

全民健身热潮难阻挡

三伏天

任维佳

近日,在黑龙江省哈尔滨市
的香坊冰上运动中心,两位年轻的花
样滑冰选手在教练的指导下翩翩起
舞。炎炎烈日下,冰上运动热度不
减。

为助力全民健身,哈尔滨打造
了10座气膜冰上运动中心,分布在
多个城区,为青少年提供冰球、速
滑、花样滑冰等冰雪运动训练场地。

香坊冰上运动中心负责人介
绍,每周冰场都会保证21小时的公
益冰时,采用线上预约形式免费对
市民开放,30个名额每天都能约
满。

暑假期间,香坊冰上运动中心
的客流量每天约200人,不少家长
带着孩子来到这里,在酷暑中享受
冰雪运动的乐趣。

立秋时节,广西壮族自治区南
宁市夏日的炎热还未退去,不过这
丝毫不影响橄榄球运动爱好者在绿
茵场上的热情。许多和李卉一样的
年轻人,顶着火辣的阳光,在球场上
快速跑动,挥洒汗水,不亦乐乎。

在南宁市江南区博冠球场举行
的一场腰旗橄榄球体验活动,吸引
了来自多个行业的青年爱好者参
与。“跟之前电视里看到的橄榄球
不太一样,比赛中不用冲撞,我进
入状态慢一点,后面就放开玩了,
感觉很有意思。”第一次参加活
动的李卉说。

对喜欢腰旗橄榄球的年轻人而
言,这不再单单是一项运动,而变
成了一种生活方式,在忙碌之余约
上三五好友打一场比赛,出一身
汗,成为一天中比较放松的时刻。

“参与后发现这项运动不仅
有趣,而且是一项超级解压的户
外运动。在运动中,还能认识很
多有兴趣爱好的同龄人。”南
宁市民林木森说。

除了飞盘、腰旗橄榄球等新
潮运动以外,看似小众却十分热
门的陆地冲浪,成了今年夏天又
一个迅速“出圈”的运动。陆地
冲浪由于整个运动轨迹与冲浪、
滑雪极为相似,起初陆

地冲浪是国外冲浪、滑雪爱好者,
在非浪季、非雪季的“平替运
动”。

来自浙江杭州的马剑就是一名
滑雪爱好者。“陆地冲浪板给我
的感觉像是在滑雪。乍一看很难
的样子,其实很容易上手。因为
有滑雪的基础,我开始接触陆
冲板也就两三个月时间,就差不
多可以做一些旋转、闪躲、腾
挪的花样动作了。”

陆冲运动不仅是年轻人的新
爱好,更是涌进了大批中年人的
日常生活。一块板、一套护具,
即便是没有运动细胞的小白,也
能在短时间内就能体会到掌握
一项新运动的成就感。

技能所带来的成就感。与其他
滑板运动相比,陆冲更加安全,
运动项目本身强度不大,新人上
手难度低,也不费膝盖,对于中
年人来说也更加友好。

45岁的吴倩就是一名“板女”,
“陆冲板玩起来很自由,毫无运
动细胞的我,居然也学会了”,
吴倩说。现在在陆地冲浪板还
是她的“交通工具”和减肥新
方式。不想走路就踩着陆冲板
去取快递,很酷,也不会很累,
陆冲板需要扭动身体才能滑行,
这成为了她锻炼核心力量的主
要方式。



滑冰、打球、陆冲、游泳……虽然是三伏天,但众多健身项目还是让人忍不住走出家门,尽享运动快乐。刚刚过去的第14个全民健身日,炎热的天气、多元化的健身场所、丰富多彩的体育活动,点燃大众健身热情。



“双减”后暑假体育培训人气旺

这个暑期,河北省邯郸市复兴
区的中小校园比起往年热闹了不
少。为了让广大青少年锻炼身体、
增强体质,复兴区教体部门组织了
“动感体育度暑假”夏令营活动。
各学校因地制宜,设立特色训练
项目,学生按照“自愿参加、自
主选择”的原则参与训练。

早上7点,百花小学篮球训练
队已在教练的指导下开始训练。
胯下运球、背后运球、行进间传
球……小队队员们的动作如行云
流水,配合默契。

“我喜欢打篮球,尤其喜欢与
队友配合的感觉。暑假期间,我
还能和队友们聚到一起打篮球,
觉得这个暑假充满欢乐。”百花
小学篮球队队员彭晗宇说。

据介绍,目前复兴区已组织了
上百支训练队,3000余名学生参
与其中。学生胡家佑选择了太极
拳项目,经过一段时间的训练,已
能熟练掌握杨氏二十四式简化太
极拳。胡家佑说:“以前一到假
期,我就懒得锻炼,现在每天都来
打太极拳,练习太极拳能够让我
身心放松。”

据复兴区教体局副局长苗青
介绍,为补齐体育师资不足的短
板,各学校邀请体育协会、俱乐
部等社会体育组织参与。目前,
全区有70余名体育教师和社会体
育组织的50余名教练员投身夏
令营活动中,实现了“校校开训、
天天实训”。

