



刘宏国在2021年速度滑冰中国公开赛中担任裁判员。

马兆文在体育课上给同学们讲解足球运动基础知识。



张安安在柔道技术实训课上给同学讲解动作要领。



于伟在摔跤实训课上给学生讲授自由式摔跤技术要领。



作为健身达人,田士权带动身边更多老年人参与健身运动,共享体育发展成果。

# “健身达人” 引领全民运动

习近平总书记强调:“全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障,人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵,是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”随着全民健身上升为国家战略,人们逐渐对健身运动有了深入的认识——拥有健康,才能拥有一切。2021年陕西全运会刚刚闭幕,2022年北京冬奥会开幕已进入百日倒计时。届时,全世界的目光将再一次聚焦神州大地,各国体育健儿将齐聚北京,参与一场让全世界在和平竞争中团结在一起的体育赛事,用体育团结世界。北京冬奥会是职业运动健儿的竞技场,展示的是华夏儿女独有的中国魅力。在辽源,也有着众多“健身达人”,他们探索着健康与运动的关系,引领大众健身;他们将生活的美好和充满阳光的乐观精神带给身边人;他们为辽源体育事业蓬勃发展注入了新活力。

## “吹响全民运动的时代号角”

辽源市体育总会秘书长、国家级裁判员 刘宏国

体育代表青春、健康、活力,关乎人民幸福、关乎民族未来。人生幸福快乐,强身健体十分重要。中国是一个有着14亿人口的大国,体育是重要的社会事业,也是前景十分广阔的朝阳产业。

10月8日至10日参加了“相约北京中国速度滑冰公开赛”裁判工作的刘宏国,从事体育工作40年。他深知体育对一个国家和民族的重要性,特别是更加深刻地体会到体育是展现一个民族精神风貌的重要窗口,是综合国力和国家软实力的重要体现,体育也是没有硝烟的战争。

刘宏国告诉记者,多年来,辽源市文旅局在市委、市政府的正确领导下,积极响应国家号召,认真贯彻落实党中央、国务院关于体育工作的方针政策,大力开展丰富多彩的全民健身活动,努力为提高广大市民的健康水平做好服务。根据辽源市民健身需要,加大场馆建设力度。在南部新城建设了占地面积36000平方米的“两馆、五场地”(滑冰馆、篮球馆、轮滑、足球、篮球、排球、网球);北寿健身广场建设了占地面积8000平方米的“一馆、四场”(一个篮球馆、篮球、排球、网球、门球);仙城健身广场占地2000平方米,建有足球场两个、篮球场一个;市区公园、广场和小区设置健身路径,为广大市民开展健身活动提供了方便。随着生活水平的不断提高,人民的健身意识也在不断增强,市文旅局积极开展社会体育指导员培训,现拥有3577名社会体育指导员。其中,国家级102名,一级259名,二级1296,三级1920名,他们为我市全民健身运动的开展起到了很好的引领作用。

目前,辽源市共有滑冰轮滑、乒乓球、武术、游泳等28个体育单项协会,以及各类体育俱乐部和健身场馆,它们为提高竞技水平和人民健康水平,以及开展健身活动都起到了至关重要的作用。

## “运动,让少年儿童身心更健康”

辽源市体育学校教练员 张安安 于伟

在刚刚结束的2021年陕西第十四届全运会上,辽源市体校于伟和张安安作为吉林省代表团队员参加龙舟项目比赛。2人共为吉林省代表团摘得奖牌3金1银,打破了我市近20年全运会没有奖牌的局面。

虽然张安安和于伟在全运会上参加的是龙舟项目比赛,但平日她们分别是辽源市体校的柔道和摔跤教练。近日,记者在辽源市体校训练馆见到了正在给学生上技术训练课的张安安和于伟。

“注意动起来,脚下灵活一些,手拉起来,再进动作,动作要快,要有爆发力……对,就是这样,我看好你!”柔道场地上,张安安对学员边指导边做动作示范。

“‘揣’的动作要注意贴住对手,发力时要快准狠,速度与爆发力要同步,抱双腿时头要抬起来……好,很好,再来一次!”摔跤场地上,于伟对学员边指导边鼓励。

同时,我们也积极倡导科学的健身方法,引领广大健身爱好者普及健身知识、科学健身。

近年来,市文旅局营造良好的体育氛围,打造精英品牌体育赛事,不断提升人民生活品质和幸福指数。连续举办11年“6.18全民健走日”活动已经成为我市的一项健身品牌;举办了辽马奔腾马拉松赛成为城市节的重头戏。2020年元旦期间,我市在南部新城滑冰馆承办了全国U系列短道滑冰和全省U系列花样滑冰比赛,辽源冰上健儿在全国短道滑冰比赛中获得了十枚金牌、一枚银牌、四枚铜牌的优异成绩,此项活动得到了中国滑冰协会的高度评价。

多年来,在我市形成的乒乓球、篮球、排球、武术、广场舞、钓鱼等大型体育赛事活动都为辽源市体育事业以及全民健身活动的开展起到了很好的引领作用。

为更好地推动实现“三亿人上冰雪”目标,市文旅局将在2022年冬季积极开展全民参与冰雪活动,并结合习近平总书记视察吉林时提出的“冰天雪地也是金山银山”的指示精神,将我市全民参与冰雪活动与文化旅游很好地结合起来,将今年的体育活动融入年文化和元宵佳节的灯会文化。同时,将省体育局提出的“踏冰玩雪”的东北特色与我市旅游结合起来,形成具有辽源特色的“体育+文化+旅游”为一体的特色健身活动。

