

全国人大代表张霞

为体育强国建设夯基筑台

本报记者 林剑

“现场聆听了李强总理作的政府工作报告，我最直观的感受就是有高度、有温度。尤其是报告中多次提到体育工作，如做好2024年奥运会、残奥会备战参赛工作，建好用好群众身边的体育设施，推动全民健身活动广泛开展等，我备受振奋鼓舞。作为一名教练员，要继续真抓实干、埋头苦干，为体育强国建设培养输送更多后备人才，夯实体育强国建设基础。”全国人大代表、国家体操队女子青年组教练组组长张霞对记者说。

冬练三九，对体育人来说，春节假期无休是常态。今年春节，张霞更加忙碌——在安徽体育运动职业技术学院体操馆，她和教练团队带领21名体操运动员训练。这些出生于2009年至2012年，来自安徽、湖南、湖北、陕西、山西、云南、四川等地的体操小花是经过全国选拔，为2028年洛杉矶奥运会储备的人才。“这些孩子都是好苗子，可能几年后就会达到较高的水平。”有着20多年执教经验、曾培养出奥运冠军邓琳琳、江钰源的张霞说。

体操是我国传统优势项目，自1984年奥运会以来，共为中国体育代表团赢得33枚金牌。“中国体操长盛不衰，很大程度上是基于一代又一代体操人励精图治、接续奋斗，发挥举国体制优势，谋划在前、有的放矢。”张霞说，“本次大规模在全国选拔人才，是结合女子体操项目成才规律和周期，提前组建备战2028年洛杉矶奥运会的人才队伍。之后还会进行多轮选拔，目的是加强国家体操队备战的人才厚度和梯队建设。”

作为全国人大代表，张霞一直坚持为体育发声。去年，她呼吁的“弘扬中华体育精神，全面提升青少年体质，加快体育强国建设”受到广泛关注。今年，在深入调研的基础上，张霞提出了关于提升中小学体育课质量的意见。

张霞介绍说，为切实提高青少年健康水平，减少“小胖墩”“小眼镜”，国家已制定出台《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》等，取得了积极成效。尽管如此，学校体育课教学还存在短板弱项。

她建议，首先要营造良好氛围。督促学校坚持健康第一的教育理念，开齐开足体育课；引导家长提高体育课对学生健康成长重要性的认识，像重视文化学习一样重视体育锻炼，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展；健全学生意外伤害保险制度，完善体育课教学事故认定和处理办法，要求教师按照体育课教学规律上好体育课，解决体育课教师的后顾之忧。

其次要激发学生兴趣。改进教学方式方法，增强体育课的针对性和趣味性，激发学生参加体育锻炼的兴趣；“一体化”统筹体育、教育赛事资源，搭建全新的青少年赛事平台；完善各级赛事体系，引领青少年热爱体育运动。

再次要提高教学质量。加强体育师资队伍队伍建设，按照要求配齐配强中小学体育教师，推动退役运动员到学校担任体育教师或体育教练员，提升学校体育教学质量水平；丰富教学内容，系统设计体育基础课和专项技能课，将更多的体育项目纳入体育课；改革中小学体育达标评价体系，提升小学、初中、高中阶段学生运动技能考核针对性，推动学生掌握一两门喜爱的运动技能。

张霞说：“在今后的工作中，我将认真履行任务职责，输送培养更多优秀运动员为国争光，为体育发展积极建言献策，为加快建设体育强国作贡献。”

全国政协委员厉彦虎——

适当延长课间

本报记者 卢苇

两会期间，全国政协委员、国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任厉彦虎关于“适当延长课间时间”的提案受到关注。他表示，现在孩子的近视、肥胖、脊柱侧弯、心理健康问题的出现与久坐少动、运动不足、缺少阳光有较大关系。应对这些问题，他建议从加强体育运动开始。

厉彦虎呼吁，要适当延长中小学生学习时间。“健康中国推进委员会针对青少年健康问题，建议‘保障青少年每天两小时阳光下运动’，这一建议可以通过延长课间时间来实现。”厉彦虎说，“让孩子走出教室，到阳光下运动，对改善视力、体态、心理健康，促进生长发育至关重要。”

在他看来，仅仅把课间10分钟还给学生是远远不够的。“课间10分钟完全达不到锻炼和放松的目的，所以课间要延长，小学、初中要延长，高中要适度延长。”在具体的延长时间上，厉彦

(上接第一版)

去年，国家体育总局会同11家部委、单位印发了《关于推进体育助力乡村振兴工作的指导意见》，从体育促进乡村公共服务、乡村振兴、人才振兴、文化振兴、生态振兴、组织振兴等方面提出一系列政策措施。推动各地农村因地制宜举办美丽乡村篮球赛、龙狮龙舟赛等群众体育赛事活动，将全民健身与乡村振兴、生态保护等结合，促进体育与卫生、旅