7月20日早上6点不到,江苏
省常州市奥体中心运动场已经有
不少市民在晨练了。市民周先生
基本

每天早上6点都会带小孩来体
育场跑步,“虽然放暑假了,但
为了让小孩养成早睡早起的好
习惯,早上会带孩子出来跑步。
早上空气好,锻炼一下,人一
整天都精神。而且一大早就有
很多人在这里锻炼,晨练的氛围
非常浓。”周先生家就住在附
近,回去吃个早饭,上班之前会
送小朋友去乒乓球馆打球。

7点半开始,气温逐渐升高,
体育场上锻炼的人陆续离开。到
9点多,全市各个体育场馆开始
逐渐热闹起来。今年暑假是“双
减”政策落地后的第一个暑假,
创造更多机会让孩子参加体育
锻炼的家长越来越多。“我给孩
子报了一个暑期托管夏令营。”
家住钟楼区的市民陈女士说,
为了避免孩子在家看电视、玩
手机,就选择了少体校全民健身
中心的托管夏令营,早上八点送
过去,下午六点半下班后去接,
课程丰富,趣味性好,还能扎实
学好几项体育技能,中午管饭,
下午还有小朋友做作业的时间。

除了托班火热,常州各个体
育运动培训机构人气也非常旺。
位于勤业的一家跆拳道培训机构,
场地内不少小学生正在进行体
育锻炼。机构负责人称,假期之
前就有不少家长过来咨询假期
的培训安排,这个暑假,机构特
地增加了培训老师,也对培训内
容作出了细化调整。每

节课安排了4个教练员,根据孩
子的水平,训练程度进行细分,
一个教练员带5个小朋友以保
证教学质量。

“今年暑假,我为孩子报了散
打、绘画两个兴趣班,以及一个
夏令营。”来自重庆市的刘女
士的孩子今年10岁,9月份要上
四年级。在她看来,自从“双减”
政策落地后,孩子的作业负担减
少了,也就有了更多时间参与运
动等素质训练了。“尤其是散
打,不仅可以让孩子学习到一
项技巧,还能够强身健体。”

邓女士和刘女士一样想法,她
的孩子马上6岁了,去年一直在
参加篮球培训,今年暑假增加了
游泳课。“身边有很多家长都
给小朋友报了体育培训班,像篮
球、游泳、拳击是大热门。我
们家附近的培训机构,至少需要
提前半个月报名。”

体育培训除了常规的散打、拳
击、游泳、篮球、跆拳道等备
受追捧外,还有攀岩、击剑、潜
水、滑雪等五花八门的培训类
型受到关注。

市场需求旺盛,带动了体育培

训市场的火热。经调查发现,不
少体育培训机构已提前招满,部
分培训机构甚至由于报名人数
较多,增加了开班数量。

在一家拳击培训机构内,不少
孩子正跟着教练练习,挥汗如
雨。

“今年暑期无论咨询量还是报
名量,都较去年同期有了较大
增长,‘双减’后的变化是很明
显的。”鼎霸体育创始人张曜
麟说,今年暑期以来,学校招生
情况相当不错,原本拳击课程
暑期只开设了10个班,每个班
都已满员,后来又临时在晚上
增加了两个班,“大大超出了预
期”。

“秋老虎”难阻健身热

8月8日是我国全民健身日。当
天的上海,“秋老虎”正发威。不
过,高温难阻人们的运动热情,在
新冠肺炎疫情防控常态化背景下,
全民健身日当天,上海有近400
处公共体育场馆、球场、健身房
、游泳池、体质监测站等公共体
育设施向市民免费开放。一些经
营性体育设施也积极参与,为市
民提供免费开放时段。

“对,这样打,轻轻一扣,好球。”
在上海源深体育中心的羽毛球馆,
市民沈祖英带着自己两个上小学
的孩子学习打羽毛球。“学习之
外,运动可以很好地调节他们的身
心健康,我们几乎每天都来运动,
有时踢足球,有时打羽毛球,有时
游泳,每个项目都让孩子去尝试
一下。”沈祖英说。

“乒乓球、羽毛球馆开放预约
一个小时就订满了。”上海源深
体育中心副主任侯韵介绍,全民
健身日免费开放的体育项目达12
项,免费开放时长覆盖全天,除
了一些基础运动大项,还有射箭
、板式网球等新兴、时尚运动
项目。

说起全民运动,广场舞老少皆
宜。每当夜幕降临,大大小小的
广场和空地就热闹了起来。一组
音响、几首歌曲,便成了一个热
闹非凡的露天舞场。近段时间天
气持续高温,但即便是在炎热烈
的天气中,广场舞爱好者的热情
也丝毫不受影响。

晚上7点多,室外温度也有32℃,
在江苏省常州市钟楼区新闻街
道法治广场,广场上已经聚集了
数10人,他们随着音乐的旋律跳
着广场舞,其中一名爱好者介绍,
一般太阳下山后就会有人到这里
来跳舞,有的

