全民参与 健身健康

编者按:

习近平总书记指出,要努力构建德智体美劳全面培养的教育体系,形成更高水平的人才培养体系。“通过全民健身实现全民健康,进而实现全面小康目标。”全民健身,关乎人民幸福,关乎民族未来。

在理念、制度与政策层面,从“全民健身日”设立,到2014年10月国务院下发的《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》中首次提出将“全民健身”上升为国家战略,再到党的十九大报告提出“健康中国战略”、2019年《健康中国行动(2019—2030年)》为“健康中国”规划路线图,这既是对时代呼唤和民众需求的迫切回应,也是对体育、健康和小康之间规律性认识的丰富与升华。

2009年8月8日,乘着北京奥运会的东风,中国全民健身日应运而生。今年,全民健身日已走过第12个年头。从政府规划引导到全民广泛参与,全民健身热潮在各地持续兴起,全民健身业更是成为健康中国建设的新标签。今年,突如其来的新冠肺炎疫情,让人们更加意识到有着健康的身体是多么重要的一件事。在央视纪录频道制作的“钟南山为有体力工作坚持健身”视频中,84岁高龄的钟老那句“体育运动要像吃饭、睡觉一样,成为生活中的一部分”的健康忠告,深入人心。应该说,健身与健康相互支撑,在为万家幸福注入生机活力的同时,也是在为全面小康夯实发展之基。同时,当人们找到了健身的意义,也就是在成就更好的自己。

乡村小学 跃出跳绳世界冠军

两栋教学楼、两块操场、一个田径场,广东省广州市花都区七星小学校园面积不大,体育氛围却很浓。学生们用跳绳编制的手工艺品新颖别致,随处可见;走廊里,33位从这里走出的跳绳世界冠军获奖照片闪闪发光。这所乡村小学的学生,通过跳绳这项传统运动走上了世界最高领奖台。而一块块金牌和一项项世界纪录背后,是越来越多的孩子走出乡村,看见了更广阔的世界。

六年级学生钟银樱是全国跳绳比赛的冠军,但训练起来依然全神贯注,跳了没多久,汗水沾湿的头发已成一绺一绺的。她的书包里随时装着一把跳绳:“这个红白珠串成的是花样跳绳用的竹节绳,比较长;这个银灰色的是钢丝绳,短一点,是速度训练用的,要蹲着跳才能跳得快……”

2009年,广州市花都区开始大力推广跳绳运动。2010年,观摩了花都区首届中小学生跳绳比赛之后,体育老师赖宣治有了想法。赖宣治就砍了些竹子制作手柄,再拆下旧电线塞进竹手柄,做成了七星小学的第一根跳绳。为了让每个孩子都能用上跳绳,他一口气做了几十根。就是在这样困难的条件下,七星小学的跳绳课开了起来。为了跳出名堂,赖宣治通过一次次的摸索和尝试,不断对跳绳队进行“升级”。

七星小学校长张有连多次带队参加全国跳绳联赛年度总决赛,孩子们在场上奋勇拼搏的样子和他们夺冠后的喜悦笑脸都让她难忘。而最让她感到高兴的是孩子们自信心的提升,“跳绳给孩子们带来的快乐,让他们更热爱体育、热爱学习、热爱生活,做什么事都充满干劲。”

一根根跳绳,连接的是孩子们跳出小操场、跳上世界舞台的梦想。“跳绳改变了乡村孩子的命运,让他们树立远大的理想和目标,为精彩人生挥洒汗水、努力拼搏。这些都是能受用一生的宝贵财富。”张有连说。

(《人民日报》洪秋婷 孙龙飞)

羽毛球“微小队”练不停

盛夏傍晚,暑气未消。河北省唐山市古冶区范各庄镇政府的广场上,13岁的岳昆正手握羽毛球拍练习挥拍。“注意转腕转体,脚下借力!”老师常春亮在一旁提醒。岳昆是范各庄小学羽毛球队队员,受今年疫情影响,学校球队没有组织集训,但暑假以来,岳昆每天都来广场打羽毛球,一次练下来两三个小时。

