

由市民自创的健身操演变而来的佳木斯快乐舞步,为何会吸引千百万群众常年参与,并跳到国外——

探寻快乐舞步背后的幸福密码

□徐亚娟 本报记者 陆少平

初春的傍晚,空气恬淡中带着凉冽。中国最早迎接太阳升起的地方,素有“东方第一城”美誉的佳木斯市,城市上空飘荡起欢快的音乐声,在沿江广场、城市街心公园,一支支整齐有序的健身队伍,跟随音乐节拍舞动起来。近日,佳木斯快乐舞步健身操协会下属湖北武汉辅导站第21站——邓甲新城辅导站正式成立。至此,佳木斯快乐舞步健身操协会已在湖北、江苏、内蒙古、陕西等全国多个省市自治区设立了11个分支机构198个辅导站,加上佳木斯市本地60多个辅导站,以佳木斯市为大本营的快乐舞步健身操辅导站全国各地共有两百多个。此外,佳木斯快乐舞步健身操还走进了美国、澳大利亚等多个国家。



2017年9月,佳木斯快乐舞步健身操协会表演队在伊春进行表演。



佳木斯快乐舞步红遍全国



2018年6月,快乐舞步十周年庆典三千人展演快乐舞步健身操。



跳操人接受电视台采访。



2018年6月,佳木斯快乐舞步健身操团队参加全国广场舞大赛(大庆站)比赛。



2018年4月,佳木斯快乐舞步健身操团队参加在海南保亭举办的全国少数民族广场舞大赛。



佳木斯快乐舞步健身操扬名的同时,带动了文化产业发展。这是他们自行设计的快乐舞步健身操服装,已成为符号,走出了黑龙江,广受好评。

本版图片除署名外均由佳木斯快乐舞步健身操协会提供

1 无心插柳引发健身热潮

风靡全国的佳木斯快乐舞步健身操由何而来?佳木斯市退休干部、69岁的于继承是佳木斯快乐舞步的创始人。采访时,于继承正在海南度假,电话那边传来了他爽朗的声音:“真是无心插柳柳成荫啊!”于继承对于快乐舞步起步之初走过的历程,每个时间节点、每个细节都记忆犹新。2008年3月,晚饭后在佳木斯市江边锻炼的他在几个老朋友的鼓动下,跟随着江边播放的交际舞的舞曲,和老伴一起做了几个自己随便创新的大秧歌动作,没想到,当时身后就有几个人跟着一起做。第二天于继承增加了两个动作,后边开始有十几个人跟着做。这样的场面让于继承很是兴奋,他和老伴每天回去后就会研究一下需要增加的新动作。于继承从前在大学读的就是体操专业,在学校当过体育老师,他用自己的专业特长把大秧歌、体操、正步走、企鹅跑等动作都融合在一起,编排出一套能锻炼到腰、腿、肩、背等身体部位的体操动作。同时,于继承选了一些欢快的曲子,开始统一教授动作,统一大家跳舞时的着装。至此,“快乐舞步健身操”的初期阶段“行进间有氧健身操”初具规模。

2009年国庆节期间,于继承带领学员在佳木斯市江边打着“喜迎国庆,全民健身”的横幅跳健身操,这场景被佳木斯市电视台拍到,后来这条新闻上了中央电视台的《新闻联播》。同年,佳木斯市体育局成立专项小组,组织专家对初具雏形的“行进间有氧健身操”进行了科学论证,根据锻炼的身体部位进行改进和完善,规范了动作,并配以百姓耳熟能详的通俗音乐,使得这套健身操更为大众所接受。2010年,为了迎接黑龙江省第十二届运动会,这套“行进间有氧健身操”正式命名为“佳木斯快乐舞步健身操”。在同年举行的省运会开幕式上,由佳木斯市3000人组成的快乐舞步健身操表演方阵,一炮打响。

如今,远在海外的于继承也没“闲着”,在海口、三亚、东方等地到处指导佳木斯快乐舞步健身操,用他的话说,只要有佳木斯人的地方就有快乐舞步健身操的带动和传播。于继承和队员们还喊出了健身操口号:“我运动,我健康,我快乐”,“不到九十九,谁也不许走”,“做操之前先做人”,“爱国家,爱团队,爱自己”。

