

全民健身掀起运动“热潮”

运动竞技点燃全民健身热情

“奥运会的比赛项目,只要电视上转播的我基本都会看,比如游泳、艺术体操、乒乓球。现在咱辽源也有很多本土的体育赛事,让我们大饱眼福了。”市民王国峰向记者表示。

最近,我市举办了一场又一场精彩的体育竞赛,其中,在动植物园开展的沙滩排球赛,现场氛围热烈浓厚,飞身垫球,大力扣球,各个队伍均展现了高超的球技,不但传递了积极向上、勇往直前的体育精神,更激发了场内观众想要参与运动的热情。还有激烈的“乡BA”篮球赛更是观众场场爆满,观众的呼声很高,现场气氛一浪高过一浪,喝彩声不绝于耳。很多观众纷纷

表示:“这样的比赛再多办几场,不仅能够强身健体,也让我们这些球迷过了把瘾。”

有人说:“当一个人认真参与一项运动,并达到他最初设定的目标时,就可以获得成就感和技能提升,那么他对这项运动也可以持续很久、黏性很强。”各种体育赛事的举办,不但丰富了百姓的文体娱乐生活,还通过一些运动竞赛项目,让很多人都开始跃跃欲试,愿意去尝试、体验一下,许多项目更是让大众眼前一亮,而且健身赛事活动的普及和推广,更为我市打造“运动之城、体育之城、赛事之城、活力之城”注入了新动能。

全民健身,关乎民族未来

“让孩子们跑起来”,习近平总书记对孩子的全面发展格外关注,指出:“现在孩子普遍眼镜化,这是我的隐忧。还有身体的健康程度,由于体育锻炼少,有所下降。文明其精神,野蛮其体魄,我说的‘野蛮其体魄’就是强身健体。”

从学生时期过来的我们都知道,父母们望子成龙望女成凤,学生的学习任务和压力十分繁重。尽管到了周末大部分上班族已经迎来他们的休息时间,但是结束一周学校课程的孩子仍有很多作业需要完成,甚至是在课外辅导机构花费额外的时间去学习。在这种高强度的学习压力之下,孩子的身心健康成了近年来热门的社会议题。

青少年体魄强健、意志坚强、充满

活力,是一个民族生命力旺盛的体现。青春期积极运动的生活方式对健康的好处包括改善心肺和肌肉健康、骨骼和心脏代谢健康,以及对体重的积极影响。除此之外,越来越多的证据表明,体育锻炼对认知发展和社交有积极影响,团队运动可以培养孩子的集体荣誉感和归属感,让孩子可以由此学到对事情、对人负责任的态度,在成功的时候懂得面对挫折、克服困难。并且这些影响会伴随着孩子直到成年,因此体育活动对青少年来说是不可或缺。

孩子的未来就是民族的未来,“让孩子们跑起来”,让体育与教育相互融合,就是在为民族未来打下坚实基础。

习近平总书记指出,“全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障”。第三十三届夏季奥运会,中国体育代表团努力拼搏、创造佳绩,进一步激发了亿万人民健身热情,在挥洒汗水中收获健康与快乐。

今天的辽源,也在深入推进全民健身和全民健康。从依托各种体育竞技比赛来满足群众的运动需要,到面向广大家庭普及合理膳食、科学运动、心理健康等健康知识,多元化、全方位地保障了百姓健康,让文明健康、绿色环保的生活方式成为了我市的新风尚。

全民健身助推精神文明建设

发展全民健身事业,提高全民族健康素养,是社会文明进步的必然要求,是精神文明建设的重要任务。从这个意义上看,广大群众积极投身于健身活动,不仅仅是健康生活的需要,更重要的是一种迈向现代化生活的精神追求。

