

体育为民 强国共筑

——从群众体育看体育强国建设

方 傲

体育强国的基础是群众体育。作为一名80后,我有幸见证了我国竞技体育从弱到强的辉煌历程,也切身感受到群众体育从微至著的蓬勃力量。大家从说体育、看体育到练体育、爱体育,中国体育的群众路线越走越宽、越走越实。体育是什么?相信每个人都有自己的体育故事。在此跟大家分享一下我眼中的体育。

体育是生活。近年来“马拉松热”席卷全国,不仅北马、上马这些传统赛事门槛飙升,其他城市马拉松赛亦是一签难求。跟着赛事去旅行,成为很多跑友的选择。不久前,一位朋友因为没有抽中武汉马拉松的参赛资格而深感遗憾,他精心筹备的周末武汉行因此失色不少。马拉松赛持续升温的背后,是跑步人群的迅速扩张,小区里、公园里、马路上,周末跑、下班跑、出差跑,随时随地皆可跑。跑完后顺便发个朋友圈,记录生活,以跑会友。当马拉松、骑行等夏季运动不断出圈的同时,北京冬奥会带来了一股强劲的冰雪热,昔日小众且遥不可及的冰雪运动,如今已经走出电视,走进了寻常百姓家,普通人也能上冰雪。身边朋友同事受此契机感召,纷纷投身冰雪运动。他们每年如候鸟般追逐雪线、打卡雪道,尽情领略冰雪之上的速度与激情。群众体育的蓬勃发展,不仅体现于运动项目的多元与普及,更彰显在便民健身设施的日益完备。近年来,不少城市的街心公园多了起来,小而美、巧而精,健身器材设施也应有尽有,市民走

出家门即可享受运动之乐。就如笔者家附近的街角空地,新近被精心改造为便民健身场地。每日里,八段锦的舒缓招式、广场舞的动感旋律、羽毛球的轻盈飞舞、轮滑的酷炫疾驰,轮番上演,男女老少皆沉浸其中,热闹非凡。随着健康理念深入人心,体育设施不断完善,体育已然化身生活的必需品,成为群众对美好生活向往的重要内容。

体育是良药。于我而言,对此有着深切的体会。父母年轻时,受条件所限,没有参与体育运动的习惯。随着年龄增长,患上高血脂、高血压等慢性病,严重时甚至需要住院治疗,身体状况一直令人担忧。两年前,为了帮我照顾年幼的女儿,他们来到北京。当孩子踏入幼儿园后,他们的生活节奏陡然变化,大把的闲暇时光摆在眼前。他们在北京既无亲戚朋友可走动,又无特别的兴趣爱好来消磨时光,我生怕两位老人的身体出问题。然而他们另辟蹊径,开启了一场别具特色的老人版“city walk”。起初,他们每天到附近的陶然亭公园散步。后来,脚步逐渐延伸到天坛、北海、颐和园等市内的大小公园,偶尔还去网红打卡地凑热闹,京郊的西山步道、大运河畔、百里画廊也都留下了他们的身影。父母常说,如今公共交通很便捷,公园景区的步道也修得很平坦,适合老人散步健身,经常出去走一走,亲近自然,领略美景,身体硬朗了,心情放松了,人也乐观了。如今,体育不再是年轻人的专利,刚柔相济的太极剑、活力四射的广场舞、上下翻飞的空竹……爷爷奶奶们成了体育锻炼生力军。家有一老、如有一宝。父母身体健康,家庭基

石才会稳固,我们这些子女才能安心全心投入工作与生活。体育在悄无声息中,为家人健康保驾护航,为家庭幸福添砖加瓦。

体育是教育。2024年初,一个偶然的機會,女儿在电视上看到了一场艺术体操比赛。灵动的身姿、优美的韵律、高难度的动作深深吸引了她。小家伙当即提出要去学习艺术体操,说以后也要参加国际比赛。尽管只是小朋友一时兴起,但看着她期待的眼神,我决定带她开启这段艺术体操之旅。起初,她踏上训练场,一切都是新奇有趣的,然而,随着训练的深入,跳绳跳不好、压腿压不下、体力跟不上……种种困难挫折接踵而至。我无数次做好了她会放弃的心理准备,但令人欣慰的是,每一次在短暂消沉后,她都能自己振作起来,咬牙坚持,一次次地克服困难。比如跳绳,从最初的完全不会、刻意回避,到现在的敢于面对、不断进步。在这个过程中,我真切地看到了体育对孩子的改变,它教会孩子为了心中热爱而拼尽全力,让她懂得不轻言放弃的意义。巴黎奥运会上,中国艺术体操队历史性夺得团体金牌,又在她小小的心灵里种下了一个大大的梦想。体育,润物无声地教会孩子坚韧,赋予孩子自信,为她的人生注入源源不断的动力,去追求更高的目标,去探索更广阔的世界。

