

今天是奥林匹克日,让我们将目光投向热爱运动的老中青三人,分享他们的体育人生——

# 运动,让他们更快乐更自信



健身房改变了大众健身消费观念。记者王全立

## 这四年,如东门球人口增两倍

高温挡不住老年朋友对门球运动的热爱。昨天,如东县军休杯门球赛火热举行,吸引了80名爱好者参赛。场上,徐宝泉熟练的击打让人很难相信他是一个年近七旬的老者。徐宝泉是如东县门球协会会长,经他近4年有效的组织发动和推介,如东门球人口从当年的60多人发展到近200人,球场从6片增加到14片,成为南通门球界的一个亮点。

徐宝泉退休前是如东开发区中学校长,他与门球牵手已有8年。“接触门球前,我对体育兴趣不大,当时我刚退二线,一位老友见我清闲许多,建议我学打门球。抱着试试看的态度,我打了几次,从此一发而不可收。”加入门球队后,徐宝泉很快表现出热心、细致的特点,得到大家的好评,2018年当选为如东县门球协会会长。

当时的如东门球界几乎是退休老干部的天下,徐宝泉觉得,要让这项运动得到更好的发展,应该让更多的老年人认识、喜欢门球。徐宝泉的想法得到如东县老年人体育协会主席章智勇的大力支持,借助该协会强大的平台,如今如东县各乡镇均

成立了门球协会。与此同时,徐宝泉播下如东青少年门球第一颗种子,如东县宾山小学门球队于去年呱呱坠地。由中年人组成的海子牛门球队同年成立。“如今,如东门球人口覆盖到各个年龄层,生命力更强了。”徐宝泉自豪地说。

门球人口多了,对球场的的需求也大了。为解决如东县门球场不足且硬件落后的问题,徐宝泉和章智勇等人向如东县政府主要负责人和相关部门提出加强如东门球场建设的意见,得到县领导的大力支持。这几年,如东门球场数量明显多了,硬件也提高了。徐宝泉告诉记者,目前如东所有门球场均是标准草地门球场,15个乡镇中有10个有了球场。

在徐宝泉等人的努力下,如东开发区门球场即将投入建设,他的目标是近几年让15个乡镇都拥有自己的门球场。结束采访前,徐宝泉向老年朋友发出邀请:“门球有高尔夫的高雅,有足球、篮球的战术,有乒乓球的击球技巧,有象棋的逻辑思维。希望更多的朋友投入到门球运动中,享受运动带来的快乐晚年。”

## 这五年,商业健身房翻一番

10年前《中国体育报》有篇报道,文中提到老年人成为中国大众体育的主力军,中青年体育人口明显不足。近些年,随着时代的发展和进步,越来越多的中青年开始注重生活的品质,健身塑形成为他们工作之余的主要内容。

作为一名健身行业从业者,陈晓伟目睹了这期间南通商业健身行业的发展变化过程。陈晓伟从小热爱体育,青少年时期练田径,大学攻读体育专业,是体育教学训练学硕士,目前担任南通练家健身教练部总监。陈晓伟告诉记者,人民生活水平的提高,国民健身意识的加强,加上国家有关体育产业、全民健身等相关政

策的推动,使得商业健身会所发展速度较快。以南通为例,这几年,南通商业健身房从少到多,从健身房发展到工作室,工作室又细分为搏击、瑜伽、普拉提等。“这5年,市区这类健身机构数量翻了一番,我的单位健身房、工作室数量从1家发展到5家。”

“我们服务的顾客里中青年占比达八成。商业健身行业的发展,凸显南通中青年群体健身消费观念的改变。”陈晓伟说,健身房、工作室的消费者的要求不仅仅是健康,还注重心肺功能、耐力、力量、柔韧性以及核心力量的训练。

2019年,秦晖成为室内健身房的常客。“当时,我的身体

有些发胖,人显得萎靡不振。我对自己的形象比较在意,决定通过运动塑造身体。”这3年,秦晖坚持健身,渐渐地,体重下降了、气质回升了,四十开外的她越来越有活力。私企老板佟艺也是一名健身达人,每周她会通过跑步机、健身操、器械练习等方式强身健体,坚持数年后换回一副好身材。佟艺说,如今健身已融入她的生活,运动让她每天精神抖擞,人更自信了。

持续升温的健身热让陈晓伟和同事经常加班加点,他自称每天始终以“累并快乐着”的心态工作着。“工作累些,说明我们这个行业具有强劲生命力,我乐于为市民健康生活奉献自己的专业知识。”

