

# 内蒙古全民健身

## ● 运动场

# 运动玩转寒假

见习记者 李存霞

春寒料峭,在呼和浩特市赛罕区公益冰场上,来自中呈轮滑滑冰俱乐部的十几名小学员不畏严寒,脚踩冰刀奋力滑行,享受着冰场上的速度与激情。他们装备齐全,动作专业,在教练的指导下,一圈又一圈地滑行。

这批学员是2021年夏天才加入我们俱乐部的,夏天他们学轮滑,这个寒假刚开始学滑冰。在冰场上,他们都还是初学者,但已经滑得很好了。前段时间,我们的学员还参加了2022呼和浩特青少年速度滑冰锦标赛,取得了不错的成绩。教练申玉辉介绍说。

我很喜欢滑冰,很好玩,很刺激。6岁半的小朋友纳尔迈刚学了不到1个月,已经在冰场上滑得自如,即使不小心摔倒也会立刻爬起来继续向前滑。他的母亲宝女士说:虽然冬天比较冷,但进行适当的体育运动,不仅可以增强孩子的体质,还可以锻炼他的意志力。不管是玩轮滑还是练滑冰,都难免会摔跤,孩子在玩的过程中懂得了要勇敢坚强,可以培养他们不怕挫折的心态、强大的内心和坚毅的性格。

在滑冰场上尽享冰雪运动乐趣,在俱乐部里练习羽毛球、乒乓球,在绿茵场上一同踢球

球。双减后的第一个寒假,小区里、公园中、运动场上,参与体育运动的身影更多了,青少年们动起来了。

作为呼和浩特市金桥小学足球队的一员,三年级学生许嘉腾平时在学校里参加早训、晚训,放寒假以来,他每天仍然会去学校和队友们一起踢足球。经过20多天的集训,他们参加了呼和浩特市赛罕区青少年校园足球满天星训练营冬令营选拔赛,一举夺得小学乙组混合组冠军。能和队友们一起夺冠,我太高兴了!许嘉腾激动地说。

许嘉腾的母亲王女士说:孩子在寒假中每天坚持户外运动,我觉得特别好。他在踢球的过程中交到了好朋友,锻炼了身体,享受到运动的快乐。更重要的是,孩子们在刻苦的训练中培养出了拼搏吃苦的精神,队友之间相互关心、相互爱护、相互配合,孩子懂得了团结的重要性,也收获了友谊,辛苦训练后还尝到了成功的喜悦。

呼和浩特市昇腾青少年足球俱乐部的小队员们也度过了一个与足球相伴的快乐寒假,寒冷的天气丝毫不能阻挡他们对于足球的热爱。

双减政策的实施,大大增加了学生们的活动时间,让更多的孩子放下课业负担,全身心投入到喜欢的运动中,也激发了家长们鼓励孩子参加体育运动的热情。这也使得青少年足球俱乐

部迎来了发展的契机,前来学习踢球的孩子日益增加。

去年12月,自治区体育局、自治区教育厅联合印发《关于深化体教融合促进青少年健康发展的实施意见》,其中提到要鼓励发展青少年体育俱乐部,充分发挥青少年体育俱乐部培养、选拔和输送竞技体育后备人才作用,优化完善青少年体育俱乐部竞赛、训练和培训体系。自治区体育局相关负责人介绍,在当前体教融合的大背景下,青少年体育俱乐部成为广大青少年校外参与体育锻炼的主要集聚地。我区现有500多家青少年体育俱乐部,项目设置包括田径、足球、篮球、排球、网球、游泳、轮滑、跆拳道、射箭等,近20万儿童青少年参与其中。在青少年体育俱乐部的指导下,越来越多的孩子学习掌握了多种体育运动技能,并在参与体育运动的过程中变得更加坚强勇敢、充满活力,体育运动释放的正能量正源源不断影响着孩子们。

这个假期,全区不少中小学都为学生布置了体育寒假作业,倡导孩子们天天锻炼,强健体魄。呼和浩特市赛罕区大学路小学体育教师额尔敦介绍:我们给孩子们布置了寒假体育家庭作业,目的就在于让孩子们在将近2个月的假期里坚持进行体育锻炼,保持良好的运动习惯。我们建议学生们通过练习深蹲、俯卧撑、平板支撑等项目加强力量,通过一分钟跳绳、跨下

击掌等项目锻炼耐力,练习弓箭步压腿、坐位体前屈等内容以增强柔韧性,不断提高身体素质

和抵抗力。双减政策的出台,不仅减轻了学生的课业负担,也让家长们更轻松了。假期里,不少家长和孩子一起锻炼身体,在互动中增进亲子关系,提升健康意识和观念。我女儿偏胖,作为家长,我们现在非常注重加强孩子的体质管理。在学校时,她每天都会参与学校的体育活动。放寒假以来,孩子每天练习跳绳,我们也会带着她外出散步、跑步,还带她体验了滑雪的乐趣,不仅能强身健体,也能给予孩子更高质量的陪伴。呼和浩特市锡林南路小学分校二年级学生家长张璐说。

