

内蒙古全民健身

运动场

走进身边“健身圈” 享受动感生活

□本报记者 柴思源

在乌海市海勃湾区凤凰岭街道长青社区,平整的健身步道是居民日常散步、跑步的好去处;文化广场上,傍晚前来跳广场舞的阿姨们活力十足;清晨,崭新的健身器材是辅助老年人晨练的“好帮手”……

“在长青社区,60岁以上退休居民有3252人,就近的健身设施让这些老年人享受到‘一刻钟便民生活圈’带来的便捷。前不久我们还组织了民意调查,文化广场提升、社区休闲座椅改进、儿童乐园、健身步道增设这些居民最关心的内容都包含在内。”长青社区工作人员说。

今年,乌海市着力打造“一刻钟社区生活圈”,科学布局服务设施及配套资源,补齐社区短板、提升服务品质,而依托“一刻钟社区生活圈”,乌海市全民健身公共服务水平显著提升,全民健身场地设施逐步增多,乌海市全民健身事业也得到了蓬勃发展。据了解,目前全市共有体育场馆54所,健身路径559套,晨晚练点250处,健身气功站点30个,全市共有城市社区全民健身活动点75个。所有室外体育场地设施均向市民免费开放,室内场馆实行限时免

费或低收费开放,公共体育场馆每周开放时间在35小时以上,全年开放时间达到330天以上。

北京冬奥会、冬残奥会的脚步渐渐远去,但以冬奥为契机掀起的全民健身热情却丝毫未减。无论是线上还是线下,大家用自己的方式迈开脚步,锻炼身体逐渐成为百姓生活新日常。近年来,围绕“健身圈”打造的举措在全区各地如火如荼地开展。巴彦淖尔市乌拉特前旗充分结合群众需求,努力打造“10分钟健身圈”,以乌拉山镇街心(灯光场)为中心,东有三公广场,南有黄河游园,西有西区网球场,北有体育文化产业园,与即将打造的乌毛计体育公园(奥林匹克公园)相衔接,直接受益群众达20万人,为广大人民群众提供高品质的全民健身平台;呼伦贝尔市因地制宜,扎实开展农牧民体育健身工程和“15分钟健身圈”建设,近年来,在三少数民族聚居地区和农村牧区建设小型体育健身中心项目70个,市、旗两级投入建设健身路径600余套,其中三分之二以上器材投入到了农村牧区……便捷的基础设施布局让就近健身成为人们的新时尚,也助力全民健身事业的迅速发展。

前不久,内蒙古自治区人民政府印发《内蒙古自治区全民健身实施计划(2021—

2025年)》(以下简称《计划》)。《计划》提出,到2025年,内蒙古旗县(市、区)、苏木乡镇(街道)、嘎查村(社区)三级公共体育设施和城市社区“15分钟健身圈”实现全覆盖,人均体育场地面积达到2.6平方米。《计划》中提出的主要任务就包括实施全民健身设施补短板工程,要求推动城市全民健身场地设施提档升级,增加农村牧区体育健身设施供给,推动冰雪场地设施建设,盘活利用好空闲地,提升公共体育场馆服务水平。体育公园、全民健身中心、公共体育场馆中标准田径跑道和标准足球场、社会足球场、健身步道、户外运动公共服务设施等项目建设将在“十四五”期间重点推进。

每逢天气晴朗、清风拂面的周末,家住呼和浩特市李娟都会带着女儿骑车游湖,一家人简单整理行装,女儿骑上童车,向着青城绿道示范段出发。从如意河向南走,耳畔不时传来鸟叫声,路边树木成排,在树荫下骑行非常凉爽。“这条新建的青城绿道示范段道路平坦、干净,围栏的一侧就是小黑河,另一边还有郁郁葱葱成片的树木,沿路的花从里也开满了五颜六色的小花,锻炼的同时还能享受大自然的美景,很舒服!”李娟说。

