



职工们用积极向上的态度和活力四射的舞姿,展现对健康文明生活方式的追求



在2025年首都职工健身操舞(自编工间操)比赛中大兴职工精神抖擞,尽展风采

跳出健康 舞出精彩

——大兴职工参加2025年首都职工健身操舞比赛纪实

□本报记者 孙艳

日前,2025年首都职工健身操舞(自编工间操)比赛在北京工人体育馆举办。全市49支队伍800余名职工参赛,经过激烈角逐,大兴区总工会推选的5支代表队在比赛中成绩优异,以总分第一的成绩荣获团体一等奖。其中,大兴区消防救援支队代表队荣获健身操一等奖,大兴区人民法院代表队和大兴区亦庄镇总工会代表队分别荣获健身舞、健身操二等奖,大兴区交通局代表队荣获健身操三等奖,大兴区统计局代表队荣获体育风尚奖。

记者了解到,多年来,大兴区总工会积极响应全民健身号召,连续7年组织区级工间操比赛。通过“以赛促学,以赛促建”的创新模式,构建起“学习-培训-比赛-推优”的工作机制,为职工搭建起展示自我、提升身体素质与团队协作能力的平台。在此过程中,一批又一批优秀队伍不断涌现,成为大兴区职工体育事业发展的中流砥柱。

在此次市级比赛备赛过程中,大兴区各代表队队员展现出朝气蓬勃的精神风貌。

大兴区消防救援支队的20名消防救援人员,平日里肩负着防范化解重大安全风险、应对各类灾害事故的艰巨使命。备赛期间,他们仍坚持训练。队长吴振铭激动地说:“作为消防员,这次比赛也是一次考验,尽管训练时间紧张,但大家都毫无怨言,因为我们都希望展现出‘火焰蓝’的别样风采。”他们将救援训练中的坚韧不拔融入操舞训练,每一个动作都力求精准、有力,最终在赛场上绽放出震撼人心的青春活力与力量。

大兴区人民法院健身操舞代表队凭借丰富的参赛经验,此次更是精益求精。女干警元绍琳分享道:“之前的比赛经历让我们积累了很多经验。这次备赛,大家利用休息时间,反复打磨每一个动作、每一次队形变化,只为在舞台上呈现出最好的状态。”他们用整齐划一的动作、舒展流畅的队形,生动诠释了广大干警团结奋进、拼搏向上的精神内涵。



▲大兴区健身操代表队将消防救援训练融入操舞中,每一个动作都力求精准、有力

▶职工们对专项动作进行设计、编排及系统性培训



大兴区交通局代表队的队员们在休息时间争分夺秒地投入训练。队员田文浩表示:“我们日常工作任务繁重,但一想到能代表大兴区参赛,大家都充满了动力。通过这次比赛,不仅能展示我们的风采,还能带动更多职工参与到健康运动中来。”他们不断提升团队协作能力和表演水

平,以实际行动践行着健康工作、快乐生活的理念。

大兴区统计局健身操舞代表队的队员们,在繁忙的数据统计与分析工作之余,全身心投入训练。队员王高正说道:“我们日常工作与数据紧密相连,需要高度集中精力。参与工间操训练,不仅让我们锻炼了身体,还培养

限的成就感与自豪感。队员们深知,自己的每一滴汗水,都凝聚着团队的力量;每一次咬牙坚持,都为了这份共同的荣誉。这份成就感,不仅仅属于个人,更属于整个团队,它是大家团结协作、拼搏奋进的最好见证;这份自豪感,激励着他们在未来工作与生活中面对任何困难时,都能勇往直前,无所畏惧。

大兴区总工会高度重视职工健康文化建设,近年来,借助“云”上教学的创新模式,突破地域和时间限制,让全区各单位职工都能够自主学习工间操。同时,邀请专业老师对参赛队伍进行线下一对一培训和指导,从动作规范到整体表现力,全方位提升队伍水平。在选拔出优秀队伍代表大兴区参加市级比赛后,更是专门组织专业教练团队,针对入选队伍开展专项动作设计、编排及系统性培训,确保参赛队员能心无旁骛地备赛。

“举办工间操比赛,不仅是为了让职工们锻炼身体,更是希望通过这样的活动,增强职工的团队凝聚力,丰富职工文化生活。看到这些队伍在市级比赛中取得优异成绩,我们深受鼓舞,也激励着我们继续把这项活动办得更好。”大兴区总工会相关部门负责人韩锋光表示,此次大兴区在市级自编操舞比赛中展现出的卓越风采,是向中华全国总工会成立100周年献礼的精彩呈现。成绩的背后既是每一位参赛选手挥洒汗水、拼搏奋进的个人高光呈现,也是各参赛集体团结协作、众志成城的集体荣耀结晶,更是大兴区总工会长期以来深耕职工健康文化建设领域的一次成功实践。大兴区总工会将以工间操比赛为抓手,持续推动职工健康文化建设,为职工营造了健康文明、昂扬向上的工作氛围。

展望未来,大兴区总工会将继续深化职工健康文化活动,不断创新活动形式与内容,打造具有鲜明“工”字特色的职工文化品牌,不断提升职工的健康水平和生活质量,为推动大兴区乃至整个北京市的职业健康事业繁荣发展注入源源不断的动力。