## 这一年,伢儿运动得更欢

上周双休日和本周周一、周二晚,12岁的包家齐参加了南通一家职业俱乐部的后备精英队选拔,小家伙在足球场上尽情地展示技艺。这两年,包家齐像换了个人似的,体育锻炼让他的身体强壮了,人自信了。

包家齐牵手足球,与他的父亲包荣飞有关。“我爱好体育多年,一直爱踢足球,这几年还爱上自行车运动,体育提高了我的生活品质,强健了我的体魄。”包荣飞说,两年前的包家齐长得瘦弱,有时被一些顽皮的同学欺负,在学校很不自信。“看着儿子这副样子,我心里很不舒服,和他妈妈商量后,决定让家齐通过体育锻炼改变形象。”

不久,包家齐成为校足球俱乐部的一员,每天放学后他在学校绿茵场上飞奔,享受着足球运动的攻防乐趣。包荣飞

还带儿子到一家搏击俱乐部学习,学会防身术后,那几个调皮鬼再也不敢欺负包家齐了。

包家齐最喜欢的还是足球,兴趣让他的球技渐长,形成带球速度快、盘球技术好的特点,成为校园里的小球星。“他学习很自觉,从不用我们担心。‘双减’政策实施后,他更有时间运动了。双休日我会带他练球,还积极参加社区活动,北京冬奥会期间,埭伍桥社区举办的奥运会收藏品展示活动让他大开眼界。”包荣飞说,“这两年家齐的体育成绩明显上升,从班级十名开外提高到前三名,人越来越自信,身体素质也明显提高,一年难得感冒一回。”

包家齐告诉记者,“双减”后,家长更愿意往体育教育上投资,全班有三四成同学利用业余时间参加篮球、羽毛球、足

球、游泳等项目的培训,大家的体育成绩明显提高,身体素质越来越好。

4月间,通城疫情防控压力加大,学校实行线上教学,没球踢让包家齐整天没精打采。为了解儿子的球瘾,包荣飞四处打听后把他送到一家职业俱乐部开设的培训班。在更高的平台踢球,包家齐的球技提高更快,身为边后卫的他速度快、拦截果断,成为球队边路一道稳定的铁闸。

参加精英队选拔,意味着包家齐有望打开职业俱乐部梯队大门,小家伙也跃跃欲试。包荣飞全力支持儿子:“他喜欢就让他一直踢下去,多一个爱好会提高孩子的整体竞争力。如果他能成为一名职业球员,我和他妈妈也支持。”

本报记者王全立

32岁,他成为当年江苏省最年轻的特级教师,后又破格晋升为中学高级教师。他是李吉林老师的第一个徒弟,也是一个有理想和激情的教育工作者,他就是施建平。

施建平读通师时,“文革”刚结束,各行各业百废待兴。“尽管那时学校的课程设置、教材配备尚不完善,但学校教风正、学风好,师生们都有个共同心愿,就是把失去的时间追回来。”施建平还记得,在入学后不久的一次讲座中,专家讲到南通师范学校不仅是中国师范教育的源头之一,还是南通地区第一个中共党支部的成立地,这让他对母校产生了崇敬之情。

1980年8月,19岁的施建平离开南通师范学校走进通师二附的大门。

## 江苏人民教育家培养工程首批培养对象施建平:一生献给钟爱的教育事业

当他第一次跨进教室,面对几十双天真明亮的眼睛时,便在心中暗暗立下志向:当一名好教师。尽管那时他对好教师的认识还是模糊的、肤浅的,甚至是片面的,但他深知只有尽自己的努力把学生教好,自己站在讲台上心里才踏实,才能坦然正视孩子们纯真的目光。他是幸运的,工作后第二年就成了全国著名特级教师李吉林老师的徒弟。对于一个正在教学迷途上摸索的青年教师来说,最迫切需要的就是有人及时给予指点。在随李老师跟

班学习的两年间,他每天和学生一起端坐在教室里听李老师的课,共听了四五百节。那时起,他心中的梦想也更为明晰起来,成为一名像李老师那样卓越的教师,将自己的一生献给钟爱的教育事业。

1991年4月,在省市两轮比赛中脱颖而出的施建平,代表江苏参加了在青岛举行的“全国小学语文中青年教师阅读教学观摩比赛”,并夺得一项全国一等奖。1994年,32岁的施建平成了当时我省最年轻的特级教师。此

后,他砥砺笃行、孜孜不辍,教育教学及研究不断走向深处。他运用情境教学上了五六十节研究课,围绕情境教学发表了60余万字的总结、教案、论文,先后被评为全国优秀教师、全国科研型教师、省有突出贡献的中青年专家、江苏人民教育家培养工程首批培养对象等。2013年,他的成果“小学情境作文课程的开发与研究”获首届江苏省基础教育教学成果一等奖。沈樑

