

奋斗新征程 建功新时代

以传承之名 让体育运动在万千家庭蔚然成风



2017年5月20日上午,北京东四街道举办家庭趣味运动会,运动会吸引了来自东四地区7个社区、3个楼宇姐妹驿站的60多个家庭180多人参与。(资料图片) 中新社发(杜洋/摄)

专家谈全民健身进家庭

大力发展家庭体育 促进家庭和谐幸福

中国妇女报全媒体记者 张明芳 王恒

近年来,全社会参与体育健身的家庭明显增加,体育健身正成为家庭休闲生活的重要组成部分。全国不少高校的体育专业也相继开设“家庭体育”的研究课程。那么全民健身进家庭的意义是什么?体育运动在促进家庭和谐,培养优良家风方面有哪些影响?中国妇女报全媒体记者采访了相关专家。

北京体育大学冬奥培训学院教师季成表示,体育健身文化是家庭文明建设的重要内容,是促进家庭和谐幸福的重要基础。大力推进全民健身进家庭,是贯彻《“健康中国2030”规划纲要》和《全民健身计划(2016—2020年)》,落实全民健身国家战略的重要举措。

那么,什么是家庭体育,武汉体育学院新闻传播学院院长张德胜解释,可以从两个角度理解,从空间角度讲,在家庭环境或者家庭周边开设的体育活动。从参与人员来说,是家庭成员一起参加,或者家庭非常支持开展的体育活动。

“在家庭中应该让体育成为一种自觉,成为一种生活方式。只有家庭重视体育,体育才有根基。”武汉体育学院新闻传播学院院长张德胜举例说,这次北京冬奥会举办得非常成功,其中谷爱凌和苏翊鸣让人印象深刻,他们之所以取得如此大的成功,离不开家庭对体育的重视。

体育运动对于整个家庭来说有很多积极的影响。季成表示,体育不仅可以强身健体,还可以促进家庭成员互动。

“家庭成员健康的体魄是家庭幸福的基础。除此之外现代

工作生活节奏快、压力大,运动也是疏解心理压力的一种方式。”季成说。张德胜还表示,体育运动可以帮助家庭养成更健康文明的生活习惯,喜欢体育运动,就会注意饮食,合理作息。

另外,出于运动本身的需要,季成认为,因为繁忙的工作家庭成员往往忽略了和家人的沟通。运动可以很好地解决这个问题,使得老年人、中年人、青少年等几代人都可以加入其中,无形之中增强家庭凝聚力。

季成还强调,体育运动可以作为家风传承的载体。体育活动中所蕴含的坚持拼搏、积极向上的情感能让所有家庭成员最大限度地达成精神上的共鸣。通过运动,培养不怕困难、勇往直前的精神品格,而且体育很容易形成荣誉感和归属感,这也有助于家庭价值观一代代传承下去。

那么,如何发展家庭体育?张德胜建议应从体育强国与健康中国建设的高度重视家庭体育,由国家提倡大力发展家庭体育。

此外,张德胜建议培育家庭体育健身组织。鼓励培育基层家庭体育健身社会组织,鼓励发展社区体育健身俱乐部,鼓励以家庭为单位加入各类体育组织。组织发动社会体育指导员经常、广泛开展体育健身指导服务。

张德胜还建议,建设家庭体育健身设施。开放、盘活各级各类公共体育设施,实行家庭参与优先的办法,对以家庭为单位参与的体育健身活动予以优惠。同时丰富家庭体育健身活动。推广广场舞、健步走、慢跑、自行车、游泳、健身操、球类运动、户外定向运动等易于开展、适宜家庭参加的健身项目。

为推进全民健身进家庭,2017年12月29日,体育总局、全国妇联等部门印发了《关于加快推进全民健身进家庭的指导意见》的通知。通知提出六项主要任务:

培育家庭体育健身组织

鼓励培育基层家庭体育健身社会组织,鼓励发展社区体育健身俱乐部;
充分发掘现有社区文艺、养老、妇女、儿童、残疾人组织在家庭体育健身中的作用;
鼓励体育社会组织与妇联、残联和其他社会组织融合发展;鼓励以家庭为单位加入各类体育组织。

