

今言·新象

# 太极之城讲好体育故事

## ——清流县特色赛事和全民健身纪实

●本报清流记者站 杨玉婷

一座舒适宽广的体育馆,一场场热闹非凡的比赛,一声声热血沸腾的欢呼呐喊……这些剪影共同汇聚成清流县体育事业发展的底色。

清流,俗称太极之城。近年来,清流县围绕《全民健身实施计划》,以参加锻炼人数不断增加,体育场地设施不断完善,全民健身组织基本健全等,作为目标,将运动融入群众日常生活,让群众从旁观者变为参与者。如今的清流城乡,全民健身蔚然成风。



跑步爱好者在落英缤纷的步道上体验运动的快乐 (陈汝辉 摄)

### 特色赛事引关注

经过激烈的角逐,2月26日,国家飞碟射击集训队2023年世界杯参赛运动员选拔赛,在清流县开元射击训练基地圆满落幕,飞碟队参加世界杯塞浦路斯站、埃及站的阵容产生。

选拔赛项目包括男、女双向个人和男、女双向个人。来自全国各地的35名运动员在新建成的开元射击训练基地各显身手。为迎接本次比赛,训练基地特意安装了新的国外飞碟靶机,并统筹协调、优化服务,全力做好运动员的生活训练比赛等各方面保障工作。

清流开元射击训练基地是清流县以重点特色企业清流汽枪厂为抓手,引进关联企业入驻,做大做强产业集群发展的项目之一。这个体育项目总投资3亿元,第一期的飞碟射击运动场地建设已完工,第二期建设教练员和运动员接待中心,可承接国家级省级的训练和比赛。开元射击训练基地的建成,促进了清流县将射击运动逐步打造成一张亮丽的“城市名片”,以“产业+”促进全县体育事业迈上新台阶。

“今后我们将继续提升场地的软硬件配套设施,完善各项服务工作,为国家射击运动事业的发展作出贡献。”清流汽枪厂有限公司有关负责人说。

“国字号”赛事在清流县举办,不仅让更多目光聚焦这座小城,也让越

来越多的清流人喜欢上射击,拉近了大众与射击这项门槛颇高的体育运动之间的距离。

“借着清流举办国家飞碟射击队世界杯选拔赛的契机,我对飞碟射击这项运动燃起了很大的兴趣。除了关注这个选拔赛外,还找了一些往年的赛事视频观看,现在算半个‘射击通’了。”市民罗先生说。

近年来,清流县立足生态优势和红色资源禀赋,打造集红色文化、绿色理念为一体的体育文化品牌,整合现有资源,依托赖坊樱花跑、林畲红色旅游村跑、长校灵山徒步跑等品牌赛事,探索城乡融合发展新路径,营造全民健身文化氛围。

日前,清流县第二届“以樱为媒畅游清流”樱花跑活动在赖坊樱花园举行,200余名跑步爱好者在樱花步道上自由奔跑、传递快乐,在轻松自在的环境里践行全民健身理念。清流县跑步爱好者揭兆洪取得了不错的比赛成绩。“这是我第一次参加樱花跑,樱花很美,跑步体验很好,与各地跑者进行了经验交流。”他说。

两年多来,清流县共举办各类体育赛事40场,目前全县经常参加体育锻炼人数比例达到了43.2%。在丰富的体育活动和体育赛事推动下,清流县各级体育社会组织也蓬勃发展,目前已有34个。

### 体健融合精彩多

3月13日傍晚,在清流县龙津学校的操场上,校足球队队员们正利用课后时间,在体育老师邹德聪的指导下进行训练。微风轻拂,孩子们拭去额头上的汗水,露出一张张笑脸。

“我们学校分别成立了足球队和足球社团,吸纳对足球有兴趣有天赋的学生参加。每周定时定点进行训练和校内比赛,争取培养出一支训练有素的队伍,代表清流参加省市比赛。”邹德聪介绍。清流县龙津学校将足球运动融入学校课堂及校园生活中,以掌握各个水平段足球基本技能为目标,分水平教学,在强健体魄的同时,培养学生的集体主义精神和顽强拼搏的意志品质。

