

## 内蒙古全民健身

## ●运动场

## 拒绝躺平 居家健身玩出新花样

□本报记者 柴思源

为配合新冠肺炎疫情防控工作,这些天,市民们纷纷响应号召,不扎堆、不聚集。

平时忙于工作和学业的市民在自治区体育局、社会体育指导员等的号召和带领下,利用居家隔离的时间动起来,提高免疫力和抵抗力。

“广大健身爱好者要大力宣传推广居家科学锻炼方法,带动广大市民群众养成良好的运动、卫生习惯……”3月2日,自治区社会体育服务中心正式向广大健身爱好者发出倡议书,号召大家居家锻炼,科学健身,用实际行动共同守护健康家园。

与此同时,自治区社体中心积极开展居家科学健身系列活动,组织各健身项目优秀社会体育指导员,与相关新媒体平台展开合作,推出“居家动起来 健身我先行”全区全民健身锻炼专题节目,包括广场舞、健身气功、太极拳、柔力球、瑜伽、跳绳等大众喜爱的健身项目,为不同年龄段人群送上免费的健康福利,分享科学健身方法。

自治区社体中心主任郝占说:“类似这样的线上健身课程我们平时也有推出,但在疫情期间我们会增加一些舒缓大家紧张烦躁情绪、简单易学,趣味性强的健身项目和运动方式进行推广。”目前,在自治区社体中心微信公众号等

平台上,每天至少都会有1期健身课程推出,市民们只需要通过手机简单操作即可观看。自治区社会体育指导员、自治区健身气功协会教学团队、自治区跳绳教练员等20多位专业老师参与到课程的录制当中。“居家健身能有效加速新陈代谢,让身体得到舒展和放松,使人身心愉悦。这些健身视频老少皆宜,不受场地约束,我们希望市民们可选择适合自己的健身项目,积极参与。”郝占说。

受到疫情影响,呼和浩特市各大青少年运动俱乐部也暂停了日常教学训练,不过,宅在家里孩子们通过老师们线上分享的课程继续动起来。

“虽然不能和教练、队友们一起踢球,一起完成今年的冬训,但是教练会每天坚持发布线上教学视频,提醒我们在家也要坚持训练,每天自觉按时完成训练任务觉得非常有成就感!”呼和浩特市太平街小学二年级的学生张珏,同时也是呼和浩特市昇腾青少年足球俱乐部U8梯队的一名足球小队员。因为有足球,居家隔离后他的生活并不无聊,家里场地和训练器材有限,张珏就根据教练往常的布置,利用家里的地板砖横线和有颜色区分的绳子等为自己打造专属的“训练场”。

俱乐部各支梯队的教练员通过积极开展线上教学,不仅能够让队员们保持良好的运动习惯和球感,也能让越运动越快乐的足球理念贯穿到

孩子们的生活中。”呼和浩特市昇腾青少年足球俱乐部负责人辛利刚说。

每天全家出动共同健身的1小时,不仅让年仅6周岁的谢卓萱养成了健身锻炼的好习惯,难得的亲子时光也让谢卓萱一家收获更多的快乐和幸福。谢卓萱的妈妈贾奕村每天都会把全家一起健身的视频发到朋友圈,一家人已经坚持在朋友圈连续打卡健身15天。“起初是孩子舞蹈班和跆拳道班的老师为了让孩子坚持练习基本功,要求我们家长录制小视频打卡监督。疫情期间我和老公都在家,就一起陪着孩子锻炼。有我们的陪伴,孩子坚持锻炼打卡的热情也特别高,不会总吵着闹着玩手机看电视,一家人都非常享受共同健身的时光。”贾奕村说,平时忙于工作,贾奕村和老公也并没有坚持健身的习惯,经历了这段居家隔离的日子,他们也都意识到健身给生活带来的积极改变,“我们希望全家每天健身1小时的日常能一直保持下去!”贾奕村说。

