

“传统味+时尚感” 全民健身绽放江淮

■ 本报记者 张理想

丰富多彩的健身项目展演、热闹喧腾的环湖荧光跑、新奇有趣的体育夜市……8月7日晚，2023年全国“全民健身日”主题活动(安徽·合肥)在合肥市南艳湖全民健身中心举行，2000余名健身爱好者积极参与，共同点燃夏日里的运动激情。

新修订的《中华人民共和国体育法》规定，每年8月8日全民健身日所在周为体育宣传周。因此，8月7日至8月13日，成为我国首个“体育宣传周”。“在‘体育宣传周’里，我省将集中做好《体育法》普法宣传，开展体育法律法规知识线上竞答，宣传百姓身边健身典型，普及科学健身知识，传递健

康生活理念，弘扬中华体育精神，传播中华体育文化，推动体育强省和健康安徽建设迈向新台阶。”省体育局群众体育处负责人介绍。

“全民健身日”和“体育宣传周”首次相遇，在“全民健身 绘就幸福生活”的大主题下，全省各地纷纷开展各具特色的全民健身活动，在江淮大地刮起运动新风潮。合肥市肥东县举办快乐健身行动成果展演，太极拳、健身操、广场舞、空竹等群众喜闻乐见的健身运动项目争相展示；六安市金安区开展全民健身(职工运动会)工间操比赛，展示新时代职工运动、健康、团结、昂扬的精神风貌；滁州市全椒县举办第五届全民健身运动，除了组织足球、舞蹈、骑行等赛事，还为市民提供羽

球、篮球、瑜伽、健身气功、轮滑等多种免费培训项目；马鞍山市含山县举办第七届全民健身运动会，动感单车、爵士舞、跆拳道、瑜伽、肚皮舞、健美等表演现代感十足；芜湖市繁昌县举行乡村振兴运动会翻轮胎比赛，把体育赛事送到广大农民群众身边；黄山市歙县举办社区运动会暨职工、青少年游泳比赛活动，众多健身爱好者习练太极拳、跳广场舞，全民健身乐在其中……从淮北到江南，全民健身活动百花齐放，既有传统韵味又显现代时尚。

“8月8日前后，全市各县(市)区、开发区以及乡镇、街道的全民健身活动将超过120余场次，预计将有15万余名市民直接参与到‘全民健身日’活动热潮中，共同掀起‘体育宣传周’的高潮。”合肥市体育局相关负责人说。

社会体育指导员既是科学健身的“教练员”，又是群众身边的“陪练员”。8月6日至8日，由国家体育总局社会体育指导中心、中国社会体育指导员协会、省体育局、池州市政府主办的全国社会体育指导员交流展示大会在池州市举行。作为广大社会体育指导员的节日盛会，全国社会体育指导员交流展示大会第5次落户文化名城池州。从健身技能交流展示到健身技

能公益培训，再到社会体育指导员工作经验交流会，大会为全国社会体育指导员工作者搭建了相互交流与学习的优质平台。

近年来，我省大力实施全民健身设施补短板工程，打造群众身边步步可到的“体育圈”，“真金白银”推动快乐健身行动，加快构建更高水平的全民健身公共服务体系。“今年，全省将完成居住小区、行政村健身设施维修、改造、升级、补建6000个以上；新建体育公园和口袋体育公园200个以上；新建社区百姓健身房100个以上；新建全民健身步道1000公里以上；实施学校体育设施安全隔离改造项目100个以上。到年底，基本实现城乡居民身边健身设施全覆盖！”省体育局群众体育处负责人介绍，在大力建设全民健身设施的同时，全省还将着力开展群众体育培训，举办丰富多彩的赛事活动，营造全面健身的浓厚氛围。上半年，全省已开展健身项目培训84.29万人次，举办长三角绿水青山运动会、“皖美山水”骑行赛等体育赛事2150场，参与赛事活动达433.23万人次。

从淮北到江南，城乡群众正在共享全民健身的红利，乐享就近健身的便利、畅享快乐健身的福利。

社区舞蹈队盼来专业排练室

■ 本报通讯员 刘学 刘亚萍

“自从小区有了运动健身场所，我们上了年纪的人活动筋骨可方便多了。”近日，合肥市蜀山区南七街道金环花园小区居民施张海老人满心喜悦地说。

金环花园小区位于南七街道新华社区，作为一个建筑时间较长的小区，健身设施普遍老旧。新华社区在蜀山区教体局的协助和支持下，在金环花园小区新建一处约50平方米全民健身场所，配备了腹肌板、棋牌桌、伸展背背架、漫步机、转腰器、太极揉推器背部腿部按摩器等多种体育健身器械和设施。