这个假期,没有上不完的课外辅导班,也没有写不完的假期作业,学生们有了更多可以自由支配的时间,用自己喜欢的方式拥抱美好假期。我的假期过得非常充实,除了认真完成作业之外,我学习了舞蹈,每天坚持晨跑和阅读,我还观看了北京冬奥会比赛,对冰雪运动产生了浓厚的兴趣。呼和浩特市蒙古族学校初二学生孙心语说。

假期是学生休息调整、自主发展的重要时期,也是他们发展兴趣、了解社会的时间窗口。一个愉快充实、温馨祥和、有意义的寒假,必将成为青少年的成长蓄力。

## ● 快讯

### 我区3名运动员获得世界田径竞走团体锦标赛入场券

日前,世界田径竞走团体锦标赛选拔测试赛在南京体育训练中心举行,来自全国12个省区市的男、女共64名运动员参加了本次测试赛。

内蒙古竞走队派出杨家玉、许皓、张尧、鲁宁、张洪亮、焦双双等6名运动员参赛。最终杨家玉以1:27:14的成绩获得女子20公里竞走第1名,许皓以1:20:18的成绩获得男子20公里竞走第4名,鲁宁以2:32:42的成绩获得男子35公里竞走第4名,3人成功入围本次世界田径竞走团体锦标赛。据了解,比赛将于3月4日至5日在阿曼首都马斯喀特举行。(记者 柴思源)

### 武川体育训练基地迎来国家柔术集训队

日前,为备战2022年杭州亚运会柔术项目比赛,提高国内优秀柔术教练员、运动员的综合能力,国家体育总局举重摔跤柔道运动管理中心决定组织全国优秀柔术教练员、运动员进行集训,自治区体育局武川体育训练基地成为集训地之一。

据了解,此次集训从1月7日开展至3月31日,武川集训基地以系统训练、重视科研、强化后勤三维立体化模式进行管理,打造本次国家柔术集训队的集训。柔术项目在内蒙古属于新兴体育项目,集训教练组针对参加集训的柔术运动员,跨项选材运动员制定了系统的训练计划。

集训保障组依托自治区体育科学研究所,利用国家体育总局重点实验室仪器设备,从集训第一阶段开始就有步骤收集数据,为队员之后的训练提供科学、系统、全面的保障和指导。武川体育训练基地此次进行封闭式管理,提供优质的后勤服务,保障了集训的深入开展,同时做好反兴奋剂和疫情防控工作。(记者 柴思源)

### 国职游泳社会体育指导员培训助推游泳教练专业化发展

在呼和浩特市全民健身服务中心游泳馆里,游泳社会体育指导员国家职业资格培训班的实践课开始了,学员们在教练员的指导下走上泳道,陆续开始了100米技术游、50米蛙游、自由游的训练。日前,国家职业技能培训基地在我区开展了2022年第二期国家游泳社会体育指导员职业资格培训。

体育行业国家职业资格培训共分为5项,分别是游泳救生员、游泳社会体育指导员、滑雪社会体育指导员、潜水社会体育指导员以及攀岩社会体育指导员。30名游泳健身爱好者参加到了这次游泳社会体育指导员的培训中。

国家职业技能培训基地负责人段沛源说:游泳不仅是比较热门的体育运动,也被视为必备的生活技能。不过目前游泳健身从业人员门槛比较低,通过这样规范化的培训能让更多人经过理论和实操培训后达到国家标准,从事专业化的教学工作,对他人和自己都是保障。(记者 柴思源)

### 全区各盟市积极备战自治区第十五届运动会

自治区第十五届运动会将于今年举行,目前全区各地抢抓冬训,积极备战,各项选拔赛陆续举办,优中选优。

在呼和浩特市体育运动学校拳击馆内,学校除了为队员制定拳击专项技巧训练计划,还配备专业的体能康复师,为运动员带来专业的体能测试,让他们更好地了解自己的身体状态和身体素质。从而制定更详细的训练计划,达到备战的训练效果。在上一届自治区运动会当中,呼和浩特市拳击队收获10枚金牌,面对即将到来的自治区第十五届运动会,延续之前的辉煌对他们来说既是压力也是动力。

为选拔优秀的篮球运动员,日前,呼伦贝尔市备战内蒙古第十五届运动会篮球项目选拔赛举行。赛事分设男子、女子甲组(3v3)和男子、女子乙组(3v3)4个组别,全市各旗市区22支代表队155名运动员参赛。比赛中,呼伦贝尔篮球协会派出专家选拔组,选拔出全市各年龄段优秀运动员,并将在赛后通过集中训练的方式进一步提升队伍实力,力争在自治区第十五届运动会篮球项目比赛中取得优异成绩。

自治区第十五届运动会首次将冰球项目纳入比赛项目,前不久,呼和浩特市举行了冰球运动员选拔赛。来自呼和浩特市冰球协会和其他冰球俱乐部的17名队员参加,选拔赛聘请3位知名教练员和裁判员,通过30米障碍、40米控球射门、绕半场滑行、红蓝线往返跑和实战5个方面对参赛队员进行选拔。(记者 柴思源)