范各庄小学是当地的羽毛球特色校。为激发孩子们对羽毛球运动的热爱,近几年学校通过多种方式进行普及推广,创编羽毛球操,制作羽毛球手抄报,组建羽毛球队,开设羽毛球月活动等,将羽毛球运动的魅力持续地传递给每一位学生。

校长陶庆丽介绍,这个暑假为帮助孩子提高身体素质,顺利通过开学后的国家体质健康测试,学校提倡学生们组成羽毛球“微小队”,2人或者4人一队,利用广场和社区活动中心等场所,每天坚持锻炼。为保证打球动作规范,学生们可以根据自身情况,提前预约教师进行面授,学校也会通过一些App软件进行线上辅助指导。

张伯焌开学后就升五年级了。从一年级开始学习羽毛球到现在,张伯焌几乎没停止过训练。暑假里,他每天下午都会在家里练颠球和步法。“居家训练以颠球、挥拍、小力量训练为主,要想保持肌肉力量,就必须坚持练习。”范各庄小学体育教师常春亮说,学校制定了针对性的训练计划,大部分孩子都能完成。

每天下午四点后,初三学生王翔宇也会来到社区广场,进行两个小时的耐力、灵活性训练。从范各庄小学毕业的王翔宇,学习羽毛球已有五年。他说:“羽毛球是我最爱的运动,现在每天不约一下,就不习惯。”

“今年的暑假确实有点特别,虽然集中训练受到影响,但孩子们和羽毛球的‘约会’没有停。”陶庆丽说,期待开学后的校羽毛球馆里,孩子们能来场酣畅淋漓的比拼。

(新华社 杨帆)

古稀跑者春意盎然的生活

不求速度,忘掉时间,自在跑步,快乐心田。这是71岁的西安“网红”跑者王长胜的跑步心得。在西安的跑者圈中,王长胜因为网名是“春去春来”,所以被人们亲切地唤作“春老”。

王长胜小时候患上了关节炎,15岁那年,一位医生对他说:“娃呀,只有试试跑步能不能救你了。”跑了一段时间后,王长胜发现自己的病情有了好转,出于对健康的渴望和对爱好的追求,他坚持跑步健身,没想到一跑就是55个春秋。

早年间,有很多人对王长胜坚持长跑锻炼的做法不太理解,认为他是“吃饱了撑的”。但王长胜认为,尽管自己年轻时生活条件不如现在好,物质生活不如现在丰富,但坚持锻炼让他收获了内心的快乐,这种精神上的满足感是从别的地方很难得到的。

2017年,王长胜以3小时34分的完赛成绩获得“北京马拉松九星选手”称号。同年9月,“春老”收到了波士顿马拉松的邀请函。最终,王长胜以3小时57分的成绩完成了比赛,该成绩在700多名65至69岁年龄组的跑者中位列第66名。如今,他已完成了波士顿、柏林、芝加哥、纽约四大马拉松赛事。

在居家战“疫”期间,“春老”用一个多月时间在家完成了200多公里的跑量。疫情缓解后,他每隔一天早晨就会到西安曲江池遗址公园环湖步道进行训练。

“下半年西安的比赛或许就陆续恢复了,我的训练也应该拾起来。我没想过哪一天停下,至少目前还没有这样的考虑,也许我会就这样一直跑下去,直到有一天跑不动为止。”王长胜说,“我这五十多年来几乎没有因为跑步受过伤,我认为跑步的关键在于保持健康的心态。跑者们切勿做能力之外的事情,在不断学习知识之余,一定要学会休息,不会休息的人就不会跑步。”

(新华社 赵英博 姚友明)

援鄂护士爱上定向越野

“受疫情影响,马拉松比赛都停办了。在跑团团长的介绍下,我偶然间接触到这个项目。”获得“历经风雨终见彩虹”抗击疫情主题定向活动丹东站系列赛凤城站女子组第三名的张辉说。定向越野既是一种户外休闲、娱乐运动,又是一种竞技运动。虽然刚刚接触到定向越野,张辉也取得了不错的成绩,她还有一个更让其他比赛选手敬佩的身份——援鄂护士。

