总局职业技能鉴定指导中心共同主办,山东省体育训练中心、山东省体育行业职业技能鉴定站承办。(轧学超)

“门球+”模式 促进各民族交往交流交融

本报讯 日前,2025年全国少数民族门球赛在甘肃省酒泉市肃北蒙古族自治县举行。来自全国各地的200余名运动员齐聚雪山脚下,以门球为媒,交流技艺、增进友谊。

本次赛事不仅是一场体育竞技,更是一场民族团结的盛会。比赛在具有浓郁民族风情的歌舞与乐器表演中拉开序幕,来自蒙古族、哈萨克族、壮族、土家族、藏族、土族等多个民族的选手们精神饱满地步入赛场。比赛场上选手精准推杆、巧妙布局,场下观众和门球爱好者用手机记录并分享每一个精彩瞬间,赛场内外充满热烈氛围。

本次赛事积极推动“门球+”融合发展模式,组委会在聚焦竞技本身的同时,精心安排了多项文化体验活动,让参赛选手在挥杆竞技之余,得以沉浸式感受丝路文化的厚重底蕴与草原风情的独特魅力,实现了从“赛场比拼”到“文化交

融”的延伸。

据介绍,今年以来肃北县立足差异化、特色化资源优势,先后举办雪域“村BA”、全国广场舞大赛、全国健球公开赛等赛事活动,借各类赛事“东风”释放发展动能,将赛事“流量”转化为文旅“留量”、经济“增量”,持续提升肃北美誉度和影响力,不断推动“体育+文化+旅游”深度融合发展,进一步激活文旅消费潜力。截至目前,肃北县共接待游客69.9万人次,同比增长21.16%,旅游综合收入达6.27亿元,同比增长44.83%。

本次比赛由中国门球协会、甘肃省体育局、酒泉市人民政府联合主办,甘肃省社会体育管理中心、酒泉市文体广电和旅游局、肃北蒙古族自治县文体广电和旅游局、肃北蒙古族自治县体育中心承办。(轧学超)



全国跳伞冠军赛收官

本报讯 日前,2025年全国跳伞冠军赛在重庆梁平百年机场收官。来自北京、山西、河南、湖南、湖北、江西、四川等地的近百名跳伞精英经过数日比拼,各项目冠亚军纷纷揭晓。江西队在男子集体定点项目中以8轮55公分的成绩夺得该项目冠军,于瑞龙获男子个人特技和全能双料冠军,李怡瑶包揽女子个人特技、定点和全能三项桂冠,庞栋方、覃佳怡等在青年组比赛中脱颖而出。

此外,河南队选手张开元在个人定点项目中以10轮10公分的成绩创造全国纪录,江西队选手胡能源在青年男子定点项目中以10轮13公分的成绩创全国纪录。

当地政府相关负责人表示,“梁平将以此次赛事为契机,持续放大赛事综合效益,不断夯实低空经济基础设施,优化产业发展生态,积极拓展航空运动与低空制造、低空服务、低空旅游等业态的深度融合发展。”体育总局航管中心运动二部跳伞运动相关负责人表示,“梁平通过承办比赛为航空体育在助力低空经济发展和体育产业高质量发展探索了道路,在原有区位优势的基础上附加了体育的元素,用赛事进一步宣传了当地特色,是一次很好的尝试。希望能够通过此次比赛,进一步巩固中国跳伞的实力,建设良好的运动员、教练员、裁判员梯队,并为今后的办赛模式不断积累经验。”

本次赛事由国家体育总局航空无线电模型运动管理中心、中国航空运动协会、重庆市委军民融合办、重庆市体育局、重庆市梁平区人民政府主办。(冯 蕾)

本报讯 2025年国家体育锻炼标准全国邀请赛日前在四川省巴中市体育中心举行,来自全国各地的47支代表队近500名运动员在30秒跳绳、立定跳远、绕杆跑、坐位体前屈、1000米跑(男)/800米跑(女)五个项目中同场竞技。江苏盐城共派出10名选手,经过激烈角逐,斩获团体一等奖及青年组女子坐位体前屈单项第一。

现行的《国家体育锻炼标准》于2013年颁布,主要测验速度、耐力、力量、灵敏、柔韧5类身体素质。2019年,国家体育总局联合国家卫健委、全国总工会和共青团中央发布《关于广泛开展国家体育锻炼标准达标测验活动的通知》,全国各省市体育行政部门根据通知要求,加大推行力度,把达标测验活动送到人民群众身边。随着达标活动的不断推广,盐城市参与锻炼的人数明显增加,市民身体素质显著增强,盐城代表队多次代表江苏省参加国家体育锻炼标准全国邀请赛并取得优异成绩。(郭思雨)

江苏盐城获国家体育锻炼标准全国邀请赛一等奖