“人人有体育特长、校校有特色项目”,一直是清流县校园体育文化的努力方向。为此,清流县深化体教融合,形成以学校为主体的运动员培养模式,夯实竞技体育项目基础,让良好的运动习惯成为孩子终生的财富。全县已创建全国青少年足球特色学校5所,市级足球特色学校2所,省田径体育传统特色项目学校1所。

去年6月以来,清流县总医院与福建

师范大学体育科学院开展慢性病健康管理合作,通过运动康复领域创新研究和临床实践活动,为当地培养一批优秀的运动康复学科人才。

“我们正在推广有利于糖尿病足的预防与康复保健的运动健康操。目前,已在龙津镇社区服务中心组织跳操50多场次,共有超1500人次患者参加,经过几个月的指导和干预,许多患者的症状都有明显好转。”清流县总医院慢病管理中心专员董白国介绍,“此外,我们还走进各乡镇对医务人员开展运动健康操的培训,让这一创新研究成果惠及更多患者。”

运动康复领域创新研究和临床实践活动的开展,是清流县健全体医融合服务体系的一个缩影。

太极之城体育故事越讲越精彩。清流县还通过树立全民健身榜样,发挥体育明星和运动达人的示范作用,激发群众健身热情,根据群众需求合理配建乒乓球桌、羽毛球馆、篮球架等社区体育场地设施,持续优化全民健身环境。目前,全县体育场馆已建成2个,正在建设1个,为构建更高水平的全民健身公共服务体系提供保障。

今言·快言

### 树立正确体育观

●王恒志

“发展体育运动,增强人民体质。”这是1952年6月10日,中华全国体育总会成立时毛泽东同志的题词。一直以来,体育不断被赋予新的内涵和外延,从人民身心健康到对美好生活的向往,从人的全面发展到经济社会发展,从竞技硬实力到文化软实力,体育正前所未有地融入每个人的生活。这迫切需要我们大家树立正确的体育观念,从我做起,积跬步以至千里,让体育成为个人、社会发展源源不断的原生动力。

最重要的在于真正理解体育的意义。在体育面前,首先要收起的是功利心。因为体育是一场伴随整个人生的超级马拉松,只有真正明白体育和身心健康的关联,理解体育社交属性的润物无声,了解体育带来的成就感和胜负观,感受体育背后巨大的精神力量,才会将体育加分看得比掌握一门体育技能更重要。不会去简单思考一次锻炼能获得多少回报,不会将跑步的目的定为一次次个人最好的成绩。

其次,要从娃娃抓起。曾经,毛泽东的《体育之研究》上了高考作文题,并成为热搜话题。实际上,体育进中考已成为全民话题。中考也好,高考也罢,指挥棒背后是国家希望在学校里大力推行体育教育的决心。蔡元培先生“完全人格,首在体育”的教育理念,在百年后的今天不仅不过时,更需大力提倡。

体育需要每个人的身体力行。随着社会的发展,要想有个好身体就要加强体育锻炼的观点渐渐为更多人接受。但客观来看,目前我国经常参与体育锻炼人群仍是两头多、中间少,大批中青年缺少体育锻炼、缺乏锻炼习惯,仍处于“知易行难”阶段。

对体育来说,其实没那么夸张,无论是白发苍苍,还是人到中年,树立正确的体育观念永远都不嫌迟。有了体育观,人生大考至少不会丢了健康和快乐。

今言·传承

## 飒爽的武术操

●本报泰宁记者站 刘清香 熊明欢 通讯员 廖丽琼 文图

“哈,哈,哈……”一抬腿、一出拳、一震脚,一招一式,动作有力,虎虎生风。队员声嘶力竭,手脚展武功。3月22日下午,在泰宁县文昌小学操场上,学生们口号声阵阵,在体育老师的带领下边念口诀边做动作,认真练习太极拳。

文昌小学“传统武术进校园”项目自2020年启动,在平日的教育教学中,学校在大课间活动融入了武术,编排了国学武术操,在全校范围教学。以武术操为载体,传承与发扬中华优秀传统文化,锻炼孩子们的身体技能。

