

全民健身氛围浓 “体育+”模式惠民悦民

西樵镇获评2017~2020年度全国群众体育先进单位

在西樵,近年来健身热潮一浪接一浪,万人登西樵山贺元旦、村居篮球赛齐切磋、村居足球赛共交流……篮球、足球、羽毛球、瑜伽、太极等一系列体育活动越来越受市民的喜爱。

8月16日,记者从西樵镇宣传文体旅游办获知,2017~2020年度全国群众体育先进单位和先进个人表彰名单近日公布。其中,西樵镇人民政府获评全国群众体育先进单位。

南海是醒狮的发源地,西樵更是素有“龙狮源地、飞鸿故里”之美誉。近年来,西樵镇以开展全民健身活动为抓手,以加强体育设施建设为重点,坚定不移地举办龙狮比赛、龙狮健身活动,满足市民日益增长的健身需求,积极深化镇内体育事业和龙狮艺术发展。

龙狮文化浓厚 带动全民健身氛围

“咚咚锵!”穿过端庄典雅的“祖仁村”牌坊,一阵阵激昂的狮鼓乐自民乐祖仁村篮球场传来。原来,一直以来坚持免费教学龙狮技巧的西樵民乐祖仁龙狮团训练基地在这个暑期继续举办训练营,让民乐祖仁村的晚上又热闹起来。

扎马步、过金桥、敲锣鼓……是小学员们在这个暑期训练的日常。看似简单的动作,却是打好龙狮技艺基本功的关键所在。只见每位小学员在教练的指导下,精神高度集中,认真完成每一个动作。“龙狮武术既可以强身健体,又能接触到传统文化。”小学员张广致、潘锦璋是暑期训练营的“常客”,只要一有假期便来训练,结识了一班志同道合的师兄师弟。

祖仁龙狮团一直以来坚持免费教学。“我们不收取任何费用,只是希望来学习的人把对龙狮的兴趣爱好坚持下去,让更多人喜欢舞狮,了解舞狮。”都说“不打不相识”,龙狮团团长潘楚标与一众师兄因舞狮相识,因爱好而相交。三十多年来,他们把舞狮当做爱好并努力传承,共同经历了一段“精彩”的时光,现今又将这份“精彩”延续。

西樵是武术宗师黄飞鸿的故乡,武术文化底蕴深厚。西樵33个村和社区目前均有自己的龙狮队伍,每逢重大节日和喜庆场面,必有醒狮助庆。2007年成立的西樵镇武术龙狮运动协会,有效推动了本土民间南狮武术发展,也助力推动全民健身氛围的营造。

在山根社区,习武、习狮之风尤盛。以颜振华武馆如今的“掌门人”颜沛尧为例,他自小向长辈传

承学习,狮艺与武术功夫了得,也带出了不少徒弟。

“武馆大约有20多个学员,都是10~20来岁的年轻人。每逢参加比赛之际,大家就会聚在一起训练,展示武术风采,传承武术精神。”颜沛尧介绍,74岁的长辈崔权发是颜振华的第一代弟子,退休以后便在村里免费教学

每天8点半,一群7~11岁的小朋友跟崔权发的身后,拍手踢腿练武。传统武术在这日复一日的教学中传承。“他在这边教学超过10年了,寒暑假的时候人更多,还有村外的人过来学。”村民梁惠记对他称赞不已。

“以龙狮为主要抓手,在西樵还有篮球、足球、羽毛球、乒乓球、棋类等协会继续开展相应培训活动,大力推动青少年运动发展,为青少年健康成长注入体育基因,提高青少年参与健身运动积极性。”西樵镇文化发展中心相关负责人介绍,全镇先后成立的12个体育协会,推动群众体育事业发展,引领全民健身活动深入开展。

在暑期举办的2021西樵镇文化艺术体育公益夏令营中,体育运动得到了大力的推广,学习内容包白眉武术、狮艺、羽毛球、少儿舞蹈、乒乓球等。“武术很好玩,又能强身健体。”12岁的何海婷来自爱国社区,尽管是第一次接触白眉武术,但通过一周的学习感受到了其中的乐趣。“学校也有武术操,但白眉武术是西樵的非遗文化,希望自己也能学好这项传统武术。”何海婷兴奋地说。

打造品牌赛事 让街坊“月月有活动”

西樵镇以“发挥体育功能、打造品牌赛事”为抓手,加强统筹指导和顶层设计,结合本土体育资源优势,举办有区域特色的体育赛事,取得良好成效。包括持续多年举办、承办全国新年登高健身大会(广东主会场)暨广东名山(西樵山)登山大赛、“五一”、“十一”“黄飞鸿杯”狮王争霸赛、南海百舟竞渡龙舟邀请赛、CCTV贺岁杯狮王争霸赛节目录制、定向世界杯决赛暨南粤古驿道“天翼4K高清杯”定向大赛(第五站)赛事、南海湾山地自行车越野挑战赛等品牌赛事,形成浓厚的体育运动文化氛围,体育文化逐渐形成专业化趋势,大大提升体育文化质量和观赏性,成为群众喜闻乐见的体育盛事。