在呼和浩特市、包头市等地,疫情虽然让许多学校无法如期开学,但师生们的正常学习生活并没有受到影响,学校还纷纷出招,让大家的居家隔离生活丰富多彩。

3月5日,一场别开生面的校园摔跤比赛让呼和浩特市体校热闹起来。疫情期间,我们通过采取闭环管理的方式,在保证师生生命安全与健康的前提下,正常开展训练,积极备战自治区第

十五届运动会。闭环管理的近1个月时间里,教职工都要与学生一起封闭在校园中。为了丰富和充实封闭期间师生们的业余生活,我们就策划推出了“抗疫杯”校园摔跤比赛。”呼和浩特市体校校长吴广琳说。

来自学校举重队、现代五项队、武术散打队、中国式摔跤队、古典式摔跤队等运动队的162名运动员分成4个组别,积极参加到了这次比赛中,学校还为每组前8名的选手精心准备了纪念品。吴广琳说:“体校的孩子都喜欢赛场上竞技的感觉,所以一听到比赛的消息大家报名参与非常踊跃。这样的比赛给大家略显枯燥的封闭和训练生活增添了色彩,有利于师生的身心健康。”

在包头市铁路一中,教师李少婷借助学校公众号,通过视频和动图的方式,详细为师生们分享了无需任何器械就可以锻炼到全身的16个动作。“支撑交替摸肩能够紧致手臂肌肉,坐姿胸部伸展可以矫正驼背,不同动作对应锻炼不同的部位,学生们可以根据自己的需求重点练习。居家学习也不能忘了强健体魄,毕竟健康是一切的基础。”李少婷说。

包头市第九中学还贴心地为师生们发布了居家体育锻炼指南,为大家科普居家体育锻炼的基本原则和方法,同时还为学生提供了包含护眼指南、饮食指南的网课期间居家健康建议,让师生们学习锻炼两不误,学到知识也能收获健康。

## ●快讯

竞走团体世锦赛:  
我区运动员杨家玉夺得银牌

日前,2022年竞走团体世锦赛在阿曼首都马斯喀特举行。在成年组女子20公里团体决赛中,代表中国队出战的我区运动员杨家玉获得亚军,中国队小将马振霞夺得冠军,中国队以4小时37分15秒的总成绩力压希腊队和印度队,获得团体冠军。

据了解,在成年组女子20公里团体决赛中,共有来自28支队伍的49名选手参加,中国队派出4名选手,分别是该项目世界纪录保持者杨家玉和杨柳静、马振霞、马丽,整体实力雄厚。杨家玉是2017年世锦赛女子20公里竞走冠军,去年3月创造了新的世界纪录,成绩为1小时23分49秒。去年夏天的东京奥运会,杨家玉因在冲刺阶段被罚时,遗憾无缘领奖台。进入新赛季,杨家玉仍保持着不俗的竞技状态,今年1月的竞走团体世锦赛选拔测试赛,她以1小时27分14秒夺冠,轻松拿到参赛资格。

比赛中,4名中国选手大部分时间处在领先集团,13公里后,马振霞、杨家玉逐渐甩开其他竞争对手,马振霞率先冲过终点,成绩为1小时30分22秒,杨家玉最终成绩为1小时31分54秒,杨柳静、马丽分别获得第7名、第10名。

据了解,此次竞走团体世锦赛我区还派出运动员鲁宁和许皓参赛。鲁宁同国内另外4名运动员配合参加成年组男子35公里竞走团体的比赛,最终获得团体亚军,鲁宁以2小时27分51秒的成绩创造了新的全国纪录,并获得个人第5名;许皓同国内另外4名运动员共同参加了成年组男子20公里竞走团体的比赛,最终获得团体季军。

(记者 柴思源)