“全民健身场所是社区为居民开展的民生实事工程之一。我们积极构建社区‘15分钟健身圈’，利用老旧小区闲置空地，见缝插针地设置健身设施，尤其是添置适合老年人运动的器材，持续提升健身场所可达性、便利度和科学性，让居民尽享体育运动带来的快乐与美好。”新华社区负责人介绍，在完善健身基础设施的基础上，社区组织居民广泛开展健身活动，丰富居民的业余文化生活，提升居民的身体健康素质。

2018年11月，新华快乐舞蹈队成立。这支队伍基本由新华社区退休人员组成，目前队员有30人，平均年龄在50岁左右。在队长于树娣带领下，新华

快乐舞蹈队练习《朗迪八段锦操》等有利于身体健康的舞蹈和体操，多次代表新华社区参加各类演出、比赛以及公益活动，获得合肥市、蜀山区广场舞大赛一系列奖项。

“以前排练舞蹈，大家总是苦于缺少场地，自从社区建好舞蹈排练室，刮风下雨都能正常排练了。”于树娣所说的舞蹈排练室，位于新华社区党群服务中心二楼，今年4月投入使用，可以满足50名居民在室内排练舞蹈、健身操的需求。舞蹈队没有老师，于树娣每天在孙子午睡后跟着视频自学，并且坚持每个月教大家两到三支新舞蹈。从手绢舞、形体舞到木兰扇、健身球，只要能激发队员的热情，她都愿意去学、去教。如今，在新华社区党群服务中心二楼三楼云集驿站，于树娣还能使用多媒体大屏，通过手机投屏直接现场教学，极大地丰富了舞蹈队的活动形式。

近年来，蜀山区加快补齐全民健身场地设施短板，举办丰富多彩的赛事活动，加强科学健身指导服务，积极打造“15分钟健身圈”。蜀山区教体局相关负责人介绍，在去年建设投用58个全民健身场所的基础上，今年全区全力配齐配足已建住宅小区、行政村的健身设施，新建、改扩建全民健身场地设施89处，进一步改善群众的体育健身环境，加速推进“15分钟健身圈”实现全覆盖。

▶ 8月5日，2023年合肥市全民健身运动会桥牌比赛在中加学校精彩开赛，近百名桥牌爱好者前来参与。桥牌是世界三大智力运动之一，也是世界智力运动会的主要比赛项目。本报记者 范柏文 摄



◀ 8月6日，2023年合肥市全民健身运动会柔力球比赛在合肥五中天鹅湖校区举行，设有单人自编套路、双人自编套路、集体规定套路、集体自编套路、团体共5个项目，全市182位柔力球爱好者同台竞技。本报记者 范柏文 摄



◀ 8月7日，市民在宿州市体育场进行舞龙健身。本报通讯员 丁辉 摄

家门口畅享快乐健身

■ 本报通讯员 姚童玲

夜幕降临，三两颗星开始闪烁，滁州市第二实验小学操场已经迎来络绎不绝的健身市民。

“每天晚上我坚持到操场跑步，既能锻炼身体，又能疏解一天工作的疲惫。”在操场上慢跑几圈的市民陈先生汗流如雨，他喘着粗气说，“小学就在家门口，走几步就到了。篮球、乒乓球以及相关健身设施完善且安全，尤其方便老人和孩子锻炼。”

和陈先生一样，自从得知学校运动场向市民开放的消息，广大市民纷纷到各个学校运动场进行体育锻炼。篮球、乒乓球、健身走、慢跑、打太极……男女老少享受着家门口运动健身的便利。

全民健身是人民增强体质、健康生活的基础和保障。如今，人们的健康意识不断提高，体育运动正在成为一种时尚的生活方式。拥有更多高质量的健身场地，是社会的共同期盼。

顺应群众健身新需求，下更大力气在群众身边建设更多绿色便捷的全民健身场所，同步提升服务水平，才能让更多群众在家门口健身、在更专业的场地中锻炼、在与大自然的亲近中放松心情。

滁州市南谯区教体局工作人员陈超说：“近年来，南谯区坚持实施全民健

身计划，落实‘快乐健身行动’，把发展全民健身事业作为增强人民体质、促进社会和谐的一项最现实、最基础的民生工程来抓。”