“首先肯定是对自己的体质很有信心,这是我主动申请援鄂的前提。像我这种基础比较好的,刚去的第一个星期也会因为长时期穿防护服而出现缺氧现象,如果平时锻炼比较少的小伙伴,甚至会出现提前出舱的情况。”张辉说。在武汉期间,张辉为了维持体能,在繁重的工作之余仍坚持体育运动。

武汉疫情防控取得阶段性成果后,张辉回到了家乡辽宁丹东。5月29日,国家体育总局发布《体育总局统筹推进新冠肺炎疫情防控与体育工作领导小组关于有序恢复体育赛事活动的指导意见》,“历经风雨终见彩虹”抗击疫情主题定向活动丹东站作为《意见》发布后由中华体育总会与中国无线电和定向运动协会主办的首个体育活动于6月13日鸣枪开跑,拉开全国体育活动复工复产的序幕。而张辉此次参加的已经是丹东站系列赛的第四站。

“首先从抗疫的角度来说,增强群众体质也是内防反弹的重要方面之一。定向越野运动实际上是一个比较适合现在防疫常态化形势下开展的体育活动。”张辉说,作为一项户外运动,比赛在空旷的场地进行,不仅没有对抗,运动员之间的密度也非常低。

张辉在完成比赛后,还主动到医疗站协助组委会进行志愿服务工作。“因为比赛当天下着大雨,所以我也简单地给组委会和裁判说了一下注意事项,包括简单的心肺复苏介绍,确保每个运动员都能安全完成比赛。”张辉说。

(新华社 张逸飞)

花毽翻飞,飞出新花样

近日,2020年重庆市“全民踢毽子”网络挑战赛启动,设置了5个项目,除了常见的脚内侧的盘踢,还有膝盖的磕踢、脚外侧的拐踢、脚面的蹦踢和更花哨的跳踢等。为了方便参赛者了解项目内容,主办方特地制作了参赛动作示范视频。视频中做示范的正是邓丹。近些年,不论是当社会体育指导员、编写教材还是线上教学,邓丹正努力让花毽走进更多人的生活。

从9岁开始练习算起,毽子已经伴随邓丹28年。小时候,邓丹不知道踢坏了多少个毽子,其中的艰辛至今印象深刻。时隔多年,邓丹早已能够笑着回忆过去的辛酸,而在成长过程中,毽子带给她更多的还是成就感。“刚开始和我一起练习花毽的同学有不少,最后能坚持下来的不多,”这让她的自信心也得到提升,“只要努力,我就可以成为最优秀的那个人。”

2008年,邓丹退出赛场,之后开始把更多的精力放在推广花毽运动上。同年,邓丹受邀参与编写了花毽比赛竞赛规则。之后,她还参与编撰了中小学花毽课基本教材——《花毽运动》。此外,邓丹拿出大量时间,在街头巷尾“手把手”教学,到过全国不少地方,受益人次超过30万。2015年,为了更好地推广花毽,邓丹创编了一套健身花毽操,广受欢迎。目前,重庆市不少社区广场舞中,都能找到这套健身操的身影。

算起来,邓丹专注从事花毽推广已有12年,她的性格也在悄然发生转变,现在的她更加开朗、健谈,“过去自己一个人练好就行,现在从事推广工作,必须不断提升现场表达能力。”

邓丹认为,花毽运动是一项适合全民参与的运动,“首先,花毽不受场地条件、人员数量限制,不论是在家里、办公室还是广场上,每个人都可以拿起毽子锻炼。此外,踢毽子不容易受伤,器械很轻,运动幅度也没有那么大。”对邓丹来说,最希望看到的还是越来越多的年轻人喜爱上花毽运动。

(《人民日报》王亮)

主管主办:四川党建期刊集团 社址:成都市青羊区敬业路108号T区2栋8楼 电话:办公室(028)80640466传真 通联发行部(028)80640468 记者部(028)80640455 编辑部(028)80640470 事业发展部(028)80640473 邮编:610091 精神文明报社照排 四川工人日报印刷厂印(地址:成都市一环路东三段31号)