



今年以来，全省各地积极开展“快乐健身”暖民心行动。各地纷纷拿出真招实措，通过整合资源、系统规划、整体策划，让城乡居民的健身脚步更坚实、更欢快，让健身的“朋友圈”铺得更开、覆盖更广。

在铜陵市，微型体育场、街角健身公园出现在居民身边，昔日的边角地成为城乡居民健身运动的“网红打卡地”；在亳州市，健身辅导站下沉社区，为居民提供健身指导服务；在黄山市，社区舞蹈队优美的舞步，吸引了众多居民跟上欢快的节奏；在滁州市，浓厚的全民健身氛围，正带动校园体育取得一次次质的飞跃，健身运动为竞技体育提供丰厚的人才基础。

随着体育硬件设施的不断完善和升级，全省各地健身团体和运动团队、协会不断涌现，在他们的带动下，健康生活的理念进机关、进企业、进学校、进社区，一个个健身项目在广大基层“扎根”，带动全民乐享健身运动。我们有理由相信，在不久的将来，专业的健身场地、优质的健身平台、丰富的健身资源，将会为广大群众提供常态化的健身服务，尽享“快乐健身”带来的“快乐”红利！

编者按

### 铜陵市以体育场地设施提档升级为契机，培育运动团体，打造健身载体，营造全民健身的浓厚氛围——

## 平台助力 乐享健康生活

■ 本报记者 杨竹青

本报记者 钱定果

夏日炎炎，在铜陵市滨江体育公园里，热爱健身的当地市民们坚持“打卡”，打篮球、踢足球、打门球……在运动中享受挥汗如雨的快感。

铜陵市滨江体育公园是由长江岸边废旧码头和船厂整治改造而成，已建成足球场、网球场、篮球场、门球场等体育健身设施场馆，成为当地全民健身、运动休闲的“网红打卡点”。

随着硬件设施的不断升级，各类体育赛事正激发铜陵市民的运动兴趣，各类专业运动团体、健身协会传授运动健身技能，进一步满足当地市民需求。

如今，从事健身健康活动，已成为铜陵越来越多市民的日常习惯。

### 赛事引领

#### 打造健身大舞台

7月16日清晨5点，铜陵市民吴丽来到该市植物园内，经过一系列热身运动后，开始迈开双腿，逐步融入到跑步锻炼的人流中。

2019年，铜陵市举办了首届国际半程马拉松赛，原本并不爱好运动的吴丽，在朋友的鼓励下，报名参加了女子半程组比赛。此后，她和身边许多亲朋好友一样，也爱上了跑步这项运动。这些年来，她几乎风雨无阻，每天早上都起来晨跑。

“那次比赛真正让我感受到了跑步的魅力。”吴丽说。

从不愿运动的“家里蹲”，成长为天天运动的健身达人，吴丽身上的点滴变化是铜陵市多年来以健康赛事活动推

动全民健身的一个缩影。

铜陵市以“铜都健身大舞台”为载体，年均举办百人以上的全民健身展示活动和体育赛事200余场次，累计参与群众40余万人次。每年举办的元旦健步走暨迎春长跑、全民健身大拜年、8月8日全民健身日纪念活动等已成为安徽省品牌赛事。

此外，该市先后成功举办了亚洲举重锦标赛、中美滑水明星对抗赛、康比特杯中国健美健身公开赛、2018年第四届全国中老年人可乐球邀请赛和安徽省第十八届健身球操、2019年渔园农庄国家级CAA四类积分赛和全国夜钓争霸赛、2019年安徽省青少年举重锦标赛等一系列高规格赛事，有力提升了铜陵的知名度和影响力。

铜陵市丰富多彩的赛事活动不仅有利于增强人民体质，提高大众健康水平，更重要的是，进一步增强了广大群众参与体育的意识。

据统计，该市各类场馆去年全年共接待市民健身“打卡”约40万人次；免费或低收费开展体育赛事及活动40场；组织讲座、展览14场，培训人员9100人次。

### 协会带动

#### 扩展健身覆盖面

在铜陵市义安区五松镇荷花塘社区广场上，十几位60岁左右的老年人身着统一的服装，“舞”出一支支优美的广场舞、健身秧歌，或欢快、或婉转、或俏皮，引来过往的行人驻足观看。

该支队伍的领队胡美珍是一位健身爱好者，今年加入了铜陵市健身操舞秧歌协会。在她的带动下，社区已有13

名居民加入到舞秧歌队伍中来。

在各类赛事活动、健身运动的催动下，铜陵市各类健身团体、协会逐渐兴起。通过开展一系列活动，传授健身技能，提高了铜陵市民健身活动的兴趣和热情，成为了该市推动全民健身的重要力量。

以铜陵市健身操舞秧歌协会为例，该协会创立于2014年，几年时间，已发展到拥有注册会员689名，仅今年就增加了76名会员。

该协会会长季爱萍说：“我们通过各种活动，激发市民对健身广场舞、健身秧歌的兴趣，并指导他们科学健身，让大家了解、加入并逐渐爱上这项运动。”