南谯区不断完善健身服务设施，满足群众运动健身需求。目前，已完成全区居住小区、行政村健身设施维修、改造、升级、补建32个，配建社区百姓健身房1个，争取中央预算内资金启动体育公园建设1个，实施学校体育场(馆)“一场(馆)两门”对外开放10个。今年下半年，南谯区全民健身中心、南谯区清流关全民健身中心将建成并投入使用，基本实现城乡居民身边健身设施全覆盖。

健身场馆建起来了，如何让健身设施充分有效利用，教会更多群众科学健身？南谯区组织多方参与，为居民合理配备社会体育指导员，当好百姓“陪练员”。目前，全区共有各级社会体育指导员830余人活跃在各晨晚练点，开展科学健身和指导工作。

“我们不断加大社会体育指导员队伍培训，开展区级三级社会体育指导员培训班，组织优秀社会体育指导员参加省、市组织的国家级、一级、二级社会体育指导员培训班。同时，扎实推进国民体质监测进机关、进社区、进学校、进企业、进农村，利用展架开展科学健身指导，提高群众科学健身意识、素养和能力水平。”陈超说。

“15分钟健身圈”解锁“运动自由”

■ 本报通讯员 曹华丽 曹哲

近日，在界首市科学健身指导中心的国民体质监测站，市民魏凤芹经过血压、弹跳、骨密度、心血管功能等专业仪器检测后，拿到了根据自己的身体状况开出的“运动处方”。

2016年5月，界首市与相关科研机构合作，通过购买社会服务的方式，在界首市体育场建起免费的国民体质监测站。市民来到这里，在专业人员的把关下，就能获得一张属于自己的“运动处方”。截至目前，国民体质监测站共检测2万余人次，其中建立运动健康档案1.5万多人，复测人数超过5000人，建立界首市晨晚练点团队健身档案超过150个。

每张“运动处方”，都得益于全市建起的一体化“15分钟健身圈”。市民15分钟就能到达健康驿站；离家百米的百姓健身房、饭后散步的公园智慧

步道、社区转角的现代化球场。目前，界首市从群众的需求出发，形成了以各类公园、游园、晨晚练点等各类体育场地设施的“15分钟健身圈”，用15分钟时空刻度，“圈”出了市民的获得感 and 幸福感。

“有了这个小公园，我们下楼就能来转悠，既能亲近自然，又能健身娱乐，别有一番风味。”界首市富强社区居民刘大爷对家门口的文昌游园赞不绝口。家门口的公园，不仅让昔日的空地焕发新机，提升了城市形象，还为周边居民搭建起了体育健身的平台、文化交流的“桥梁”。

围绕打造“15分钟健身圈”，界首市建设全民健身体育公园，建成市级体育中心场馆1个，社会足球场13个，户外多功能健身场9个，自行车道、马拉松跑道、健身步道等达到100公里以上，不断构建更高水平的全民健身服务体系。界首市体育中

心负责人肖坤山说：“15分钟之内，群众就能在家门口找到公园游园进行健身锻炼。前不久举办的首届界首市职工运动会，吸引全机关90支代表队和企业的23支代表队、近3000人参赛。”

为了营造浓郁健身氛围，界首市多次举办大型体育赛事活动，包括机关趣味运动会、篮球夏季联赛、全民健身系列活动、全市职工羽毛球比赛、“万步有约”健走大赛、五人制足球赛、职工游泳比赛等活动。同时，积极邀请高水平运动员来参加比赛、表演赛，进一步提高群众运动热情。

界首市职工学堂由总工会、市体育旅游发展中心联合开展，每周三节运动课程，气功八段锦、健身气功五禽戏、健身操等满足了职工8小时以外的锻炼需求，开课第一个月参与职工就有2000余人次。界首市某企业职工李坤鹏说：“在学堂上，我们职

工全部免费，大家练得认真、学得开心，在学习中体验快乐，在快乐中运动起来。”

“我们通过固定化场地、确定开课时间、确定课程方向、建立线上同步平台等方式，满足不同职工的兴趣爱好与需求，并在发展过程中不断更新完善，逐步构建成为一体、多元化的职工群众服务平台。”界首市体育旅游发展中心负责人说，除了搭建健康促进、职工学堂活动平台，该市还积极开展快乐健身志愿服务活动，组织专业教练员到那集乡、颍南街道等乡镇街道进行足球、网球等体育技能培训，为全民健身发展提供了优质的技能保障。

“我们将‘15分钟健身圈’纳入民生实事项目推进实施，今年底，全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。”界首市文化旅游体育局相关负责人介绍，到2025年，全市新建全民健身步道200公里，实现城市步道连点成线、互联互通，形成“城乡有统筹、健身有地方、运动有技能、活动有氛围”的全民健身新格局。