体育强则中国强,国运兴则体育兴。在新时代,中国体育实现了无数历史性突破,一次次提振着中国人的信心与士气,也不断激发着民众对于体育的热情与豪情。我们每个人都是体育强国的参与者、建设者和受益者。

雪耀中国高山滑雪比赛云顶收官

本报讯 日前,由国家体育总局冬季运动管理中心指导、河北省体育局主办、张家口市体育局承办的2024—2025雪耀中国高山滑雪比赛(云顶站)在云顶滑雪场完赛。

雪耀中国系列赛事创办于2022年,近年来逐渐发展成为广受大众滑雪爱好者青睐的知名滑雪赛事品牌。云顶站比赛吸引了219位运动员在高山滑雪大回转和高山滑雪回转两个项目中展开角逐。

大回转项目中,张德远和姚知涵获得U10组别的冠军,张恒屹和王乙冰获得U12组别的冠军,孙可芮和王睿祺获得U14组别的冠军,王正政和刘梦涵获得U16组别的冠军,徐婧寒和谷惠睿获得U18组别的冠军。回转项目中,房子豪和黄杰西获得U10组别的冠军,朱禹辰和王乙冰获得U12组别的冠军,邵歆雅和王睿祺获得U14组别的冠军,王阳明和张蕴涵获得U16组别的冠军,谷惠睿获得U18组别的冠军。

本赛季,雪耀中国赛事增添了单板滑雪平行大回转项目,计划举办8场分站赛,赛事日程贯穿整个雪季,云顶站的比赛为第三场,第四场比赛将在雪如意滑雪场举行。

(张博宸)

奉献 服务 健康 快乐

——最美社会体育指导员暨活力体育组织、全民健身志愿服务优秀案例巡礼(十一)

陈敏:传递健康和快乐的“牵线人”

本报记者 刘昕彤

来自江苏泰州的陈敏是国家级社会体育指导员、国家一级武术裁判员、中国武术六段。精通陈式太极拳、42式太极拳、太极剑,在国家和省市各类比赛中拿奖不断。不过除了拿奖外,陈敏认为最重要的是带领大家一起健身,共享太极拳带来的健康。

陈敏始终把“奉献、服务、健康、快乐”牢记在心,下班后大部分精力都投入到全民健身志愿服务工作中,兢兢业业地致力于推广太极拳、健身气功、柔乐球及协会组织管理工作。他连续五年被泰州市体育局聘请为泰州地区二级社会体育指导员太极拳、柔乐球项目技能培训班授课老师,还担任2024年江苏省一线社会体育指导员瑜伽项目技能培训泰州站授课老师,严谨的教学态度、专业的理论知识和亲切的教学风格得到学员们一致好评。

凭借优秀的专业素养和水平,陈敏常年活跃在各类全民健身活动第一线,进学校、进乡村、进社区、进机关,组织各类体育赛事、培训、科学健身、志愿服务等。全年带领400人以上社会体育指导员参与江苏体育志愿服务小程序打卡活动,完成3月5日学雷锋纪念日、五一劳动节、6月10日毛泽东同志“发展体育运动,增强人民体质”题词等各项主题活动。2023年第三届江苏省网络气功大赛完成3797人次,2024年第四届江苏省网络气功大赛组织集体项目115组并荣获全省优秀组织奖。平时高效有序地管理协会日常工作,做好城区40个健身站点和志愿小分队活动安排,受益群众达5万余人,不仅增强了群众身体素质,还培养了健康的生活方式,丰富了群众的文体生活。

陈敏表示,将用自己的专业知识和热情,引领更多人走向健康的生活,加入到全民健身的行列中来,共同享受健康带来的快乐。

最美社会体育指导员

本报记者 轶学超

龙曹门球身心悦青年志愿服务队成立于2018年,人员包含广东深圳门球协会裁判员、教练员、运动员、工作人员及深圳龙曹门球体育发展有限公司工作人员等共22人。其中国家级社会体育指导员1名、门球项目国家级裁判4名、门球教练员1名。