全民健身是人们增强体魄、健康生活的基础和保障,是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。在现如今,全民健身已经超越简单的强身健体,而是与经济、教育、文化等事业相融合,形成了互促共进的发展格局。因此,体育事业既是物质文明和精神文明服务的一种手段,又是社会发展 and 精神文明建设的重要组成部分。体育事业的蓬勃兴起,就是社会制度和精神文明进步的一种表现。

从奥运精神我们就不难看出体育所起的作用不限于体育事业本身的发展,更是影响到国家的荣誉、民族的形象、社会的风气和人民的精神生活。

体育运动能呈现一座城市的气质。近年来,我市市委、市政府高度重视体育事业发展,深入实施全民健身国家战略,持续加大资金投入,完善体育基础设施,创新群体特色活动,群众参与热情不断高涨,体育事业健康有序发展,在全社会营造了重视体育、支持体育、参与体育的浓厚氛围,既尝到了健康文明的生活方式,又丰富了广大群众的业余体育生活,为提升城市文明起到了积极的作用。

本版稿件由本报记者 祝琪尧 采写 本版策划 李锋

运动改变生活

“通过各种体育活动,我慢慢意识到,运动其实可以帮助自己改变焦虑、迷茫的状态,这是一种精神,我通过每天坚持打卡跑步、打篮球、做减脂操,和家人一起打羽毛球,感觉更有精神也更快乐了。”李先生感慨地说。在谈及运动对家庭的影响时,胡女士也表示:“没有天花板的地方,就是我们的运动场,当我们一家人一起去户外做运动时,无论是打羽毛球、踢足球还是跑跑跳跳都既能锻炼身体,远离手机,又能拉近彼此间的距离,亲人之间的陪伴,让关系更有紧密。”

随着基础设施的逐步完善和人们对健康养生生活的追求,运动成为许多生活中不可或缺的一部分,甚至催生出

了一种新的风气:“请人吃饭不如请人流汗”。最为廉价的保健品——“运动锻炼”适合多数人的“胃口”,因为保健品有假而运动总是真的。特别是前几年,新冠肺炎疫情的发生更让人们认识到身体健康的重要。所以,运动健身在人们的生活中扮演的角色越来越重要。全身活动的运动项目,能够使人体运动器官和大脑得到充分的锻炼,还可以释放压力,给生活和工作带来新的动力。而很多女生喜欢的瑜伽不仅能够维持身材提升气质,还可以让自己平心静气对待生活,这都是运动带来的惊喜。不同的人选择的运动方式不同,寻求的目的也不同,但无论是哪种运动,都会给生活带来新的活力,让生活变得更加精彩。

体育强则国强

奥运赛场上,中国健儿们不断创造新的成绩,赛场外,中国收获越来越多人的点赞:“这就是中国的实力”。体育总能以富有创意的方式,展现悠久的历史和文化。可以说,透过体育这扇窗,世界看见了越来越好的中国,也更加了解了新时代的中国。而国民积极参与到健身活动中,体魄也自然强壮,有了身体的资本,才能更好地建设我们的国家。毛主席曾说:“勤体育则强筋骨,强筋骨则体质可变,弱可转强,身心可以并完。”这句话不仅针对个体,对一个城市一个国家同样适用。

体育强更强国。“体育之效,至于

强筋骨,因而增知识,因而调感情,因而强意志。”在“野蛮其体魄”中锤炼意志、健全人格,可以为人生战胜一个又一个挑战积蓄动力。百余年来,体育健儿们的拼搏事迹激励了一代代中国人,人们在热泪盈眶中备受激励,更为中华民族伟大复兴汇聚起强大的精神力量。

体育强则中国强的深层逻辑,正是“民强则国强”“体育强国梦”与“中国梦”息息相关,发展体育运动,增强人民体质。坚持以人民为中心,落实全民健身国家战略,不断满足人民健身需求,不断提高人民健康水平,我们必能铸就青春的中国、创造美好的未来。

流淌着辽水,
历经沧桑的思绪,
迸发着辽源,
进军现代都市的华丽音符。