自治区第十五届运动会  
主题宣传口号征集开启

日前,自治区第十五届运动会鄂尔多斯筹备委员会面向社会开展自治区第十五届运动会主题宣传口号征集活动。

自治区第十五届运动会将于今年在鄂尔多斯市举办,此次主题宣传口号征集时间为3月11日至20日。要求以“绿色全运会,亮丽内蒙古”为主题,突出“简约、安全、精彩”的核心办赛理念,大力传承弘扬奥林匹克精神,紧密联系历届内蒙古自治区运动会实际办赛情况,符合准确表达承办地城市形象,充分体现内蒙古的历史文化价值,传播中华优秀传统非物质文化,彰显正能量,符合时代气息,具有较强的吸引力、感召力和传播力。同时,文字凝练,便于宣传推广。

据了解,此次征集全国各行各业人员均可投稿,每人最多投3条。自治区第十五届运动会鄂尔多斯市筹备委员会将对所有征集到的宣传口号进行初步评审,评选出入围作品5条,最终由自治区第十五届运动会组织委员会研究确定最终1条主题宣传口号并奖励人民币5000元,其余入围作品各奖励人民币1000元。

(记者 柴思源)

## ●视点

## 快乐健身动起来

□文/图 本报记者 柴思源

“没有全民健康,就没有全面小康”。随着人们生活水平的不断提高,近年来全民健身已经成为一种新风尚。人们运动健身的意识不断提高,健身方式也多种多样。

傍晚各个社区和广场上居民们跳起广场舞,清晨公园里的健身步道上健步走的人们络绎不绝,篮球场和足球场也是少年们肆意挥洒汗水的地方。运动不分年龄,轮滑场上大爷大妈们也可以帅气炫技,还有越来越多的年轻人爱上了太极拳、健身气功,动起来的生活充满活力!



进攻上篮。

畅快滑行。



快乐轮滑。



一起健步走。

## ●体育圈

## 张彩琴:让更多人爱上健身气功

□本报记者 柴思源

张彩琴的身上有很多标签——内蒙古健身气功协会名誉会长、健身气功国际级裁判员、武术套路国家级裁判员、国家“健身气功精英计划”人才、全国健身气功推广先进个人、对外推广健身气功先进个人……

从2004年初次参加健身气功辅导员培训班开始,张彩琴就爱上了这项展现中华气韵的健身运动。她不仅积极参加区内外健身气功的各项培训,不断提升自己的功法水平,还走遍30多个国家,让国内外的健身爱好者认识了解健身气功,爱上健身气功。

“我从8岁开始练习武术,连续参加了4届全国武术比赛。那时候我还和李连杰一起比赛,他是专业组选手,我是业余组的。”自幼习武的经历让张彩琴对中华传统体育项目都非常着迷。后来她考上了大学并在高校中任教,带着学生一起练习武术。

2004年以前,内蒙古练习健身气功的人并不多,全区健身气功活动站点也只有3个。那年在健身气功培训班上,张彩琴初次接触健身气功,便被这项运动深厚的历史底蕴和对身心的诸多好处所吸引,她希望让更多人练习起来。“健身

气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,是中华文化的重要组成部分。练习健身气功对于增强人的心理素质,改善人的生理功能,提高人的生存质量,提高道德修养等具有独特的作用。”张彩琴说。目前,我国推行的健身气功功法有11套,包括五禽戏、八段锦、六字诀等。

要带着更多人一起练习健身气功,首先就要精进自己对健身气功的掌握和理解。在张彩琴看来,健身气功蕴含丰富的传统哲学和医学文化内涵,它的功理内涵在动作中得到充分的体现,因此功理内涵是动作要领的灵魂,是正确掌握健身气功练习方法的关键。张彩琴说:“练习健身气功最初级的阶段是练习动作,要想逐步进阶就要学习如何呼吸吐纳,如何用意念冥想。我有武术功底,所以动作练习起来并不难,但健身气功和中医、中国古典哲学都密切相关,所以除了参加国家体育总局在国内举办的各类健身气功培训以外,我还要自己钻研中医知识,这样才能给我的学员讲明白每一个动作练习的目的和意义。”