建设家庭体育健身设施

吸引社会资金建设适合家庭使用的体育场馆设施,并满足老年人、残疾人等特殊群体的无障碍使用要求;
鼓励社会力量开发符合安全标准、适合全体家庭成员的健身器材、电子设备应用程序及健身周边产品;
鼓励城乡社区综合服务设施、物业公司等配置占地面积小、集成化程度高、费用成本低的健身器材;
依托互联网、物联网等信息技术,开发家庭体育健身共享网络平台。

丰富家庭体育健身活动

推广广场舞、健步走、慢跑、自行车、游泳、健身操、健身气功、瑜伽、武术、户外定向运动等易于开展、适宜家庭参加的健身项目;
在城乡社区老年人日间照料中心、妇女之家、儿童之家、残疾人托养服务日间照料机构等场地增加体育健身活动内容。

支持家庭体育健身赛事

鼓励开展以家庭为单位的单项或综合性体育健身赛事;鼓励以家庭为单位参加群众比赛活动。支持、鼓励社会力量开展适合家庭、亲子的各类网络健身赛事,实现线上线下赛事相结合。

加强家庭体育健身指导

开展以家庭为单位的科学健身知识普及活动;
通过培训和认证,使更多种类医生掌握开具运动处方技能,以服务家庭体育健身指导。

弘扬家庭体育健身文化

通过开展“寻找‘最美家庭’”等活动,带动家庭成员积极参加体育健身活动。

北京冬奥会的举办,让国人再次感受到竞技体育的巨大魅力。而其“带动三亿人参与冰雪运动”,更让我们看到我国为全民健身需求做出的群众性运动的战略部署。虽然并不是所有人都能站上奥运赛场,但是我们都可以通过参与体育运动。在全民健身进家庭的热潮中,赛场内外,我们看到更多的家庭在运动中挥洒汗水与泪水,在运动中收获团结与友谊,在运动中学会责任与担当。

中国妇女报全媒体记者 张明芳 王恒

每天早晨5点,家住浙江省丽水市龙泉市西街的张明跃早早起床,烧上一壶热水,收拾妥当后,就从家里出发,沿着瓯江绿道开始慢跑。

绿道“穿树而过”,曲径通幽,景色宜人,吸引了不少晨跑爱好者。“大爷,早啊,又来锻炼了。”“老张,你这速度比年轻人不差啊。”……

每天早晨10公里或者5公里的长跑,这是72岁的张明跃坚持多年的习惯。

他跑回家的时候,妻子熊佩兰也开始在附近的公园打上了太极拳。

如今,在推进健康中国建设的背景下,越来越多的家庭成员开始意识到运动和健康管理的重要性,他们走出家门,参与各项体育健身活动。全民健身进家庭,体育运动正在万千家庭中蔚然成风。

运动,是身与心的最好历练

张明跃家庭是邻里皆知的“运动达人”,也是组织社区体育活动的热心人。

作为一名退伍军人,多年的军旅生涯让张明跃热衷于体育运动。2012年,他和几位喜爱长跑的朋友一同创建了龙泉首支老年长跑队。

“当时成立队伍的目的是为了让身边更多的人参与体育,没想到我的老伴儿也积极参与进来。”张明跃说。张明跃曾连续三年带领长跑队参加杭州国际马拉松比赛,他和妻子一同参加马拉松的故事也为人津津乐道。

张明跃告诉中国妇女报全媒体记者,如今,龙泉市已经成立了长跑协会,他是最初的组织管理者,协会成员目前已经超过500人。

“体育运动让我的身体更健康,让我的家庭更和睦,让我所在的社区邻里更和谐。”说起体育运动的好处,张明跃有感而发。

他所带领的这支老年长跑队不仅是运动先锋,更是一支志愿团队,张明跃在长跑队中发起成立了银龄志愿者团队,将体育精神和社区服务精神结合在一起,在跑步之余,解决了社区许多“老大难”问题。

