

# 内蒙古全民健身

运动场

奔跑吧少年

## 2024年内蒙古体育锁定六大领域

□本报记者 柴思源

晨光微露的清晨,体育场馆、公园、广场上,健身锻炼者或在羽毛球场挥动球拍,或在篮球场挥洒汗水;充满速度与激情的竞技场,内蒙古健儿或是摘金夺银创造历史,或是超越自我,勇敢突破……一个个充满活力的运动瞬间,构成了内蒙古体育事业蓬勃发展的精彩画面,成为全民健身与全民健康深度融合的重要见证。

前不久,2024年全区体育局长会议在内蒙古自治区体育局召开。全面总结回顾了2023年内蒙古体育事业发展的丰硕成果,对2024年内蒙古体育工作重点任务进行详细部署。

2024年是中华人民共和国成立75周年,也是实施“十四五”规划,加快推进体育强国建设、全力推动体育事业高质量发展的关键之年。2024年,内蒙古体育战线将以铸牢中华民族共同体意识为主线,聚焦办好两件大事,从六个方面发力,持续推动内蒙古体育事业高质量发展。

全力以推动“六个工程”落地落实——2024年,内蒙古自治区体育局将抓好政策落地工程。开展体育领域“政策大起底”。推进诚信建设工程。探索建立行业主体信用承诺、信用评价、守信激励、失信惩戒等机制。助力自贸区创建工程。引入国际精品赛事,促进赛马、冰

雪等体育项目与入境游深度融合,举办中俄蒙老年人运动会,积极筹备2025年第33届中日韩青少年运动会,组织参加第五届世界游牧民族运动会、中俄蒙青少年运动会。

推动全民健身公共服务提质增效——体育的发展始终与人民的向往息息相关。今年,我区将继续全面贯彻落实全民健身国家战略,加快构建更高层次的全民健身公共服务体系。开展全民健身场地设施提升行动,在全区新建改扩建全民健身中心6个、体育公园20个、群众滑冰场28个。加强群众身边的全民健身设施供给,试点建设百姓健身房,支持全区144个公共体育场馆免费低收费向社会开放,探索推进机关企事业单位体育场地设施向社会开放。办好群众身边的赛事活动。组建全民健身志愿服务小分队,开展“全民健身‘益’起来健康你我动起来”等全民健身志愿服务,打通全民健身“最后一公里”。

不断提升竞技体育综合实力——2023年,“十四冬”、自治区十五运等赛事相继在内蒙古举办,体育影响力持续扩大。激情四射的竞技场上,内蒙古优秀运动队3400人次在222场国际国内比赛中奋勇拼搏,取得125枚金牌、115枚银牌、153枚铜牌的优异成绩。

今年,内蒙古将优化项目总体布局。

对标奥运会、全运会,本着“立足优势、体现特色”的原则,瞄准体育强国目标,科学规划近三年发展重点和建设路径。构建冬季项目训练体系,扩大冬季运动覆盖面。支持内蒙古农信女篮发展,提升内蒙古篮球影响力。瞄准重大赛事积极备战参赛。强化科技支撑,着力解决登顶拔高的关键性问题,提高科学化训练水平。加强竞技体育人才培养和梯队建设。围绕自治区重点项目实施“强基计划”、“突围计划”、“育苗计划”,为全区竞技体育进中游打造“蓄水池”。加强运动队管理,加大赛风赛纪和反兴奋剂工作力度。

激活青少年体育发展活力——青少年是国家的未来和民族的希望,促进青少年健康是建设体育强国、健康中国的重要内容。

2024年,我区将持续深化体教融合,加强青少年体质健康促进工作,组织优秀运动员、教练员、体育俱乐部深入校园开展体育锻炼指导和项目普及。进一步推广体育支教志愿服务。持续开展“奔跑吧·少年”等主题健身系列活动,办好“蒙动宝贝”、“蒙动少年”等青少年系列赛事活动。坚持以赛促训,构建科学完善的青少年竞赛体系,打造提高青少年竞技能力的“练兵场”。

推动体育产业加快发展——2023年,我区以筹办“十四冬”为契

机,大力培育体育消费增长点,“跟着赛事去旅行”“燃情冬日 活力草原”等文体商旅融合活动陆续举办,体育产业持续发展。

今年,我区将加强政企银商联动协同,策划实施一批体育消费惠民活动,推动体育消费持续增长。支持各盟市因地制宜举办特色体育赛事。做好“十四冬”后半篇文章,谋划运用好场馆场地、设施设备,把冰雪运动、冰雪旅游红红火火搞起来。

持续提升体育行业治理能力——今年,内蒙古体育局将认真履行行业治理责任,推动体育治理体系和治理能力现代化。

坚持依法治体。修订《自治区体育市场管理条例》,做好《自治区实施〈中华人民共和国体育法〉办法》《自治区体育竞赛管理办法》等立法调研工作,建立更加系统完备的体育法规体系。加大体育领域行政执法监督力度,深入开展执法培训和普法宣传,切实提高全区体育系统执法能力和水平。树牢底线意识,严格落实安全生产主体责任,加强与教育、住建、文旅、卫健、市场监管、应急、消防等部门的协同联动,扎实开展隐患排查整治,落细落实赛事活动、场馆设施、训练基地、高危危险性项目、枪弹管理、体彩销售网点等重点领域的安全保障措施,全面提升体育行业安全管理水平。