游、文化融合发展。

值得注意的是，前不久结束的各地两会，关于乡村体育赛事发展受到广泛关注：青海提出促进“四季村晚”、乡村足球篮球等群众性文体活动健康发展，创造积极向上、文明健康的高品质生活；宁夏提出支持开展“村晚”“村BA”等群众性文体活动；贵州提出支持市州重点打造1至2个群众性体育活动体育赛事，加快“村超”“村BA”等活动服务配套；海南提出

继续打造“村VA”“村BA”“村秀”等群众文体活动品牌；广西提出打造“广西万村篮球赛”等群众文体活动品牌。

两会期间，一场别开生面的传媒沙龙在北京举行。贵州榕江县委副书记、县长徐勃与众多媒体分享了“村超”为当地带来的变化：“‘村超’火出圈以来，榕江县新增市场主体2582户，接待旅游人次765.85万，带动夜间消费5.86亿元，旅游综合收入达83.98亿

元，同比增长73.94%……蓝染、蜡染、刺绣和民族服装颇受游客欢迎，‘村超’流量已转化为经济增量。”

据悉，2024年榕江在继续办好“村超”赛事的基础上，还设计了第二季全国美食非遗友谊赛、第一届“一带一路”村超友谊赛、全国女子足球友谊赛、全国青少年训练营足球赛等配套赛事活动，让“村超”平时有温度、节点有热度，把村超赛事办到群众的心坎上。

与爱同行 传递光明

志愿服务助力残障群体共享运动乐趣

本报记者 王子纯

全民健身志愿服务以人为本，面向全民，满足不同人群的健身需求，体现了全民健身全覆盖、广受益的特点。如何服务残障人士，制定适合的健身方式，是一个需要重点关注的方向。在国家体育总局群体司推选的2023年全国全民健身志愿服务优秀案例中，有多个面向残障人士开展的志愿服务活动入围。活动中，志愿者以体育为载体，乐于奉献的精神，向残障人士传递了光明与爱。同时，这些活动也成为体育助残的范本，为促进残疾人事业全面发展贡献了积极力量。

目前，我国心智障碍群体已超过千万，他们中的大多数人因为无法获得专业有效的帮助，在康复、教育、就业、社区融合和自主生活等方面仍然面临很多问题。为此，西安体育学院于2019年成立“西体特教志愿者服务队”，秉持“一个都不能少”的理念，开展西体特教志愿者服务队心智障碍群体助残志愿服务活动。在近四年的时间里，志愿服务队带动100余名心智障碍者加入运动行列，开展长跑、旱地冰壶、篮球、轮滑、乒乓球等体育项目，并联合公益爱心组织和相关活动组织单位，为心智障碍者提供参加体育赛事的“绿色通道”，搭建参与全民健身、平等融入社会的平台，让他们在增强体质魄的同时，树立科学康复和科学健身的观念，并寻找更多通过运动改善健康

状况的可能性。

福建省南安市体育中心体育志愿服务队组建于2020年，由热心慈善公益事业的干部职工、社会各界爱心人士、社会体育指导员和退役的专业运动员组成。四年来，服务队以“扬奥运精神、燃志愿之火、推动全民健身发展”为主题，在特殊学校组织开展了多场志愿服务活动，精心策划了丰富多彩的体育游戏，积极与智力残疾、言语残疾、听力残疾、精神残疾的儿童建立“共同语言”，带领他们在运动中感受快乐。面对患有抑郁症的孩子，志愿者特别注重互动交流，通过欢乐的体育活动拨开“折翼天使”内心的阴霾，让他们走出封闭的“小世界”，看到光明、广袤的大世界。

广州体育学院青年志愿者协会星心语服务队每学期都会在周末来到二沙岛传祺公园，组织广州市启明学校的盲童学生开展无线电测向运动的训练。据志愿者张彬儒介绍，无线电测向运动可以让盲童更好地锻炼听力，并在奔跑着寻找信号源发射位置的过程中，锻炼身体魄。训练中，志愿者不会为盲童提供寻找信号源的任何帮助，只是担任“保护者”的角色，避免他们在奔跑中摔倒或受伤。当他们成功完成“依声溯源”后，志愿者会及时送上鼓励，孩子们也会因为独立完成训练而体会到极大的成就感。这样的正向引导能够让他们掌握自身优势所在，提升盲童面对困难时的信心。

湖北推介2024群众与青少年体育赛事活动

本报讯 近日，以“共享赛事 共赢未来”为主题的2024湖北省群众体育和青少年体育赛事活动推介会在武汉举行。推介会以省级群众体育和青少年体育赛事为“媒”，充分挖掘各类赛事活动资源优势，彰显荆楚特色，搭建合作平台，引领全民健身。