服务队自成立以来围绕运动健身需求,着力弘扬奉献、友爱、互助、进步的志愿服务精神,立足于门球运动的推广普及,围绕青少年、中老年参与人群,以门球文化传播、门球运动项目推广普及、门球赛事服务等核心内容,依托深圳市门球赛事活动、广东省门球赛事活动及中国门球协会主办的裁判员培训班、全国赛事活动(美丽中国·全国门球大赛、全国退役军人门球赛、全国女子门球赛、全国青少年门球赛等)、全国性会议等进行志愿服务。

上饶市太极拳协会:擦亮三清太极拳武术名片

本报记者 傅潇雯

近年来,江西省上饶市太极拳协会在加强传统太极拳理论研究、促进学术交流、普及宣传太极拳知识、传承传统武术文化方面取得了显著成效。通过组织比赛和活動,该协会不仅丰富了群众的文化生活,还推动了上饶市全民健身事业的发展。

多年来,上饶市太极拳协会不断传承和示范推广优秀传统太极文化,与非物质文化遗产进景区等活动相结合,吸引了众多游客和太极拳爱好者的关注,促进了旅游与健身的深度融合,推动了三清山旅游产业的转型升级。

为了不断壮大太极拳骨干队伍,上饶市太极拳协会设

门球推广责无旁贷

截至目前,开展依托国家级赛事活动的志愿服务50余次,省市、县区、街道类活动上百次。

在组织机制方面,服务队建立了完善的组织协调机制,制定志愿服务发展规划、工作计划等事项,并根据工作需要适时召开会议,整合内部及各方资源,协调落实志愿服务经费、宣传资金募集与管理等工作。建立志愿者注册管理体系和志愿者培训体系,完善志愿者招募、培训、注册、工作服务、激励表彰等工作流程,普及志愿服务的相关知识,提高志愿服务队伍的专业化水平和服务质量。

服务队充分发挥社会体育指导员和门球专业人员、党员的骨干带头作用,形成了以门球专业人员为主体的志愿服务队伍。充分利用各级、各地协会等体育组织和社

■健身快车

新春期间湖南体育场馆将免费低收费开放

本报讯 春节期间,湖南省100余家公共体育场馆将免费或低收费向公众开放,这一举措不仅丰富了群众的节日文化生活,还彰显了湖南省推进全民健身、共享健康福祉的决心。

春节前夕,永州市全民健身服务中心内热闹非凡,工作人员正紧锣密鼓地进行着最后的准备工作。据场馆管理人员介绍,春节期间,中心内的各项体育设施将全天候向市民开放,包括篮球、羽毛球、乒乓球、气排球、柔力球、健身球、武术、跆拳道、太极拳(剑)、健身气功、体育舞蹈、排舞、广场舞、街舞、曳步舞、瑜伽、健美操、啦啦操等多个运动项目和文体活动。“我们正

在对场馆进行全面检查,确保每一处细节都万无一失,以最优质的服务迎接每一位健身爱好者的到来。”该管理人员满怀期待地说。

与此同时,醴陵市全民健身指导中心体育馆,春节期间将免费开放气排球、篮球、广场舞、太极拳、乒乓球、武术等多个项目场地,并增设了专业教练指导服务,让市民在享受运动乐趣的同时,也能学到专业的健身知识。醴陵市全民健身指导中心体育馆负责人表示:“我们希望通过这一系列举措,让运动成为市民春节期间不可或缺的一部分,共同营造一个健康、活力、和谐的新春氛围。”

(邵国华)

冰上龙舟争霸赛挥桨争先

本报讯 日前,第一届全国全民健身大赛(华北区)冰上龙舟比赛暨承德市职工、社区冰上龙舟争霸赛在河北承德双桥区武烈河冰雪运动“三进”培训基地开赛。

本次比赛是承德创建全国全民运动健身模范市和“体育赛事进景区、进街区、进商圈”系列活动之一,也是2025年全民健身大拜年主题活动,吸引了全市的市直各单位、大中专院校、体育单项协会、俱乐部、企业等27支队伍、近500名选手参加。

围绕此次冰上龙舟赛,承德市以“全民健身大拜年”为主题,同步启动速度滑冰、陆地冰壶比赛、冰球比赛、音乐展示、企业展销……吸引了众多市民和游客驻足参观。

“冰上龙舟项目特别有意思,希望以后能继续举办,成为承德的特色名片。”前来观赛的市民吴雪娇表示。

本次比赛由承德市体育局、承德市直机关工委、承德市总工会、共青团承德市委联合主办。

(轶学超)