## “零点体育”领跑成长

□孟锐

春日融融,柳丝轻扬。清晨的时光,在操场上,孩子们挥洒汗水,随着“零点体育”的节奏,在体育老师的带领下,开启一天美好时光。

在深入实施“双减”政策的背景下,鄂尔多斯市蒙古族中学落实“零点体育”,以近视率、肥胖率“双降”为目标,为学生健康体魄注入新活力。

新的学期,鄂尔多斯市众多学校的学生们迎来了新鲜的体育锻炼方式——“零点体育”。“零点体育”是指在正式课程开始之前,安排学生进行40分钟的体育锻炼,这不仅提升了他们的身体素质,也使他们有更充沛的精力投入学习中。据了解,截至目前,鄂尔多斯市已经有9个旗区的183所中小学实施了“零点体育”,预计将在3月20日实现全市中小学全覆盖。

鄂尔多斯市蒙古族中学“零点体育”以趣味性、参与性、锻炼性为总基调,设置了基本体能训练、趣味田径、障碍跑、跳绳等运动项目。学校还给每名同学建立了个人体育档案,记录学生运动数据,用于观测学生在课前后身体素质的变化。通过体育锻炼,学生们能够更好地了解和感受自己的身体,也利于培养健康的习惯和兴趣爱好。同时,学校还积极引入现代化的智慧体育设施和教学方法,确保学生能够在安全、科学的环境下进行锻炼。

早晨8点,鄂尔多斯市杭锦旗各所中小学的学生们准时进入训练场地。学生们有的拍球投篮,享受你来我往的对抗,有的手持彩绳,轻盈地、有节奏地跳跃着,丰富多彩的体育活动让春日的校园充满生机。

在新学期,杭锦旗秉承“首先做一个健康的人”育人目标,创新学校体育运动形式,以“零点体育”为切入点,施行“全员、全程、全时”体育运动,全力提升学生身体素质。

“零点体育”的实施将进一步增强鄂尔多斯市中小学生体质,提高其社会交往能力和心理健康水平,从而实现学习效率和健康水平的双提升,为学生的健康成长和全面发展打下坚实基础。

视点

## 跳出快乐 舞出幸福

□文/图 牛天甲

3月12日,呼和浩特市市民在玉泉区大召广场跳起广场舞、健身操。连日来,暖洋洋的天气让更多的市民走到户外运动健身,感受春天的气息。随着全民健身理念的深入人心,广场舞、健身操、健步走等深受百姓喜爱的群众性文化体育活动,已经成为促进全民健身与全民健康深度融合的重要载体。2023年,内蒙古自治区体育局开展全民健身“六进”等志愿服务活动800余次,推动健身项目普及,惠及30余万人次。



活力舒展。



享受阳光,享受健康。



开心跳起来。

快讯

## 内蒙古运动员王月夺得世界盲人柔道大奖赛金牌

本报3月13日讯(记者 李存霞)日前,2024年世界盲人柔道大奖赛在德国海德堡举行,中国盲人柔道队派出12名队员参赛,获得3金2银1铜的战绩。

本次比赛中,来自内蒙古的盲人柔道运动员王月获得女子70公斤J2金牌,孟燕获得女子+70公斤J1第七名。

王月和孟燕的教练耿晓飞介绍说,此次比赛是巴黎残奥会积分赛,根据规则,女子积分排在世界前六名的选手将获得2024巴黎残奥会参赛资格。这次比赛后,王月的积分排名世界第一,孟燕暂列第十名。接下来,巴黎残奥会积分赛还剩两大站大奖赛,分别将在土耳其和格鲁吉亚举行,队员们将全力以赴,再接再厉,力争获得2024巴黎残奥会参赛权,在残奥会的赛场上为国争光。

## 冬令营助力青少年解锁冰雪运动技能

3月9日至10日,“奔跑吧·少年”喀喇沁旗青少年冰雪冬令营在美林谷滑雪场举行。本次活动由赤峰市体育局主办,喀喇沁旗文化旅游体育局、喀喇沁旗全民健身中心承办,近100名青少年和25名裁判员报名参加。

本次冬令营活动内容由雪上趣味运动会和青少年滑雪培训两部分组成。雪上趣味运动会设置了雪地拔河、雪地踢球、雪地保龄球等8个项目,孩子们在趣味活动和滑雪教学培训中认识冰雪运动,参与冰雪运动,掌握滑雪技能,热爱冰雪运动。孩子们走出教室,在冰雪中强健体魄,锻炼意志与技巧,增强社交、团队协作能力,在运动中收获自信、勇敢、智慧。