其中,2021年西樵镇村居男子篮球赛和足球赛即将举行。西樵足球协会会长魏志华表示,村居男子足球赛今年是第六届,比赛的质量与观赏性有了很大的提升,对区域性足球运动有明显的带动作用。

“期待更多体育盛事在西樵打响。”西樵文化发展中心相关负责人表示,西樵正依托深厚的历史文化,独特的自然生态资源,浓郁的民间体育艺术氛围,积极开拓新的民间体育发展新模式,让全民参与“体育+文化”活动,也进一步深化“体育+旅游”模式,助推西樵体育、文化、生态、旅游融合发展,推进全民健身与全民健康深度融合。

崇南社区居民梁勃兴是西樵狮王争霸赛的头号“粉丝”,只要一有狮赛,他就会到现场。“我们以前就是舞狮的,对这些套路都熟悉,现在看比赛过过瘾”也很开心了。

“月月有活动,周周有好去



西樵素有“龙狮源地、飞鸿故里”之美誉。近年来,西樵镇积极举办龙狮比赛,满足群众日益增长的健身需求。图为西樵独创的“水上双狮赛”。



2020年西樵镇村居男子篮球赛赛事场面。



在祖仁龙狮团训练基地,小学员认真学习狮艺武术。

推荐运动打卡点

打卡点一:飞鸿馆

推介:飞鸿馆内设岭南功夫文化体验馆,包含“飞鸿馆大堂LED互动屏山水对话”“南武堂”“龙狮会”“功夫剧场”“功夫文创商店”五大空间。

目前,开放可预订6个乒乓球桌、4个羽毛球桌和1个篮球场,预订时间为每天9:00~22:00,实行线上“一起吗”APP预订健身,场地先预订先得。

门票:①羽毛球桌:9:00~17:00:10元;17:00~22:00:22.5元;②篮球场:9:00~17:00:400元;17:00~22:00:500元。

打卡点二:平沙岛

推介:平沙岛10公里的环岛绿道,沿途骑行美景尽收眼底,这是小岛游玩的最佳体验方式之一,一路乘着凉爽的清风,邂逅不同的小动物,别有一番乐趣。

门票:免费入场,需搭乘船只入岛,船票4元/人,自驾车40元/辆。

打卡点三:健康路

推介:西樵镇健康路位于西樵山东北面,全长约2.1公里。设有彩色沥青健康跑步道及一个250平方米的休闲小广场,并设有背景墙让市民了解更多健康知识。

门票:免费

打卡点四:西樵大桥河滨公园

推介:西樵大桥下的河滨公园自2020年一期建成开放后,成为西樵新晋的网红打卡点。江风习习,西樵大桥、江心岛一览无余,尤其适合散步、放风筝、骑行。

门票:免费入场

完善体育设施 打造“体育健身圈”

“家门口就有如此多健身好地方,如此多健身好组织,如此多体育盛事,真是太幸福了!”三个“如此多”,展示了西樵人对运动健身的热爱。家住筒村社区的陈北平自小就喜欢游泳,尽管没有经过正规的游泳技术培训,但一有空闲时间他便在网上找各种教学视频学习和实践,渐渐地游泳技术有所突破,并在2010年加入了西樵游泳协会。

“自从游泳以来,整个身体充满活力,走路轻快,虽已步入中年阶段,身材仍保持得很好。”陈北平表示,加入游泳协会后,他有了志同道合的泳友,也有了一个平台一展泳技。得知爱国社区有了新的游泳场,陈北平表达了自己的期待。“在家附近有这样高规格的游泳池,简直是我们这些游泳爱好者的福音。”

陈北平所说的游泳场,是7月16日面向市民开放的西樵第五小学游泳场。该游泳场是西樵镇推进“4+6”新(改、扩)建工程的又一民生项目。场内设有标准游泳池和儿童游泳池。

长跑运动爱好者吴荣新自2012年开始长跑,至今已经9年。让他感到欢喜的是,体育配套设施逐渐完善,他可以边观赏美景边享受运动。

事实上,在配强体育设施方面,西樵镇持续加大资金投入,建设好群众体育健身场地,方便组织群众就近参加体育活动,飞鸿馆便是其中一个代表。

2020年,飞鸿馆正式对外开放,这是集武术、狮艺、篮球、体育竞技、非遗展示、游客体验于一体的大型武术文化综合体。现今,该馆正持续加大场馆免费低收费开放力度,提供公共体育服务空间和活动设施。

“我们还依托飞鸿馆等公共体育设施,建立体育指导中心,积极扶持和帮助基层单位建立形式多样的体育指导站、体育健身站,使其发挥全民健身阵地作用。”西樵文化发展中心相关负责人表示,飞鸿馆内还设有岭南功夫文化体验馆,采用沉浸式声光电互动技术等多媒体展示手段,推广龙狮运动。

此外,在完善体育设施方面,西樵还在33个村(社区)设置全民健身器材,利用城市空闲地、边角地、公园绿地等空间资源,将健身器材配备延伸至人口较集中的自然村。同时,各村(社区)均建成综合性文化服务中心,配置乒乓球、篮球、羽毛球场地以及健身设施,打造农村20分钟“体育健身圈”,方便社区群众就近参加体育活动,不断丰富居民的健康生活。



这个暑期,西樵开展了白眉武术班。