绿道串联城区游憩、休闲等绿色开阔空间,以游憩、健身为主,兼具市民绿色出行和生

物迁徙等功能。去年,呼和浩特市以滨水型、公园型、郊野型、山地型、社区型、草原型绿道分类,搭建生态廊架,构筑生态廊道,盘活城市绿地整体经脉,建设完成了220公里高品质城市绿道。围绕城市绿道建设布局的健身步道、体育公园等,让人们就近享受动感生活。呼和浩特市体育局相关负责人说:“健身步道和体育公园等的建设更好地满足了人民群众的健身需求。作为集绿色、生态、休闲、健身于一体、方便群众就近健身的公共健身服务设施,对提高城乡居民的健康素质、实现基本公共服务均等化具有重要作用。目前我们在城区主要把健身步道打造成重要的健身徒步圈,以自身的自然生态环境为背景,增加市民徒步的乐趣,还在现有道路周围安装健身器材,植入体育元素,增设配套设施,打造更多绿色便捷、触手可及的全民健身新载体。”

从全民健身角度来看,“健身圈”的打造和建设,对于解决体育服务供给与人民群众日益增长的个性化、多样化需求之间的矛盾,缩小不同地区之间全民健身基础设施不平衡、发展不充分问题,具有重要意义,这些为人们带来健康生活方式和理念的“健身圈”,不仅是城市中的亮丽风景,也让全民健身事业更有活力。

快讯

内蒙古球员阿斯汗有望迎来中超首秀

日前,中超广州足球俱乐部官方公布了征战2022中超联赛的一线队大名单,来自内蒙古的球员阿斯汗入选。年仅17岁的阿斯汗身高1.89米,体重82公斤,场上位置是守门员,是名单中年龄最小的球员之一。

阿斯汗出生于鄂尔多斯市。在2017年5月进行的全国青少年足球冠军赛中,内蒙古足协U12代表队获一等奖,阿斯汗获得全国U12希望之星的称号,同时被评为全国U12的最佳守门员,并入选全国U12最佳阵容。在2017年7月中国足球协会发布的《关于组织2005年龄段(U12)全国选拔队集训并参加“宋庆龄杯”青少年足球友谊赛的通知》中,阿斯汗入围了大名单,并第一次穿上国字号球队战袍。全国U12的最佳守门员以及入选U12国少的经历让阿斯汗获得了恒大足校的认可。来到恒大足校的阿斯汗不懈努力,逐渐成长为全国U17年龄段最优秀的一批守门员。

据了解,广州足球俱乐部公布的大名单中12人的年龄低于20岁,一线队平均年龄仅为21.12岁,创下广州队建队12年来最年轻纪录,更刷新中超最年轻球队历史纪录。

(记者 柴思源)

阿拉善右旗残联组织残疾人运动员集训

记者从阿拉善右旗残联获悉,为积极备战全区第六届残运会暨特奥会,提升阿拉善右旗残疾人竞技体育水平,近日,阿拉善右旗残联组织开展为期1个月的残疾人运动员集训工作。

阿拉善右旗残联高度重视此次集训工作,积极开展摸底调查,初步确定了22名残疾人参与集训,他们分别参加了飞镖、旱地冰壶、羽毛球、盲人柔道等项目的训练。

在专业教练的科学指导和耐心讲授下,运动员们热情高涨、刻苦训练,充分展现出残疾人自强不息、敢于拼搏的精神风貌。科学的时间安排、规范的动作要求、循序渐进的教学方法,进一步提升了参训运动员的身体素质和竞技水平,为充分备战全区第六届残运会暨特奥会打下坚实基础。

(见习记者 李存霞)

萌娃们在幼儿体育大会快乐健身

日前,鄂尔多斯市东胜区首届幼儿体育大会举办,50所幼儿园的2124名萌娃在趣味横生的体育项目和游戏中快乐较量。

活动分为线上亲子活动和线下运动活动。具体包含“赛”“演”“讲”“评”4个板块。“赛”即比赛,包括幼儿趣味足球团体赛、幼儿趣味篮球团体赛、幼儿跳绳团体赛等;“演”即幼儿啦啦操表演队展演活动;“讲”即围绕“幼儿运动与健康”“幼儿园如何有效开展体育游戏活动”等主题的专题讲座;“评”即评优活动。