## ● 视点

# 健身引领时尚生活

文/图 本报记者 柴思源

周末约上三五好友,来一场酣畅淋漓的羽毛球对决;下班后来游泳馆,在碧波荡漾中卸下一身的疲惫。当前,越来越多的人加入全民健身大军,运动健身成为一种时尚生活的新标志。

近年来,自治区深入贯彻落实全民健

身国家战略,全民健身日渐融入百姓生活。《内蒙古自治区十四五体育事业发展规划》确立未来全民健身发展目标:到2025年,自治区体育发展达到全国中等水平,人民群众参与体育的幸福显著提升,参与全民健身活动人数持续提升,经常参加体育锻炼人数比例达到38.5%,国民体质监测合格率达到90%。未来,全民健身的热情将被进一步激发和释放。



快活戏水。



畅快游起来。



球如飞燕。



劲道十足。

## ● 体育圈

# 宋灵敏:“广场舞不只是大爷大妈的专利”

本报记者 柴思源

铺上木地板和地毯,一面墙上大大的全身镜,另一面墙上安上练功杆,宋灵敏家的车库被改造成一间五脏俱全的舞蹈排练室。

如果没有别的任务,我和一起跳广场舞的姐妹们会在上午9点到10点半之间排练,学学舞蹈动作,再编排一些新的广场舞和健身操。宋灵敏说。扎起丸子头,鬓角两边不留一点碎发,各式各样的运动服是她最喜欢的装束,跳起广场舞来笑容灿烂,活力十足,今年60多岁的宋灵敏浑身散发着正能量。

宋灵敏退休前是内蒙古体育职业学院的一名体操教练,教过出一批又一批的健美操教练、健身教练。她在2008年创编的民族元素与健身元素相结合的啦啦操,还成功入选北京奥运会啦啦操现场展示。退休以后我总在想,

自己还能给这个社会干点儿啥。抱着想继续发挥余热的心态,宋灵敏在2014年退休后成了一名推广广场舞、健身操的社会体育指导员,到新华广场、赛马场、成吉思汗广场等各个晨练点和企事业单位、学校进行志愿辅导,是她的日常之一。

宋灵敏认为,伴随着生活节奏的加快,工作、生活压力也随之加大,亚健康人群越来越多。面对这样的情况,除了学会自我心态调节和工作生活方式的调整以外,加强全民健身成为人民群众增强体质和提升身体素质的一个重要方式。不过很多时候,想要锻炼身体的人不一定能够找到适合自己的科学方法,而社会体育指导员就扮演着引领大家科学健身的角色。

除了向群众普及国家每年推出的广场舞和健身操,宋灵敏还会结合每年重要的时间节点、节庆等,创新编创不同类型的广场舞和健身操作品。我在疫情期间编创的椅子操,简单易

懂,虽然一套动作加上音乐时长不到5分钟,但颈椎、肩部、心肺功能、腿部肌肉都能得到锻炼。2020年春节期间,全国各地都在积极号召市民居家过年,减少外出。为了更好地抗击疫情,为老百姓提供更多居家健身指导,宋灵敏和很多社会体育指导员一起,创编了很多简单易学的健身动作,利用家里的椅子、矿泉水瓶等就能轻松实现。

去年为庆祝建党100周年,宋灵敏编创了《风雨百年》《启航看中国》《我和我的祖国》3组健身舞蹈。《风雨百年》和《我和我的祖国》两支健身舞蹈中,宋灵敏分别运用了响扇和长扇作为道具。音乐一响,扇子就在舞者手中开合翻转,红绸好像一面红色的旗帜上下翻飞,达到健身目的的同时又具有观赏性。健身操舞编创出来后,我们就利用广场舞比赛等活动或者通过视频录制等方式进行推广。2021年全民健身日活动期间,我们在阿尔泰广场表演了《风雨百

年》和《我和我的祖国》,反响非常好。宋灵敏说。采访中,宋灵敏粗略地估计了一下,每年新编创的广场舞作品就有10个左右。

其实广场舞、健身操并不像人们传统印象中那样,是大爷大妈们的专利。现在很多诸如散步舞、韵律操的编排也很洋气,年轻人也可以加入进来。如今,已经是国家级社会体育指导员的宋灵敏不仅希望带动更多平时忙于工作和学习的年轻人一起健身,而且还在竭尽所能发展培养更多的社会体育指导员。去年,宋灵敏通过参与自治区体育局组织的下基层活动,把自治区最新的广场舞、健身操理念和方法向下普及,鄂尔多斯、兴安盟、乌海、乌兰察布等9个盟市都留下了她的足迹。

宋灵敏说:我现在正在摸索广场舞队伍中社会体育指导员的3级培养模式,队长发展组长,组长再培养组员,在发展社会体育指导员的过程中带动广场舞队伍良性系统地发展。