

中国体育报

CHINA SPORTS DAILY

国家体育总局政府网 <http://www.sport.gov.cn>

新体育网 <http://www.new-sports.cn>



2024年10月

14

星期一

国家体育总局主管
中国体育报业总社
有限公司主办
中国体育报出版
今日八版

国内统一连续出版物号：

CN 11-0082

邮发代号：1-47

第14519期



数智健康 美好生活

好家庭 好生活



特派“体育老师”带你练出冠军体魄

本报记者 袁雪婧

10月12日，“中华体育精神大讲堂”校园宣讲及“冠军体育课”运动员进校园活动走进北京良乡二中。两届奥运会举重冠军石智勇化身特派“体育老师”，生动讲述成长故事，认真传授运动要领，鼓励学生们积极参与体育运动，练就健康的身体和强大的内心。

石智勇来自全国著名的“举重之乡”广西桂林五通镇，他一出生似乎就与举重有着不解之缘。“我的父母是普通农民，他们把良好的身体素质遗传给我，还教会我吃苦耐劳、自强不息。在竞技体育这条路上，心怀梦想的孩子，总是要早早地学会告别。”12岁时，石智勇离开家乡，随教练来到浙江宁波。2011年，他以陪练的身份进入国家举重队。看着身边不是世界冠军就是奥运冠军，石智勇对他们满怀敬佩与羡慕，内心也有一股激流和力量在涌动。“我默默告诉自己，只要你

努力，你也行。欲度关山，何惧狂澜；风生水起，正好扬帆。”里约奥运会上，石智勇将所有的紧张与压力化为动力，首登奥运冠军领奖台。东京奥运会前，他在训练中意外拉伤大腿后群肌，腰伤也再度复发，但他带伤作战，以总成绩364公斤破世界纪录夺冠，实现卫冕。“在无数次的训练、比赛中，我经历了汗水与泪水的交织，体验了失败与挫折的苦涩，与其埋怨黑暗，不如让自己发光。那些枯燥的、没有波澜的日复一日，会突然在某一天，让人看到坚持的意义。”

伤病缠身也不再年轻的石智勇为了夺得第三枚奥运金牌、成就举重界传奇的梦想，毅然踏上备战巴黎奥运会之路。“勇气，是在可以轻言放弃的时刻，依然选择走下去。完美，不是不会失败，而是从没放弃成长。”巴黎奥运会上，拼到内收肌断裂的石智勇没有总成绩，无缘领奖台。“这一切我并不后悔，比赛我输了，但备战的过程我赢了。为了奥运

三连冠的梦想，我每天都在扎针治疗，针已经装满5升的饮料桶。今年2月到7月，我打了50多针封闭，为国争光的信念一次次支撑我不放弃。能站上奥运赛场，我依然为自己骄傲！”

巴黎奥运会举重比赛结束后，5名队友把5枚金牌挂到了石智勇的脖子上。“大家说，举重运动员代表着中国力量，那一刻我感受到了中国举重队温暖的力量，我强忍住没有哭。这是他们对我的认可，因为我在训练中的拼搏、刻苦、顽强也感染了他们、带动了他们。我为这样一个有爱、有集体荣誉感的队伍感到骄傲。”巴黎奥运会的失利让石智勇很沮丧，但他很快就走出了阴影。“在心里种花，人生才不会荒芜，学会如何面对失败、战胜困难，也是人生重要的必修课。”在宣讲的最后，石智勇鼓励学生们选择一项自己喜爱的体育运动，并坚持下去。“体育不仅能让我们的身体更加健康，还能让我们拥有强大的内

心。在该奋斗的岁月里，对得起每一寸光阴。身处伟大时代，当不负韶华！一起共勉，加油！”

随后，石智勇来到学校田径场，为学生们上了一堂“冠军体育课”。他亲自设计了仰卧起坐抛球、俯卧撑杆半身起、弹力带束膝螃蟹步、平板支撑拉水袋、波比跳等训练项目，能锻炼腹肌、腰肌、臀肌、核心力量、心肺功能等，兼具力量、体能训练与娱乐性，让这堂体育课干货满满。石智勇表示，他在奥运会上受伤的内收肌及长期困扰的腰伤正在逐渐恢复，他的举重生涯和传奇之路还在延续。“我将逐步尝试恢复训练，如果顺利，明年继续向全运会发起挑战！”

“中华体育精神大讲堂”校园宣讲、“冠军体育课”运动员进校园系列活动良乡二中站由国家体育总局宣传司主办，中国体育报业总社有限公司、北京市房山区良乡第二中学承办，中国体育报、新体育网协办。