要在北京冬奥后的后奥运时代,响应国家号召,吹响全民运动的时代号角。深入贯彻落实“健康中国2030”规划纲要,开展好辽源百姓喜闻乐见的体育赛事,挖掘传承民族体育项目,大力开展参与面广、人数多的体育健身项目。通过开展体育运动项目,充分展现我市城市建设、经济快速发展成果和人民幸福生活的美好精神面貌。

## “运动,让老年人的生活更精彩”

辽源市老年人文化体育协会秘书长 田士权

辽源市老年人文化体育协会(以下简称“老体协”)是为广大老年人开展体育健身活动服务的非营利性社会组织,团结联系全市老年体育工作者和体育爱好者,在有关部门及社会各界的支持下,推进老年体育事业发展,为社会主义物质文明和精神文明建设服务。

今年65岁的田士权是市老年人文化体育协会秘书长。退休前,是市文旅局艺术创作中心主任、原辽源市音乐家协会主席。2016年退休后,接任市老年人文化体育协会秘书长。和他聊天,三句话不离文体。

2016年,田士权任市老年人文化体育协会秘书长后,在原有项目基础上增加了老年骑行分会、老年徒步分会、西安区太极拳分会、双球分会、双舞分会、门球分会、钓鱼分会以及雅风合唱团。

“老体协的职责和作用就是贯彻落实国家有关老年体育的方针政策,指导全市老年体育工作的开展,举办全市老年人体育健身活动及各项全市老年人体育展示比赛,不断壮大老年体育骨干队伍,为老年人开展体育健身活动提供更多选择。辽源市老体协在省内外同级兄弟城市的老体协中,无论是人数、活动数量或成绩,均是佼佼者,这是辽源老体协成立40年来的优良传统,和辽源老年人阳光洒脱的精神风貌分不开。运动,让老年人的生活更精彩。”田

士权说。2017年,老年骑行分会在“长白山爬坡王挑战赛”中获得老年组第一名;2018年,在环太湖24小时500公里挑战赛中获得完赛奖;2019年,在黄山至上海24小时633公里挑战赛中获得完赛奖;64岁骑行者王跃生在“喜庆建党百年”单车骑行川藏318公路(用时24天)活动中,安全顺利完成。

雅风合唱团成立于2012年12月12日,隶属辽源市老年人文化体育协会领导。在社会各界的关怀支持下,在全体合唱队员的共同努力下,多年来,坚持“老有所学、老有所乐、老有所为、自娱自乐”的办团宗旨,在艺术上勇于探索、不懈努力,不断加强各项建设,确保合唱团健康稳定发展。同时,还积极组织参加国家、省、市举办的合唱大赛并取得了很好的成绩。在吉林省第四、六、八、九、十、十一届“长白之声”合唱节比赛中,分别获得金奖、银奖、优秀奖等奖项。

通过大量活动和赛事展示老年体育发展情况,大力推动全民健身与全民健康深度融合,积极倡导全民健身。丰富老年人精神文化生活,推进建设健康中国、构建和谐社会。老年人事业,是全市关注的大事,老年人的精神面貌更代表着辽源人的幸福指数。通过老体协,我们看到了辽源老人的风采,更看到了辽源人高高的幸福指数。

## “健康第一 促进学生全面发展”

辽源市第一实验小学体育教师 马兆文

今年33岁的马兆文出生于内蒙古自治区兴安盟阿尔山市,毕业于宁夏大学体育学院,就职于辽源市第一实验小学。

“体育教学是教与学的过程,是教师与学生为了完成共同的教学目标的合作过程,是教师的教与学生的学的和谐统一,是师生交往、积极互动、合作创新与进步的过程。体育教学有别于其他学科的显著特点是在教学的全过程中,教与学必须密切结合,教师与学生接触频繁,且须配合默契。因此,师生在教学过程中感情是否融洽就显得十分重要。首先,要用自己的体育热情去激发和培养热爱体育、热爱运动的情感。其次,要营造良好的课堂气氛,成为孩子们运动的好朋友、好榜样。最后,增强学生的健康意识,促进学生身心健康成长,使孩子们知道体育锻炼对身体成长有很大的好处,让他们意识到体育锻炼的重要性,使他们爱上体育、喜欢上体育,从而促进身心健康发展。”马兆文说。

据马兆文介绍,辽源市第一实验小学立足于“健康第一、促进学生全面发展”办学理念。近年来,学校更是针对小

学生的体育教学内容作了全面周密的改革。通过各种各样的体育活动以及体育比赛,着力打造属于市第一实验小学特色的体育品牌,培养“体育小达人”。通过成立一实验青少年体育俱乐部,让更多孩子参与其中,培养他们对体育的热情,先后开展了校园足球联赛、篮球联赛、乒乓球联赛、排球联赛等等,运动会的召开更是把大家的体育热情推向了最高点,这些活动和比赛的组织和开展大大增加了孩子们参与体育运动的热情,既锻炼了身体也增加了情感。随着“双减”政策落地,体育课再次成为教育领域关注的热点话题。开足上好体育课,应是“双减”改革的题中之义。近年来,国家不断推进教育改革,旨在解决目前中小学生学习中出现的身心健康问题。学校体育课建设应深化课程内容和教学方法改革,担负起更多职责。“双减”政策实施后,孩子们周末都积极投身篮球、足球、轮滑、游泳等运动中,形式多样、不亦乐乎。作为教育工作者,必须主动作为,让体育教育回归教育本质、纳入教育体系,推动以体育智、以体育心,为青少年夯实全面发展的基石,使他们成长为满足新时代需求的人才。