据了解,此次活动的举办旨在让孩子们在丰富多彩的活动中,展示快乐、健康、阳光、活力的幼儿运动风采,引领全社会对幼儿体育的重视,带动更多幼儿园开展丰富多彩的体育活动,鼓励更多家庭支持和陪伴孩子参加体育锻炼。

(记者 柴思源)

乌海市举办全民健身自行车赛

日前,由乌海市文体旅游广电局、中共乌海市委市直机关工委共同举办的2022年乌海市第十二届全民健身运动会市直机关职工自行车赛在乌海湖畔举行。

比赛共有来自乌海市直各单位、街道社区、社会团体等的709位自行车爱好者参赛,设置职工组和群众组两个组别。选手们在紧张激烈角逐的同时,还可以欣赏到乌海湖畔沿途的风景,暂时放下工作的压力,尽情享受运动健身的放松。本次自行车比赛是全面落实全民健身国家战略的重要举措,旨在进一步提高群众参与全民健身的意识,丰富群众精神生活,增进自行车爱好者技术交流,推进“绿色环保、健康出行”运动理念的普及,促进全市全民健身事业发展。

(记者 柴思源)

旱地冰壶线上公益培训助力冰雪运动普及

为聚焦冰雪运动发展,推动冰雪运动知识普及和传播,日前,内蒙古冰雪运动协会举办2022年旱地冰壶线上公益培训活动。

据了解,旱地冰壶是冬季奥运会项目冰壶的普及版,装备和规则与冰壶运动相似,它保留了冰壶运动的重要特质,又打破了冰壶运动的场地限制,近年来深受大众喜爱。此次培训以传播冰雪知识,引导全民健身为主题,培训讲师从基础入手,循序渐进,围绕旱地冰壶理论课程讲解旱地冰壶投壶姿势、得分规则、技战术讲解等内容,通过视频讲解、动作演示等多种形式科普旱地冰壶相关知识。课程在相关短视频、直播平台进行同步直播,吸引了全国各地大批冰雪运动爱好者线上围观。

(记者 柴思源)

体育圈

轮滑场上的圆梦夫妻档

□本报记者 柴思源

脚踩轮滑鞋、头戴护盔,护膝、护肘也一应俱全……每到风和日丽的周末,在呼和浩特市汇商广场前的空地上,就会准时出现一群朝气蓬勃的“小哪吒”,他们都来自同一家青少年轮滑滑冰俱乐部。

场边,他们的教练张曜总是目不转睛地注视着每一个孩子的姿势动作和训练状态。

张曜从小就迷恋上了滑冰,上大学时,速度轮滑开始流行起来,有滑冰基础的张曜迅速掌握了轮滑的诀窍,天冷时滑冰、暖和的时候轮滑成了张曜生活中最大的乐趣,张曜回忆说:“在公园或者广场轮滑时,经常会有家长过来问我可不可以带他们的小孩儿一起练,所以一开始我就在经常活动的地方办了一个业余的轮滑滑冰培训班,周末有空了就带着十几个孩子一起玩儿。后来喜欢轮滑的人越来越多,我就想着和爱人一起创办一个俱乐部。这样就能向更多人普及滑冰和轮滑。”2008年,他们的青少年轮滑滑冰俱乐部就正式注册成立起来。

“我可以说是被他硬拉来干这个的。”说起为什么决定帮着张曜一起创办俱乐部,他的爱人申晏林开玩笑说。那时,申晏林在一家软件公司做财务,事业也是做得风生水起,“当时公司马上就要上市了,发展前景也非常好。但是看到他真心喜欢轮滑,能把热爱的事情干成事业不容易,所以就决定辞职来帮他。”申晏林说。

俱乐部成立以后,夫妻二人分工明确。懂得滑冰轮滑技术,又是体育教育专业毕业的张曜就承担起了俱乐部的教学工作,而俱乐部的教练团队管理、产品设计以及赛事的组织和策划执行等一系列事务都落到了申晏林的身上。