本报记者 部国华

农历九月初九，重阳节，也是中国老年节。这一天，人们登高望远，陶冶情操，锻炼身体。10月11日，由国家体育总局群体司、中国老年体育协会主办的“重阳乐动 健康相伴”——2024年“九九重阳”全民健身主题活动（全国主会场·浙江江山）暨浙江省银发体育交流展示活动启幕，通过开展丰富多彩的活动，展现老年人的时代风采。

活动引领促健身

70岁的陈伯坚来自浙江丽水，踏上江山市西山森林公园的登山赛道，让他惊喜和意外的是，能有这么多人参加活动，甚至有那么多八九十岁的老年人登山徒步。“我每天会打太极拳锻炼身体，来这边登山还是第一次，活动非常好，展现了老年人的风采。”

沐浴着秋日的暖阳，银发登山爱好者一路向前。“我今年92岁，每天坚持健步走3个小时，今天和这么多人一起参与登高活动，非常开心。”浙江衢州江山市的何登云走下山来神采奕奕，旁边63岁的儿子告诉记者，他每天要陪父亲打半个小时羽毛球，老人身体一直这么好离不开坚持不懈的锻炼，“今天陪老人一起登山祈福，希望老人健康长寿。”

登山、徒步、健身交流、健康共享、运动展示……从清晨开始，江山市西山花海的草坪上，展示老年人健康风采的画卷徐徐展开，不仅有喜闻乐见的太极拳、快乐舞步、健身秧歌、柔力球等文体项目的精彩表演，兜球、毽球、木球等新兴项目也让人眼界大开。通过开展丰富多彩、以休闲健身为主要特征的老年人体育活动，宣传普及运动促进健康知识，在提倡尊老爱老的同时，鼓励老年人积极参与健身活动，切实提高老年人健身素养与健身技能。

82岁的靳金土是一名退役军人，常年的健身锻炼不仅让他精神矍铄、身板硬朗，心态也更加年轻。在他看来，老年人更要加强锻炼，“要迈开腿，到户外运动，这样才能更健康、更快乐、更幸福。”

达人推动助幸福

在活动中，浙江在全省各地评选了有一技之长的健身达人，他们在活动现场进行了交流展示，还走进美丽乡村浙江江山新塘边镇毛村山头村和当地的养老中心，为科学健身传经送宝。

在健身达人中，有8年多来一直带动四面八方邻居习练健身气功·八段锦的浙江绍兴老体协主席施淑汝，有一身吊环绝技、身体力行倡导全民健身的黄岩老体协主席王建华，也有地击球发明者、浙江天台老体协主席齐碧君……他们与江山市当地健身爱好者齐聚一堂，共同参与浙江省银发健身达人主题交流活动暨衢州市第七届老运会闭幕式。活动期间，精彩纷呈的健身表演、深入人心的达人交流，不仅展现了老年朋友的健身成果，还体现了对他们健康生活态度的认可与激励。本次活动彰显了老年人体育文化的魅力，更为推动老年健身事业的蓬勃发展注入新的活力。

在毛村山头村，健身达人与当地老年健身爱好者轮番展示自己的健身绝技和积极向上的精神风貌。瑜伽、莲湘、太极拳……精彩的节目博得现场老人们的阵阵掌声。浙江银发健身达人全良雄说：“我来自浙江丽水市，今年75岁，表演的节目叫‘鱼跃龙腾’，希望有更多的老年朋友和我一起运动健身，共同度过健康、幸福的晚年生活。”

文体融合乐晚年

“好！一共中了8个！”在一片叫好声中，73岁的周庆法开心地拿到了奖品——一大瓶洗衣液。“活动很有意思，能获奖更开心。今天是重阳节，一会儿我们还有免费的百家宴。”本次“九九重阳”全民健身主题活动专门为江山市新塘边镇60岁以上老人开展了“九九重阳 银龄风采”趣味运动会，有套圈、保龄球和“敬老月”健康义诊等活动。对有着“白鹤之乡”美誉的毛村山头村来说，套大鹅是最吸引老年人的游戏环节，套住大鹅敲响致富路上的“向天歌”。参加本次活动志愿服务的吴女士说：“无论是套圈的奖品，还是最后可以兑换的奖励，我们采购了村民们日常的生活用品，让老年人玩有所得，得有所用。”

（下转第二版）

『体育老师』冯雨开讲

本报记者 李东烨

“我们会用精心设计的动作编排讲好中国故事，展现中华文化。”巴黎奥运会花样游泳冠军冯雨向北京汇文中学的学生分享了她作为运动员为国征战的参赛感悟。

10月11日，“中华体育精神大讲堂”校园宣讲和“冠军体育课”来到北京先农坛体育场，冯雨化身特派“体育老师”，与参加校运动会的北京汇文中学的学生近距离互动交流，以自身成长经历勉励大家要勇立潮头、奋楫争先。