3 “宝妈”变身直播主麦

佳木斯快乐舞步健身操协会2017年正式成立,一群有情怀的人承担起了这项运动的推广以及升级换代的研发工作。该协会会长王洪涛说,协会组织队员代表市里和省里参加巡演、比赛,斩获全国健身操大奖已经成为平常事,现在协会把更多的精力投入到了健身操的换代研发、网络平台推广、各地协会分支机构设立、国家间友好交流以及健身操行业衍生产品的市场运营上。协会受佳木斯市体育局委托,已经举办了五期社会体育指导员(健身操)培训工作,培训学员总计近五百名。2019年计划培训社会体育指导员(健身操)近2500名。目前,在网络平台上的视频直播已经开通,每天晚上1小时的佳木斯快乐舞步健身操视频教学直播在网络上备受关注,加拿大、泰国等地的体育机构已经和协会建立了联系,表达了就快乐舞步健身操访问交流的良好意愿。

随着快乐舞步健身操音乐的停止,这座城市在人们欢快幸福的回家脚步声中,缓缓安静下来。而此时,在佳木斯市一处社区活动站里,却灯火通明。20时,佳木斯快乐舞步健身操协会每天一小时的在火山和抖音网络视频直播教学在这里马上就要开始了。4位身着红白相间的紧身运动服的女子正在主播的解说下分解着快乐舞步健身操第六套的标准动作,站在镜头旁手持麦克直播的是马娜。今年2月开始的直播,火山小视频发布作品近一个月,关注用户量4000余人,日点击量超过3000人次。抖音开通一个月以来,关注用户5000余人,日点击量8000人次,日观看人数超过60万人。马娜说,通过视频直播教学,教会了许多网友跳快乐舞步,也认识了很多喜欢快乐舞步的朋友。

出生于1984年,身高172厘米的马娜,是快乐舞步健身操队伍里的“当家花旦”。作为一名为了重塑身材走进健身队伍里的80后宝妈,马娜在快乐舞步健身操这个舞台上收获了一个不一样的自己。2014年夏天,马娜因产后变胖走进了健身操的队伍。她风雨无阻,全年只有春节大年三十休息一天。因为肯坚持,马娜曾一个月减重5公斤,半年减重十多公斤,并在半年后成为所在站点的领操员。再后来,马娜从领操员变成了辅导站的辅导员,并在健身操协会成立后,成为第一批考取国家社会体育指导员(健身操)二级证书的人,负责几个站点的技术指导工作。2015年至今,马娜作为主力队员,代表佳木斯市以及黑龙江省多次参加省内及全国的广场舞健身操大赛。

几年前,马娜还是见人不敢说话的宝妈,但是现在她已经成了“佳木斯快乐舞步健身操”官方直播视频的主麦。用马娜自己的话说,现在“快乐舞步健身操”已经完全成了她的一项公益事业。马娜成为了把快乐舞步健身操传播到世界各地的健身天使。



佳木斯快乐舞步健身操协会每天晚上在火山和抖音上直播教授标准动作。这是网络直播现场。 本报记者 陆少平摄

2 队伍里都是有故事的人

最初的个人健身操为何会变成吸引千百万群众的活动?快乐舞步健身操到底蕴含着怎样的快乐密码?张淑红最有话说。张淑红是快乐舞步健身操队伍里的名人,人称“大红”。记者眼前的大红满眼笑意、步态轻盈,即使素颜出场,依然难掩舞者气质。但是大红自己爆料说,以前的她踩着啤酒箱子喝酒,爱抽烟,爱打麻将,经常出入舞厅。直到和家里人一起开始跳健身操,她的生活习惯才彻底改变了。因为每天都去跳健身操,她远离了酒局,忘了麻将,告别了舞厅。聚会时同学都说她没变老、心态好。有一次张淑红去黑河,晚上在广场上看别人跳操,她做了几个动作,一下子就有人指着她说:“你是不是佳木斯的那个大红啊?”正在跳健身操的人都围过来,那场面就像明星见面会一样。如今,大红做出来的快乐舞步动作如教科书般标准,她不仅是参加各种比赛的主力队员,还每天和队友一起做网络视频直播,现在她已经成了魅力四射的“健身操网红”。对于张淑红来说,在快乐舞步健身操的舞台上,她收获的不仅是健康、快乐,还有自信和成就感。