因为热爱长跑,他和老伴儿以及长跑队的很多成员还是越野赛志愿者。“在越野赛道上做志愿服务,仿佛找回了当年那个在马拉松赛场上驰骋奔跑的自己,激情与活力迸发,那是一种特别的感染力。”张明跃说。

强身健体、愉悦身心,无论是参与体育运动还是做志愿者,每个跑道上张明跃都做到不遗余力。同时,他也带上妻子,两个人一起追求最简单纯粹的快乐。2019年,张明跃家庭被评为浙江省最美家庭,2020年被评为全国五好家庭。

与张明跃家庭一样,运动和助人也是周登延家庭的底色。

家住江苏扬州的周登延是扬州市奥运火炬手公益协会的秘书长,谈吐铿锵有力,做事雷厉风行的周登延,看起来完全不像一位七旬老人。而这得益于他多年的体育锻炼。

谈及为什么会选择长跑这项运动,周登延回忆,1968年,18岁的他和哥哥作为知青到了杨寿镇知青点,由于物资匮乏,没钱买车票,他经常跑步23公里回到石塔社区的家中,往返就是46公里。就这样,他养成了长跑的习惯,一跑就是50多年。

2006年,扬州鉴真国际半程马拉松开启,迄今为止,周登延只因生病和儿子结婚缺席过两次。周登延的高光时刻出现在2008年,那一年,周登延成为北京奥运火炬手,高举祥云火炬奔跑在扬州街头……

2011年,周登延在体检中查出了肾癌,但他并没有被病魔击倒,积极配合治疗之后,病情出现了好转,不到半年,他又开始奔跑起来,成为战胜癌症的“马拉松斗士”。

“在城市里跑步,总会遇到有困难的人,不由自主地就想帮一帮。”周登延说。

“运动和助人是对一个人身与心的最好历练,能让生命经历更为丰盈。”周登延说,热爱运动,让他找到了快乐的真谛,领悟到生命的意义。

运动,是体与育的完美融合

“运动不仅是强健体魄,除此之外,它还教会我们更多。”国家一级登山运动员、全国最年长登顶珠峰的女性陈昱说。

今年53岁的陈昱对于登山运动有着近乎痴迷的执着。她的生活中,健身已和吃饭、睡觉一样,成为不可或缺的一部分。

为了登顶心中的高峰,她数十年如一日地坚持运动,拳击、重爬爬楼梯、山地长跑。即使在疫情防控期间,不能出门的时候,她就在家跑,厨房到客厅来回20米,她每天跑750圈约十公里,跑了一个月。

房到客厅来回20米,她每天跑750圈约十公里,跑了一个月。

陈昱对运动的热爱也影响着家人。女儿小的时候,最喜欢跟着陈昱去跑步,边跑步边欣赏自然风景,运动的快乐从此在女儿心中深深扎根。

长大后,女儿出国留学,身处异地的她因为生活环境的不适应,经常跟陈昱哭诉。陈昱就将自己的经历分享给女儿,“在登山探险中我也曾经多次身处险境,前面的路是不可控的,我们唯一能做的就是坚持不懈,勇往直前的态度。”陈昱告诉女儿,遇到困难,要懂得团结合作,要学会迎难而上,一步才会比一步高。

而正是陈昱以身示范的榜样作用,激励着女儿在异国求学中取得了优异的成绩,并最终提前毕业。

虽然是家中的独女,但陈昱的女儿没有半点娇气,她在国外依然坚持健身锻炼,和母亲视频时也会骄傲地说:“妈妈,你看看我的马甲线。”