“与传统的广播操相比,武术操的活动强度更大,能锻炼到身体的各个部位。出拳、跺脚、喊口号,既满足了强身、健体、成长的需要,也让学生把武术的精神运用到学习和生活中。”国家二级武术指导员、教师刘浪说。

很多学生对武术学习产生了极大的兴趣,学校为此成立了武术特色实验班,在每周三下午课后兴趣班时段进行统一教学。武术特色班由30名中低年级学生自愿参加组成,其中女生不少。在兴趣班教学中,武术体育教师刘浪以武术基本功

和少年拳、规定拳、简化太极拳开展武术教学工作。

在课上学生们全神贯注、步调一致、整齐划一,个个神采奕奕。昂首、伸臂、出拳、踢腿……利落起势,张弛有度,尽显了武术的神韵气度。一个个规范娴熟的动作,一句句铿锵有力的口号,展示出了学生们的精气神。

兴趣班一开课,四周便围绕许多课外的同学,他们的目光随着兴趣班同学的动作招式移动,也不由自主地比划起来。武术课内容除了武术套路及简单的武术动作学习外,还包括武术知识、武术表演、武术精神等各个方面,学生们听得津津有味,而每年文化艺术节上的武术表演也成为了学生们最期待的节目。

“我喜欢学武术,感觉自己打完一整套武术动作后非常的‘飒’,就像‘女侠’一样。”兴趣班三年级学生范绍君说。

“让武术融入体育课,让学生在课堂上学习知识的同时,也能掌握一定防身技能,在保护自己的同时起到强身健体的作用。”对于未来武术课的发展,校长肖业平的心里早有了设想。

今言·视窗



何杰在比赛现场

## 2小时7分30秒 男子马拉松全国纪录被刷新

●屈畅 文/图

2023年3月19日,2023无锡马拉松比赛,中国选手何杰跑出2小时7分30秒的好成绩,创造新的全国纪录。2007年10月,任龙云创造2小时8分16秒的男子马拉松全国纪录以来,已经过去15年5个月,无数健儿试图创造新的历史,却一次次无功而返,直到这天纪录被刷新。

3月21日,回到云南昆明训练基地的何杰表示,得知自己打破全国纪录的那一刻,并没有特别激动,反而觉得很平静,认为这是一个水到渠成的结果。

北京青年报记者采访了何杰。他说:“我从小就喜欢跑步,喜欢那种跑起来身上出汗、身边有风吹过的感觉。大概小学四五年级的时候,我参加了学校组织的运动会,那是我第一次参加比赛,当时800米

和1500米我都拿了冠军,还拿到了作为奖品的毛巾。当时我很开心,觉得跑步是一件可以带给我成就感的事情,现在看来,好像就是那块毛巾开启了我的运动生涯。”

何杰后来上了初中,2010年被老师选中,开始在学校的业余体育队练习长跑。2013年进入宁夏队,当时的主项是3000米和5000米。他觉得自己是那种展现天赋比较晚的运动员,在宁夏队的前几年成绩并不是很好。2018年,教练渐渐发现,他的跑步速度不占优势,但有氧能力特别强,所以让他转项去练马拉松。正式开始练习马拉松以后,成绩就不断提升。2020年,何杰以陪练的身份进入了国家队,后来成为一名独立运动员。

2018年,何杰考上了大学,

但跑步成绩一直没有很大的提升,因而在学业和专业之间纠结了很久。“因为我是从农村出来的孩子,当时已经20岁,也想过干脆放弃马拉松这条路,去外面上课赚点钱,给家里减轻一点负担。但父母一直很支持我,觉得不应该把已经坚持了十几年的事情放弃。”何杰说。

记者问何杰,对于未来有什么规划和期望?

何杰说:“短期目标就是努力比好今年下半年的杭州亚运会和布达佩斯田径世锦赛,争取在亚运会上拿到一块奖牌。同时,我已经被保送到了中国地质大学的体育管理专业,打算再读一个本科,扩展一下自己的知识面,今年9月份就要正式入学。长远一点,我要继续努力打破下一个全国纪录,并希望在巴黎奥运会上有新的突破。”



武术特色班表演节目