“举办青少年冰雪冬令营是贯彻实施全民健身计划,推动落实赤峰市体育发展‘123466’工程的一次重要实践活动。接下来,我们将进一步加大项目、资金、赛事活动支持力度,加快完善体育基础设施建设,坚持以群众为中心,打造特色赛事活动,加强体育人才培养,广泛开展多类型的全民健身活动。”喀喇沁旗文化旅游体育局局长于志坚表示。(郭鹏达 何婧璐)

## 内蒙古农信女篮客场战胜河南垚鑫体育女篮



比赛现场。

3月11日,WCBA联赛继续进行,内蒙古农信女篮客场对阵河南垚鑫体育女篮。

开场,内蒙古农信女篮迅速进入状态,琼斯和潘臻琦双双发威,送给对手一波10:0的小高潮,此时主队由郑亚萍掀起得分序幕,首节内蒙古农信女篮以32:17取得领先。接下来内蒙古农信女篮牢牢掌握着场上的主动权,主队奋力反扑,但难以掀起波澜,半场结束内蒙古农信女篮领先17分。

下半场,内蒙古农信女篮依靠快速传球以及精准的投篮一度将分差拉大到将近30分,最终以92:65战胜对手。

此役内蒙古农信女篮外援琼斯狂揽28分居全场之首,潘臻琦表现亮眼拿下20分5篮板,张茹获得13分8篮板,小将苏源圆贡献了9分14篮板。(徐珂)

体育圈

## 射击小将为梦想“上膛”

□本报记者 柴思源 通讯员 马明阳

在刚刚结束的内蒙古青少年激光射击公开赛上,有一位特殊的参赛选手,她叫郭熙冉。3岁时的一场意外让她永远无法站立,余生只能在轮椅上度过,生活的重击没有让郭熙冉灰心丧气,接触到射击这项运动后,郭熙冉的生活重新燃起了希望。

在内蒙古青少年激光射击公开赛上,当郭熙冉被教练推着进入射击场地时,现场响起了热烈的掌声,她是这场比赛特殊的参赛选手。去年10月接触射击运动,这是她第一次参加大型赛事。在地线前,她凝神静气,开枪射击,完成了人生中的第一次射击比赛。

“感觉自己在比赛中发挥得挺好的,就是没有超常发挥打出300环,有点遗

憾。”赛后,郭熙冉略显腼腆地向记者总结了自己的表现。

郭熙冉参加的是女子10米激光模拟步枪30发项目的比赛,接触射击项目刚刚半年,首次参加正式比赛打出292环,已经是非常不错的成绩。谈起自己练习射击的原因,郭熙冉回忆说:“第一次看到射击是在俱乐部的射击教室里,当时觉得这项运动特别帅,就和爸爸商量能不能让自己也练习射击。”

一次颇为偶然的接触,让射击这项运动在郭熙冉的心中种下了一颗种子,爸爸也非常支持郭熙冉选择一项运动作为爱好,便迅速着手帮她联系训练机构。当时,梦之奥射击训练中心的教练苏振祥正在郭熙冉所在的学校开展“射击进校园”推广活动,当他了解到郭熙冉的情况之后,也表示非常愿意让这名小女孩试一试。

苏振祥说:“在正式开始射击训练前,我们先对郭熙冉进行了简单的试训。小熙冉后天造成脊柱损伤,整个下半身是没有知觉的,但我们在专项训练中发现她有很好的专注力和心理素质,再加上她非常喜欢这项运动,我们就开始了正式的培养。”

激光枪射击是近年来国内新兴的一项高科技体育项目,它拥有传统真枪实弹射击所不具备的多种优势。“通过激光枪射击进校园,同学们近距离地体验射击运动,增加了对射击运动的认识,既开阔了视野,锻炼了意志,更收获了快乐和成长。体育运动能带给孩子们更多可能性,郭熙冉和射击的结缘就是一个让人欣喜的案例。”苏振祥说。

刻苦的训练中,郭熙冉也展现出了射击的天赋,用教练的话来说就是枪感不错。更重要的是,郭熙冉在接触射击运

动之后,也变得更加开朗,这是让她的父亲郭乐乐感到非常欣慰的地方。

郭乐乐说:“参加了几次射击培训后,她觉得这项运动很有意思,就坚持下来了。练习射击能让她把不开心的事都忘掉,也有了自己引以为傲的特长,整个人也更加积极乐观。”

看见女儿有这样的变化,郭乐乐非常开心。他不奢求女儿能在射击这项运动上取得多大的成就,开心快乐最重要。不过,爱上射击的郭熙冉却有着更高的期待,她希望自己可以参加2025年的全国残运会,希望能够登上更大的舞台。“我希望将来的比赛每发都能够专注认真,打出更多的10环,站上领奖台!”郭熙冉稚嫩的面庞上写满了坚定。

未来的路注定更长,郭熙冉已经准备好用更乐观积极的心态迎接这一切,她已经瞄准希望,为自己的梦想“上膛”。