“一个人的健康是对家庭的负责,对家庭的贡献,保持身心健康是对家人最大的爱。”陈昱也常对家人这么说。

“运动给人带来的益处是钱买不来的。”陈昱说,运动带给陈昱健康和魅力,让她在人群中总是光彩夺目。

“现在年轻人经常说的躺平,我认为那是缺乏运动的表现,如果长期坚持运动,发生的不仅是肌体的变化,整个人的心态都会特别积极向上,充满正能量。”陈昱说。

对此,周登延也深信不疑。虽然曾身患重病,却没有放弃希望,勇于同病魔抗争,而这一切也离不开父亲的影响。

周登延的父亲周之骧是一名抗日老兵,参加革命时还不满15岁,烽火岁月,周父在战斗中英勇无畏,转入地方工作后更是兢兢业业。

“如今父亲97岁了,他94岁时依然要拄拐走路锻炼,身体还不错,我想除了战争年代淬炼出的好底子,也离不开他老人家平时积极地锻炼。”周登延说,父亲90岁之前一直坚持通过跑步锻炼身体,这种对运动的执着追求一直感动着他,也是他坚持运动的动力之一。

正如中央电视台主持人白岩松所说,“体育拥有一种远远超过我们理解的身体健康的概念,应该淡化一点‘体’,强化‘育’,重视它的教育作用。”白岩松认为体育不仅仅能提高身体素质,更能上升至心理层次,是孩子人生中一个重要的梯子,帮助其成为更全面的人。

运动,是家与国的信念担当

北京冬奥会期间,中国冰球运动员郑恩来在社交平台上表示:能延续家族为国效力的传统,我感到无比光荣!这是我梦想已久的时刻!虽然对手很强大,但我们一定会拼尽全力!

在本届北京冬奥会上,首次参加冬奥会的中国男子冰球队备受关注。对于担任副队长的郑恩来,有些人可能不熟悉。

郑恩来出生于体育世家,他的妈妈、姥姥、姥爷都是跳高运动员。他的姥姥正是我国第一位打破世界纪录的女运动员,也是我国第一位打破田径世界纪录的运动员郑凤荣。

1957年11月17日,20岁的郑凤荣在北京先农坛体育场的跳高场地上纵身一跃,以1.77米的成绩打破女子跳高世界纪录。

但遗憾的是,在郑凤荣的职业生涯中,从未参加过奥运会。

2月10日晚,中国男子冰球队首次亮相冬奥赛场,郑恩来赛后说:“这是我第一次代表中国参加冬奥会,能穿上这身衣服,是一生的荣幸。能代表我奶奶(郑恩来称姥姥为奶奶)参加奥林匹克,非常高兴。我奶奶天天给我打电话,给我加油。”

1997年3月5日,郑恩来出生在加拿大,中文名原名郑泰,因为他的生日和周总理是同一天,为致敬周总理,郑凤荣为其改名郑恩来。

郑恩来3岁的时候,妈妈就把他放在家门口的冰球馆里学滑冰,5岁的时候,姥爷段其炎就带着他学冰球,16岁打职业联赛。

2017年5月16日,在郑凤荣80岁大寿那天,郑恩来表态愿意放弃加拿大国籍,代表中国队出战2022年冬奥会。冬奥会比赛结束后,郑恩来发文:我的职业生涯还很长,我仍然会尽我所能。无论是2026年的米兰还是以后,我都随时准备着再次为国效力。

“为国效力”,这是这个体育世家每个人心中的信念。

郑恩来还有个妹妹,叫郑妮娜力,从小练田径。2018年11月12日,在20岁生日当天,郑妮娜力选择加入中国国籍。为了参加东京奥运会,她用两个月的时间参加了西班牙七项全能大赛,最终拿到了奥运会的人场资格,实现了奶奶郑凤荣的奥运梦。

2021年8月5日,在东京奥运会七项全能比赛中,郑妮娜力在100米栏和800米项目上刷新个人最好成绩。最终以6318分获得女子七项全能第十名,这也是中国选手在奥运会该项目比赛中的最好成绩。

对于兄妹二人而言,郑凤荣对他们的运动生涯影响很大。他们不仅继承了奶奶的运动天赋,也继承了她的体育精神。

“家人传给我的体育精神——拼搏,这也是中国人的精神。”郑恩来说。

郑凤荣和外孙郑恩来在一起。



2021年12月5日,上海健康中国冰上欢乐季的户外移动冰场吸引不少亲子家庭享受滑冰乐趣。 中新社发 陈玉宇/摄