快乐舞步健身操队伍里每个人都是有故事的人。佳木斯市西林公园第五辅导站的站长,56岁的张桂华是一名乳腺癌患者。10年前,她刚刚做完肿瘤手术,

身体肌肉组织出现粘连,胳膊都抬不起来,同时家里老人接连去世,在身体和精神都经受重大打击的情况下,她走进了快乐舞步健身操辅导站。每天晚上,只要音乐一响起来,她感觉好像所有的烦恼都忘记了。锻炼一段时间后,她的胳膊渐渐能抬起来了,原本烦躁的心绪也舒缓了许多,随着体力和精力的恢复,热心的张桂华也开始帮助辅导站做一些力所能及的工作:刻光盘、修理音箱、管理服装等。半年后,张桂华被大家推选为这个站的站长。张桂华再也不是10年前那个满面愁容的重症患者,采访中,她伸开胳膊做了两个高难度的动作,满脸得意地说:“你能相信吗?10年前,我的胳膊是抬不起来的!”

佳木斯市委宣传部外宣办主任丁兆勇说:“不管你随便走进哪支队伍,你找到一个队员,不管男女老少,他都会和你聊起自己和健身操的故事,因为他们每个人都是受益者,每个人都体会到了自己从身体到精神面貌实实在在的变化。我也可以很客观地说,快乐舞步健身操提升了佳木斯市市民的幸福指数。这座城市因为健身操而变得阳光快乐又健康。我们也在琢磨快乐舞步的魅力,这也许是人们摆脱内心孤独,向往群居生活的一种折射,是内心的一种需要。”



3月4日,夜幕下的佳木斯市西林公园里,人们正在跳快乐舞步健身操。

本报记者 陆少平摄

4 小名片有了大容量

佳木斯市城区人口约80万人,其中有10万人常年参与这项运动。2010年10月,黑龙江省体育局把“快乐舞步健身操”定为全省重点推广的群众体育项目。2012年夏天,国家体育总局相关领导率队专程到佳木斯市调研快乐舞步的开展情况,对该项目给予充分肯定。2012年,“佳木斯快乐舞步健身操——行进间有氧健身操”在国家工商总局进行了注册,至此,“快乐舞步健身操”确立了其群众体育运动项目的正式身份。

佳木斯快乐舞步健身操协会会长王洪涛介绍说,佳木斯快乐舞步健身操团队曾多次参加全国大赛并获奖,仅去年一年,就获得了2018年全国大赛广场舞总决赛规定套路第一名、全国首届“中华民族一家亲,同心共筑中国梦”少数民族广场舞大赛三等奖等奖项。

记者走到的每个佳木斯健身操站点,都会看到一个铁柜,里边有音箱、电源插排等设备。佳木斯市体育总会会长刘学东说,佳木斯市体育局陆续在全市安装了60多套铁皮柜,配备了大型的音响设备,统一把电源接入到市政用电线路,实现了各个站点在规定的地点、规

定的时间内免费用电。佳木斯市在全市范围内推行快乐舞步健身操“四统一”推广模式,即统一管理辅导员队伍,统一落实健身场地,统一编排动作,统一安排资金。这一推广模式迅速激活了快乐舞步健身操的生命力。

佳木斯快乐舞步健身操发展至今,不仅形成了规模和声势,还带动了文化和旅游产业的发展,使这张文化名片有了更大的“容量”。2019年开始佳木斯市把“快乐舞步健身操”项目支出正式列入财政支出预算明细项目。政府出资买服务,高调打造“南有少林寺武术,北有佳木斯快乐舞步”的文化氛围。目前,快乐舞步健身操协会已经和国内多家旅游公司对接,以开展全国快乐舞步健身操邀请赛等形式,让更多的人走进佳木斯,带动佳木斯市旅游业的发展。王洪涛介绍说,我们设计出了几款快乐舞步健身操服装,以及手套等配饰,很受欢迎。目前,这些服饰经过佳木斯市本地服装厂加工销往全国各地。在大型比赛和日常锻炼中,很多队伍都开始使用“定制服装”。这也是快乐舞步健身操带动下的文化产业的初步试水。