多年来，铜陵市健身操舞秧歌协会多措并举，引导社会力量广泛组织开展贴近生活、丰富多彩、特色鲜明的体育健身活动。

包括健身操舞秧歌协会在内的，该市也在不断完善群众身边的体育健身组织，推动全民健身活动广泛开展。如今，铜陵市各级、各类体育社团组织每年发展新会员不少于4000人。

目前，铜陵市级单项体育协会34个、区（县）级单项体育协会60余个，总会员人数近50000人，在全省率先实现县区级体育总会全覆盖。同时，该市不断增强社会体育指导员队伍建设，组建市级社会体育指导员协会，年均开展活动200余场。

### 强化“四进”

#### 掀起健身新热潮

家住铜陵市铜官区幸福社区的刘老太一家都十分酷爱运动。每天早起，她会到家附近的石城广场散步，在健

身器材上活动筋骨，她的老伴就在广场上打太极拳。刚刚高考结束的小孙子会跑步到离家约一公里的北斗星城体育场，和同伴一起打篮球。随着该市不断优化体育设施和开展健身活动，广大市民在家门口就能享受良好的健身环境。

铜陵市扎实开展全民健身“四进”活动，深入全市机关、企业、学校、社区推广普及全民健身项目，让全民健身更精彩。

该市针对机关上班族，设计一系列科学合理的健身动作，通过专题培训、集体活动、送教上门等多种形式，让久坐的机关工作人员“动”起来。去年，通过举办全民健身项目推广普及培训班，设置健身气功、广场舞、瑜伽、广播体操、跳绳5个项目，来自铜陵各机关、企事业单位的600多名学员参加培训。

在企业，社体指导员带领员工一起跳健身操舞，与职工进行篮球友谊赛，并开展科学锻炼培训活动，倡导企业员工积极参加体育锻炼，让工间活动“练”起来。

在社区，铜陵市多层次、多渠道、多阶段组织武术、健身秧歌、腰鼓、柔力球等健身操舞走进全市各社区，积极开展健身指导，并多次集中组织开展武术和健身秧歌的现场教学活动。

该市还多渠道开展全民健身“进校园”活动，在校园推广普及轮滑等冰雪体育项目，开展轮滑培训及竞赛，并组织开展校园足球文化节、中小学生篮球赛等多项体育活动。

“让居民健身锻炼有地方、有氛围。今年，我们将认真落实省暖民心行动要求，围绕百姓‘快乐健身’活动，科学规划打造‘15分钟健身圈’。”铜陵市教体局群体科科长方磊说。

## 健身气功“练”起来

■ 本报记者 武长鹏  
本报通讯员 刘景侠

“来，这只手再抬高一点，下蹲动作慢一些……”7月15日，在亳州市谯城区薛阁街道站前社区文体中心，陈静正在指导群众练习五禽戏。

“在家门口健身，还有非遗传承人指导，政府为咱群众考虑得很周到。”五禽戏爱好者张素梅告诉记者。当天，练习五禽戏的社区群众有30多人，他们大多是奔着陈静这位资深健身达人去的。

在亳州，陈静拥有极高的知名度。亳州五禽戏第58代传人、国家级健身气功指导员、全国人大代表……49岁的陈静还兼任亳州市全民健身指导（五禽戏推广）中心主任。

“这次听说陈老师到文体中心来指

导，我老早就过来了，想跟着老师一起感受华佗五禽戏的魅力，以后也成为一名健身达人。”39岁的五禽戏爱好者王玉荣说。

为了让五禽戏适应各个年龄层，陈静还创编了校园五禽戏，成为亳州大中小学校的课间操。目前，亳州市练习华佗五禽戏的人数已突破110万人，其中青少年达80万人。

“在此之前，群众只能在晨（晚）练点或校园进行户外练习。如今，站前社区文体中心设立了健身气功辅导站，解决了室内练习五禽戏的难题，这进一步拓展了五禽戏普及的空间。”陈静告诉记者。

目前，亳州市区14个文体中心均增设了健身气功辅导站。据陈静介绍，室内健身气功辅导站与室外晨（晚）练点有机结合，成功打造了群众“15分钟健身圈”，为全民健身打好了公共服务的基础。



“目前中心城区‘15分钟健身圈’已完成11期建设任务，大型设施实现了‘五个一’：一个体育公园、一个体育场、一个体育馆、一个全民健身中心、一个游泳馆。”亳州市文体旅局相关负责人说，近年来，该市财政累计投入近10亿元用于全民健身设施建设，其中包括文体中心和场馆设施。

亳州市社区文体中心负责人吴猛飞告诉记者，增设健身气功辅导功能后，文体中心还将依托之前的体育器材，为群众提供科学健身指导，进一步吸引群众参与“暖民心快乐健身”活动。