成为轮滑教练后的张曜仍然在不断磨练自己的技术,探索更适用于青少年的教学方法。通过参加中国轮滑协会等社会协会和专业机构举办的培训班、冠军集训营等,张曜自身的轮滑技术得到了迅速提升,先后考取了速度轮滑国家级教练和速度滑冰一级裁判员。他还热衷于参加轮滑马拉松等赛事,拿下了“一带一路”陕西·渭南2019国际轮滑马拉松半程男子老年组第二名、中国(中宁)国际轮滑公开赛V40男子组第一名的好成绩,实

战技术也得到了磨练。张曜还在教学中,总结出了一套寓教于乐的“快乐教学”法则,让孩子们轻松愉快地提升技术,“我们会根据年龄、技术水平等把学生分成初级班、提高班还有专业专项队伍。既要帮助基础薄弱的学生夯实基本动作,又要给水平高的同学增加一些新的体验,让他们的课堂不会太枯燥。”张曜说。

另一边,从未接触过轮滑的申晏林也在为了俱乐部的长久发展和这项运动的普及推广努力。“因为内蒙古轮滑运动起步相对较晚,所以在俱乐部成立的前几年,我经常去全国各地学习,去上海、浙江等轮滑氛围更浓的城市去学习先进的办赛理念、教学管理理念等。”申晏林说。虽然不会轮滑和滑冰,但申晏林在运营俱乐部的过程中却深深爱上了这项运动,也打心底里希望更多青少年和成年人都喜欢上它。“轮滑和滑冰都是健康的有氧运动,对提高人的平衡协调能力有很大帮助,而且能够磨练孩子们坚强、坚持的优秀品格。”说起轮滑和滑冰,如今申晏林也是半个专家了。近年来,在“三亿人上冰雪”的号召下,尤其借着北京冬奥会的热度,速度滑冰和速度轮滑都得到前所未有的关注,这让夫妻二人都倍感兴奋。“以前学轮滑的主要是青少年,现在年龄段更宽了,参与人数更多了,是个好事。”申晏林说。热爱一项运动,就希望这项运动能让更多人了解,得到健康良性的发展。

“有人参加训练是为走专业打底子,有人参加训练是为了增强体质,所以对他们的要求是不同的。一样的,他们都热爱轮滑,所以我会把我对这项运动的热爱都传递给他们。”张曜说。为了让孩子们感受赛场上激烈拼搏的氛围,张曜会让学员们积极参加区内外大大小小的比赛,而申晏林往往充当着领队的角色,比赛中孩子们顽强拼搏、不言放弃的模样让申晏林动容,“外出比赛,不仅要关心孩子们场上的成绩,还要对他们的衣食住行负责。他们出现失误,情绪失落时我会鼓励他们,看着孩子们在赛场上一点点进步,我也和他们一样开心!”提起轮滑场上的少年们,申晏林眼睛里都闪着光。

在这夫妻俩看来,轮滑和滑冰是很自由的运动,每个人都有飞翔的梦想,在轮滑上,把轮子当成翅膀,或许这个梦想能得到部分实现。他们希望,借着轮滑和滑冰,圆了更多人自由的梦想。

视点



参观马文化展。



诗歌朗诵。



团建游戏增强团队凝聚力。



一起来玩趣味游戏。

感受体育人的青春力量

□图文 本报记者 孟和朝鲁

近日,自治区社会体育服务中心党总支和自治区体彩销售管理中心党总支联合举办了庆祝中国共产党成立100周年主题活动。主题活动分团建体育活动和青年职工诵读两个环节。团建体育活动中,30余名青年干部职工共同参与了丰富多彩的体育游戏,通过团建活动凝聚集体智慧,增进友谊、增强团队协作能力。在主题诵读活动中,10名青年干部职工以爱党爱国、积极奋进为主题进行了激情昂扬的诵读,带领大家重温经典,感悟先辈的家国情怀。