在“中华体育精神大讲堂”校园宣讲环节中，冯雨讲述了她的花游之路，从4岁接触体育到2017年进入花样游泳国家队，再到登上巴黎奥运会最高领奖台，其成长过程凝结着无数汗水与泪水，荣耀背后写满艰辛。她坦言，经过训练，她能在水下长时间憋气，为了这枚金牌，她和队友每天泡在水里的时间比睡觉还多，头发永远是湿漉漉的……

直面挑战，克服困难只是通往成功的一个方面，真正让中国花样游泳队绽放奥运赛场还在于团队默契。冯雨表示，训练中，经常会因一个队员达不到要求而一起加练，但队友间不会互相埋怨，而是相互鼓励，最终塑造了这样一支兼具高水平与集体荣誉感的队伍。团结和默契是冯雨分享给学生的主题词。

宣讲最后，冯雨鼓励学生们无论在学习还是生活中，勇于面对挑战，因为每个人的未来充满了无限可能性。她对成绩的执着追求和对中华体育精神的深刻阐释，深深烙印在在场的每位师生心中。随后的“冠军体育课”环节，冯雨为北京汇文中学运动会百米比赛发枪。她表示，很开心参与这次活动，感受到了学生们的青春与活力，希望能把中华体育精神传递给大家。学生们表示，会以冯雨为榜样，学习她的拼搏精神，努力让梦想实现。

“中华体育精神大讲堂”校园宣讲、“冠军体育课”运动员进校园活动北京汇文中学站由国家体育总局宣传司主办，中国体育报业总社有限公司、北京汇文中学承办，中国体育报、新体育网协办。



石智勇带领学生上体育课。

河南积极落实体育助力乡村振兴

本报讯 日前，河南省体育局等12部门印发《河南省关于推进体育助力乡村振兴工作的实施方案》，旨在落实国家体育总局等12部委《关于推进体育助力乡村振兴工作的指导意见》要求，将体育融入乡村振兴发展全局，不断提升农民获得感、幸福感，为新时代中原更加出彩贡献体育力量。

实施方案包括总体要求、实施措施、保障措施三个部分。总体要求部分明确了主要目标：到2025年，建立健全体育助力乡村振兴政策举措和工作机制，乡村全民健身公共服务体系更加完善，形成一批体育助力乡村振兴示范案例，体育助力乡村经济社会发展成效显现。到2035年，与社会主义现代化国家相适应的全民健身公共服务体系在乡村全面建立，乡村体育健身和运动休闲成为普遍生活方式，运动促进健康作用凸显，乡村体育产业发展更有活力，乡村体育文化更加繁荣。

实施方案坚持以助推乡村生态宜居、助推乡村产业兴旺、助推乡村治理有效、助推农民健康幸福、助推乡风文明建

设为基本原则。从完善乡村健身设施基础、增加乡村群体赛事供给、深入开展科学健身指导、大力发展乡村体育产业、建强乡村体育人才队伍、挖掘弘扬乡村体育文化、健全乡村全民健身组织等7个方面提出了16项具体措施。

计划到2025年，乡镇和行政村全民健身工程达标率均达到100%；支持每个省辖市培育1至2项农村品牌赛事，在农村地区举办、承办3至5场省级以上群众性体育赛事活动；每年培养能够制定运动处方的医务工作者和指导运动处方安全实施的健身指导员2500人，乡村实现全覆盖；在全省1千个以上行政村中培训总数不少于2000人的农村女性社会体育指导员，带动开展农村全民健身志愿服务每年不少于100次，服务不少于10000人次等。

实施方案还从“加强组织领导、强化要素保障、加强督导评估”三个方面提出保障措施，确保体育助力乡村振兴工作落到实处、见到实效。

（傅潇雯 韦军伟）

援疆省市业余足球赛举行

本报讯 为高质量推动体育援疆，2024年第二届“援疆杯”援疆省市业余足球赛日前在伊宁开赛。本次赛事不仅是对第一届赛事的延续，还是深入贯彻落实国家援疆政策、推动援疆工作向纵深发展的重要举措。

新疆维吾尔自治区队球员伊力扎提·图尔荪麦提说：“很高兴能参加这次比赛，同兄弟省份加强交流，互相学习。”江苏省队领队魏可卿说：“近几年，我们通过举办各类赛事活动，推动两地文化体育交流，通过足球纽带，紧紧地将两地

群众心心相连，让大家通过足球加深感情和友谊。”

“广东与新疆相隔万里，但足球把我们连在一起了。”广东吴川市足协何超伟说：“近年来，新疆足球发展迅速，国内很多职业俱乐部涌现出不少新疆球员。我们希望通过到新疆比赛，打出南派足球的风格。”

本次比赛由各援疆省市体育局、新疆维吾尔自治区体育局、新疆生产建设兵团文化体育广播电视和旅游局、江苏省对口支援新疆伊犁州前方指挥部主办。（刘昕彤）