“到2025年，新建全民健身步道260公里，实现城市功能、体育元素、文化旅游等公共空间连点成线、互联互通，实现县区、乡镇（街道）、行政村（社区）三级公共健身设施和社区‘15分钟健身圈’全覆盖。”亳州市文体旅局相关负责人说。



## 冰球少年“动”起来

■ 本报通讯员 徐志 董剑波

“传左、前插、打门！”7月18日，明光中学轮滑球场不时传来校轮滑球队运动员们呼喊的声音。

为了备战2022年安徽省第十五届运动会，明光中学轮滑球队制定并开展了暑期集训计划。此刻，他们正在加强对抗训练。

“我每天主要是带领球队进行体能、速耐、腿部力量、上肢力量训练。”汪杰是明光中学轮滑球队队长，在他的带领下，轮滑球队在2021年安徽省青少年轮滑球锦标赛拿到了冠军。

近年来，明光市大力发展全民健身运动，通过建设健身场所、配备健身设备、加强健身指导等多种措施，让全民健身切实起到暖民心作用。为了让社会体育健身与校园运动有机结合，该市响应国家“北冰南移”的号召，在明光中学建成我省首个室内仿真冰冰球馆。同时结合本地青少年身体条件，发展冰上运动项目。

“明光市在学校体育项目上坚持特

色项目、常规项目两手抓，其中特色项目主要是冰球、手球和摔跤等。在今年6月举行的安徽省第十五届运动会国际式摔跤比赛中，明光在摔跤项目上获得了两金一银四铜的优异成绩。

明光还向滁州市代表队输送了13名优秀手球队员，参加省十五运青少年手球比赛，取得了男女甲组双冠军的成绩。”明光市教体局分管体育工作副局长姚刚说。

为了进一步夯实校园体育的基础，明光市结合今年全省开展的“快乐健身”暖民心行动，制定了具体的实施方案，进一步完善健身设施，提升群众健身普及水平，让群众快乐健身、安全健身。到2023年，该市将全面完成居住小区和行政村现有健身设施的维修、改造和提升，以及未配建健身设施小区的配建工作，基本实现城乡居民身边健身设施全覆盖。

## 金牌团队“舞”起来

■ 本报通讯员 徐雅娜

“一二三四，精神一点……”笔者近日刚走到黄山市屯溪区阳湖镇充山社区会议室门口，就听到会议室里传来清脆悦耳的声音，发出声音的正是充山社区舞蹈队的队员们。

队员们每天都聚在一起，排练动作、设计服装，十分辛苦却乐此不疲。没有经过专业的舞蹈培训，也没有华丽的服装、精美的装饰，更没有高昂的收入，但舞蹈队却在全国、省、市各项比赛中取得了优异成绩，同时免费为当地和周边百姓进行表演。

从2010年开始，充山社区组建舞蹈队，队员从最初的八九人发展到现在的100多人，健身队伍也由当初单一的广场舞发展到现在的健身操、柔力球、扇子舞、腰鼓等近10支不同健身内容的队伍，居民精神面貌焕然一新，全民健身氛围也越来越浓。

近年来，屯溪区重点围绕人民群众关切的健身设施配备、科学健身指导和健身氛围营造，加快全民健身服务体系项目建设，并通过广泛开展全民健身赛事活动，建立群众性赛事体系和激励机制，办好本级全民健身运动会，推动老年人、残疾人和职工等群体体育活动常态化开展，推动全民健身与全民健康深度融合，逐渐形成富有地方特色的全民健身活动品牌。

据充山社区妇联主席章丽芳介绍，社区健身队伍正不断壮大，涵盖老中青各个群体，健身内容也越来越丰富，大家参与健身的积极性也大大提高，全民健身意识增强，社区更加和谐。

屯溪区还进一步完善区内公共体育设施布点，大力推进体育健身场地设施设备建设，继续打造“15分钟健身圈”，新建70条健身路径；完成5公里南滨江智能健身步道、滨江体育公园以及屯溪区全民健身中心建设，进一步构建更高水平的全民健身公共服务体系。

“现在锻炼健身的地方有很多，小区里有崭新的健身器材，家门口就是健身步道。”黄山市民叶宝富老人从自家小区来到南滨江步道，边走边开心地告诉笔者。

笔者采访中了解到，屯溪区今年结合全省“快乐健身”暖民心行动，围绕健康屯溪和奔跑吧·少年两大主题，聚焦群众体育、竞技体育、体育产业，力争到2025年，基本建成与宜居屯溪、宜业屯溪、宜游屯溪相适应的全民健身公共服务体系。

题图左：7月14日晚，铜陵市铜文化广场的笼式篮球训练场上，市民正在打篮球。

本报通讯员 高凌君 摄

题图右：近日，明光中学轮滑球队开展暑期集训，积极备战2022年安徽省第十五届运动会。

新华社记者 杜宇 摄

◀ 华佗五禽戏第58代传人陈静（右）正在指导群众练习五禽戏。

本报记者 武长鹏 本报通讯员 刘景侠 摄