本次推介会积极响应“体育+”“+体育”融合发展趋势，统筹省级群众体育和青少年体育赛事活动资源，以抓机遇、开新局的姿态抢占体育融合发展新赛道，共商湖北省群众体育和青少年体育赛事活动发展大计，努力构建更高质量的全民健身公共服务体系和更高质量的青少年体育后备人才培养体系，全力推进湖北体育赛事活动蓬勃开展。推介会上发布了2024年湖北省群众体育和青

少年体育赛事活动。2024年，湖北省体育局计划举办省级群众体育赛事活动123场，省级青少年体育赛事71场、系列主题活动17场，全民健身志愿服务活动49场。预计带动湖北省各地开展赛事活动超过15000场，直接参与群众达500万人次。

来自湖北省体育局群体处、湖北省社体中心、兵羽中心、水上中心、游跳中心、篮排中心、网球中心、足球中心相关负责人分别对湖北·三江马拉松、湖北省“体教融合杯”青少年体育冬夏令营、湖北省羽毛球大众联赛、湖北省足球系列赛事等20个重点体育赛事活动进行推介。湖北省体育局与17个市州代表签订了赛事活动承办意向协议，群众体育和青少年体育赛事政府引导、社会参与、市场运作的模式初见成效。(邹丽 李宁)



八段锦集体比赛现场。 本报记者 安灵均摄

从五个维度认识和习练八段锦

程伟

如何认识和体会八段锦的精髓和要义，这对每一位习练者来说，都是非常关键的问题。对于八段锦，可以从“范儿”“预”“念”“本”“松”等五个维度去进行认识、习练和理解。

所谓“范儿”，通俗地说就是，一做起来就有八段锦专属的样子，是八段锦个性的体现。因此，学习八段锦要了解并逐渐掌握“范儿”。“范儿”由心生，要从内心掌握八段锦的要领、规范，以及表现形态。“范儿”在基础，八段锦的一念、一息、一动都由基础所至，因此，首先要打好基础。“范儿”若行云，做八段锦不是做广播体操，它虽然分成段落，但从预备动作做到收式，都是连贯衔接协调的，要有行云流水的状态。这就要求习练者以熟为本，加上美好的节奏，八段锦的“范儿”就会展现得心应手、淋漓尽致。

凡事预则立，不预则废，学习研练八段锦也是这个道理。那么为什么要“预”，怎样“预”呢？打八段锦和打拳有较大区别，打拳需要更多的硬功和技巧，而八段锦则首先需要更多的预有准备，准备充分，进入状态，循序渐进，才能实现预期目的。第一预有心念，

练习八段锦事先要有意念和心理活动，起码事先得排除杂念，集中意念。第二预有姿态，八段锦很关键的前提是预备式，预备式做得成功与否犹如田径运动员的起跑，心理准备不足，起跑姿态和技术不过关，就会影响整体成效。第三预有靶向，要熟知八段锦每个动作的功效与作用，每个动作之前要默念和期许这个动作的功效与作用，在做每个动作时也要强化它的作用和针对性。第四预有期待，每一次练习，不应简单练练了事，也不应草草收兵不想事，练中要想着标准，练后要检验成效。

研习八段锦与常思和念想有关，有句老话说：念念不忘，常思常念才能“练不离身，必有回应”。要“念”笃敬，据了解，八段锦有千年以上的历史。新冠期间，许多人都以国家体育总局推广的版本防治疾病，收到了好的效果。如此千年家珍，我们这些后来人怎能不因此而骄傲自豪，怎能不像保护眼睛和遗产一样笃爱和珍视呢。要“念”相信，八段锦不是假把式，也没有水分和花架子，一招一式都实打实，练过一段时间的人都深信不疑。要“念”坚持，世界上很多难以想象的成功，原因其实简单到只有两个字，那就是“坚持”，八段锦更是

如此。

至于八段锦的“本”，从本质上讲八段锦与武术、纯气功有联系，但更有许多不同。八段锦吸收了中华优秀传统文化健身文化，具有中医养生、形体活动、行气活血、呵护脏腑、畅通经络、柔筋健骨的功能，把它定位为健身气功比较合适。这也许就是八段锦的“本”。正确把握八段锦的“本”，才能正确地掌握它。

练习八段锦有一个重要的准则，就是人们常说的别僵硬，要放松。其实这个所谓的“松”是适度的“松”，不是越“松”越好，要以理带“松”。传承千年的八段锦，首先是理性的真传，在沉稳中保持松弛，使身体松正，合乎道理。要以静求“松”，俗话说心静自然松，要选择环境恬静、空气新鲜的地方，也要考虑时间得当，可以以自己认为最“静”的状态时，展开练习，求得松弛得当的时机。要以紧致“松”，八段锦的每个动作都与经络和筋骨发生关系，而且每个动作都会有侧重地调理经络和筋骨，柔的时候要达到程度。要以慢强“松”，首先节奏要慢，节奏慢下来，动作才能充分地到位；其次用劲儿要慢，八段锦几乎不使用“寸劲”，发力时由松至紧；再次收功要慢，不可草率行事。