

# 全民健身与奥运同行

## 2024年“全民健身日”主题活动即将启动

本报讯(记者 冯晶)今年8月8日是我国第16个“全民健身日”,国家体育总局办公厅于日前下发通知,定于8月8日前后在全国范围内开展“全民健身日”主题活动。河北省体育局要求各地市各地各单位要广泛开展“全民健身日”主题活动,结合“2024年全国大众欢乐冰雪周”系列群众性冰雪赛事活动等,进一步丰富活动形式、内容。

通知要求,活动聚焦群众多样化健身需求,加大服务供给,把更多资源下沉到群众身边,厉行节约、淡化形式、务实求效。突出“全民健身与奥运同行”主题,传播推广中国体育健儿在赛场上奋勇拼搏的意志品质,传播中华体育精神、奥林匹克精神。积极开展群众喜闻乐见的健身故事,宣传本地区、本单位全民健身特色案例,用鲜活生动的身边人、身边事,推动全民健身活动广泛开展。

今年“全民健身日”主题为“全民健身与奥运同行”,口号是“全民健身 动起来”“全民健身 你我同行”“全民健身 从我做起”“全民健身 科学健身”等。活动内容包括五大方面:广泛开展“全民健身日”主题活动,内容包括群众身边的赛事活动、科学健身指导、全民健

身志愿服务、国民体质检测、国家体育锻炼标准达标测验等,满足群众多元化健身需求。同时,继续依托“全民健身线上运动会”平台,开展“全民健身与奥运同行”线上活动;督促开放公共体育场馆,在“全民健身日”当天免费向公众开放体育场馆和区域内的公共体育场地设施,便于群众进行体育健身活动;举办“全国社会体育指导员交流展示大会”,促进各地社会体育指导员之间相互学习,提高健身指导技能,增强科学健身指导理念,带动各地队伍均衡发展;开展“奋进新征程 运动促健康”全民健身志愿服务主题示范活动。在体育宣传周期间,总局以“运动进乡村·健康伴你行”为主题,开展全民健身志愿服务主题示范活动,充分发挥体育在助力乡村振兴中的重要作用,通过开展“体育三下乡”系列志愿服务活动等,指导农村群众科学锻炼,培养健身意识,满足农村群众日益增长的体育健身需求,推动全民健身公共服务城乡均衡发展;开展“2024年全国大众欢乐冰雪周”活动,包括“全国大众滑雪技术达标赛”“全民冰雪公开课”等,引导各年龄段人群参与冰雪运动,不断推动冰雪运动四季拓展,进一步巩固和扩大“带动三亿人参与冰雪运动”成果。

### 体坛简讯 >>>

#### 廊坊: 公路自行车赛鸣笛

本报讯 7月20日,京津冀“爱长城·向未来”固安县第二届全民健身大会“捷安特杯”公路自行车赛在孔雀广场鸣笛开赛。共有来自京津冀地区的600余名骑行爱好者参与。选手们用速度演绎更快、更高、更强的体育精神,用激情诠释低碳出行、健康生活的理念。

本次比赛起点位于孔雀广场,途经中央大道、大湖环湖路、孔雀大道、迎宾大道、迎宾大道南路与兴旺西街交叉口,折返至孔雀广场,赛道全程16.5公里。

#### 承德: 趣味运动会欢乐多

本报讯 7月19日上午,一阵阵欢笑声、加油声从双桥区柳村底村广场上传出。承德市创建全国全民运动健身模范市系列活动暨承德市全民健身联赛“山庄皇家窖藏”杯社区运动会(第七站)正在如火如荼地进行着,近百名村民齐聚一堂参加活动,享受了一场健康与快乐的体育大餐。

本次运动会设有投绣球、乒乓球搬家、投圈套物、花式颠球、投壶、托球跑、沙包投篮等7个比赛项目。各项比赛虽然简单,却趣味盎然,精彩场面随处可见,每个项目都突出一个“乐”字,让参赛者玩得开心。

#### 张家口: 全国航空模型公开赛

本报讯 7月20日-21日,2024年全国航空模型公开赛(河北塞北站)在塞北管理区成功举办。赛事设置了伞降模型火箭(S3A-2)、载荷火箭、橡筋动力飞机亲子赛(P1B-0)、遥控手掷滑翔机(F3K)、多轴无人机足球(F9A)、遥控纸飞机绕标(P5M)、无人机竞速赛(F9U)、无人机障碍飞行(第三视角)等项目。来自北京、天津、江西等全国各地300余名青少年参赛。

赛场上,选手们各展风采,操控着精心制作的航模,在蓝天中绘出一道道精彩的轨迹。现场气氛热烈,竞争激烈,充分展现了青少年对航空航天事业的热爱与执着追求。

(冯晶)



本报讯(记者 冯晶)7月20日,2024年石家庄市社会体育指导员培训活动在石家庄全民健身中心正式开启。此次培训活动共有来自石家庄市各县(市、区)、市级单项体育协会选派的3500余名一线社会体育指导员参加。

本次培训旨在贯彻落实《全民健身条例》,促进社会体育指导员队伍不断壮大,构建更高水平的全民健身公

共服务体系,更好地为群众传授健身技能、组织健身活动、宣传科学健身知识。活动采取线上与线下相结合的方式,按照《社会体育指导员培训大纲》,创新了社会体育指导员培训项目,重点输入科学健身新理念、新知识、新技能,并涵盖了社会体育指导员的工作规范、健身与健康融合、健身路径科学使用方法与安全检查等内容。接下来,培训活动将分层次、分区域开展。

### 张家口开讲科学健身

本报讯(记者 冯晶)日前,由张家口市竞赛体育管理中心主办的张家口市科学健身指导大讲堂活动在市民广场开课。此次活动是由来自泰国的LeK教练及教练团队为广大健身爱好者带来了有关泰拳项目的公开课。

活动期间,LeK教练手把手的指导,让每一个孩子都能感受泰拳的魅力和力量,孩子们也毫不气馁,一次

次尝试,汗水顺着他们红扑扑的脸颊滑落,却丝毫没有减弱他们学习的热情。本堂课,主要学习了拳法,步伐,躲闪,不仅是泰拳技巧的传授,更是一次心灵的交流与成长的见证。

通过学习泰拳不仅可以强身健体,锻炼力量,速度,耐力,灵敏性和协调性等身体素质,增强肌肉力量,还可以在必要时保护自己,增强自信心和安全感。