在新冠肺炎疫情全球肆虐之前,张彩琴总是利用寒暑假和节假日的时间进行健身气功的推广和普及,不仅走遍了国内大大小小的城市,张彩琴还让健身气功的种子漂洋过海,在

日本、法国、古巴、英国等国家培训学员1万多人次。“第一次出国教学是去加拿大,那时候既紧张又兴奋,而想到自己能给外国人普及中华传统体育项目,为他们带去健康,心里又有满满的自豪。”第一次出国的心情张彩琴至今难以忘怀。

在张彩琴家里,摆着一束巧克力做成的玫瑰花,这束特别的玫瑰花已经保存了快14年。“这是我2008年在德国培训结束以后,一位女学员送给我的。”这份特别的礼物象征着学员对张彩琴教学能力的认可。张彩琴回忆说:“那位学员说,虽然那次课程只有4天,但是我上课时发自内心的笑容和从容自信的状态让她看到健身气功对人身心的提升。她非常感谢我们能让她了解中华文化,体验不一样的健身方式。”从海外学员的一次次反馈中,张彩琴也看到了健身气功以及中华文化的影响力。张彩琴上课时总是面带微笑,侃侃而谈,把听起来生涩的理论用通俗的表达传达给学员,在动作演示时气定神闲,舒展有力,她希望学员们从她的课堂上不仅学会健身气功,更能感受到中华文化的魅力。

今年61岁的张彩琴去年2月从教学岗位上退休。“如果没有教学或者其他比赛活动的话,我会把一天时间都放在研究健身气功功法上。”张彩琴觉得,被健身气功填满的生活特别充实。张彩琴的书架上摆满了关于健身气功和中国古哲学、中医等的书籍,每天早晨6点之前她便会起床,练功结束以后就开始在各种书籍中钻研,“通过不断阅读和积累,对同一个动作会产生新的理解。就好像有着不同人生经历的人看同一处风景,会有不一样的体会。练习健身气功自身的领悟也很重要。”张彩琴说。

虽然受到疫情的影响,张彩琴无法给学员们面对面的授课,但是她会通过录制视频和线上授课的方式,在网上为国内外的学员们普及健身气功。“网上授课虽然无法和学员们面对面互动,但我还是会想象自己身处真正的课堂中,尽量让课程生动起来。”张彩琴说,最近张彩琴也在研究如何在健身气功的层次教学上有所突破。“层次教学是国家气功管理中心首次提出的教学方法,对于不同的人群、不同水平的健身气功练习者进行不同层次的教学。这样能够由浅入深,提高习练者的兴趣,提高习练者的功法技能。”随着健身气功的日益普及,越来越多的年轻人也加入了到了练习健身气功的行列,健身气功还被众多高校列为公共选修课,张彩琴说:“现代的年轻人大脑比较紧张,生活学习压力大时容易心情抑郁,经常坐着学习工作,缺乏锻炼,因此健身气功对他们身心都有好处,希望未来在我的课堂中能看到更多的年轻面孔。”

呼伦贝尔市15名藤球运动员  
积极备战亚运会

日前,国家体育总局小球运动管理中心发布备战2022年杭州亚运会藤球队第一期集训人员名单,呼伦贝尔市共有1名教练员和15名运动员入选。

入选教练员韩广成来自牙克石市第一中学,张茹昊、范旭、吴浩然、白银鹏、王鹏飞、秦浩、康煦、江新宇、靳旭、刘妍、王申申、狄梦琪、艾亮、张涵、韩凯等15名运动员入选国家队名单,目前他们已抵达国家体育总局秦皇岛训练基地开展封闭式集训,全力备战第十九届亚运会。

据了解,呼伦贝尔市牙克石市是较早兴起藤球运动的地区之一,1987年牙克石市伊图里河镇的铁路分局体校就开始派运动员参加国内藤球比赛。呼伦贝尔市多年来为国家藤球队输送了大量人才。在去年举行的全国藤球锦标赛中,呼伦贝尔市牙克石市第一中学共派出42名教练员及运动员参赛,夺得了专业组男子单组赛、男子双人赛、男子四人赛3个项目的金牌,将男子专业组项目全部金牌收入囊中。

(记者 刘志贤)