

# 健身气功增添正能量

## ——内蒙古体育局副局长施李明谈健身气功

内蒙古自治区体育局健身气功管理中心自2003年成立以来,立足服务广大群众科学健身,活动丰富多彩,基础设施建设稳固扎实。日前,记者专访了自治区体育局副局长施李明,请他详细介绍了近年来内蒙古健身气功发展的脉络。

施李明介绍,近年来,内蒙古体育局高度重视健身气功工作,全面支持中心的各项工作。局党组要求中心工作始终坚持遵循“讲科学、倡主流、抓管理”的总体思路,让健身气功在体育惠民中、在群众三边活动中、在建设社会公共体育服务体系中扮演重要角色,努力实现健身气功站点平稳健康发展、管理服务深入基层、活动丰富多彩、群众比赛精彩纷呈,健身气功要主动引导群众科学健身,倡导文明生活方式,使老百姓主动参与气功热情不断提高,在自治区全民健身运动中发挥越来越明显的作用。目前,健身气功项目作为大群体的一项已被纳入自治区综合运动会(体育大会、欢乐草原群众体育赛事)比赛项目。

2003年健身气功管理中心成立时,内蒙古只有2个站点、140名习练群众。而发展到2012年时,全区已有健身气功活动站点765个,经常参与健身气功锻炼的人达到4万多,站点年

递增率达到10%。目前,内蒙古站点数量超过100个以上的地区有呼和浩特、包头、通辽3个地市,各级健身气功社会指导员1859名,健身气功队伍已成为自治区基层全民健身的重要力量。在自治区体育局的关心指导下,内蒙古健身气功协会2012年4月成立。

内蒙古幅员辽阔、民族众多,东西部跨度极大,发展也不平衡。在健身气功开展工作中,各级体育部门和健身气功主管部门从讲政治的高度重视健身气功工作的开展,把握方向,不断提高对健身气功工作的认识。施李明说,内蒙古各级健身气功主管部门通过积极引导各族群众科学健身,牢牢占领了主阵地,毫不动摇地为打造平安社会、为内蒙古社会经济发展作贡献。

这种重视对健身气功管理机构的编制改革中也可可见一斑,在内蒙古的体育系统事业编制改革中,健身气功中心管理机构不减反升,从原来的6人提升到9人的编制,同时体育局还要求,全区12个盟市体育局、文体局都要落实专人负责健身气功管理工作,坚持做到指导、服务、培训、管理到位。

同时,内蒙古也在不断加大健身气功工作的投入力度。施李明说,健身气功是一项公益性事业,所以必须确保由政府投入为主。近年来,内蒙古坚持从体彩彩票公益金中拿出一定的比例,用以改善健身气功站点活动经费紧张的状况,从而支持本地区健身气功活动的开展。施李明同时也主张用社会化的手段,赢得更多的支持,拓宽经费筹措的路子,

使群众性健身气功活动能够持续、健康、稳步地向前发展。在自治区体育局的支持协调下,内蒙古健身气功经费也逐步得到保障和逐年提升。

内蒙古地区冬长夏短,可以开展户外运动的时间相对较少,在健身气功推广普及过程中,管理部门坚持把健身气功活动和地区民族传统体育活动相融合,努力使其适应地区群众健身锻炼的特点,与经济社会发展条件相符合,与北方气候环境相适应。从而达到各种条件因素互为补充、相得益彰。

施李明说,内蒙古多方依托发展载体,促使健身气功顺利发展。管理部门依托内蒙古师范大学气功技术理论辅导载体,各级老年体协、企事业单位网络载体,保证了健身气功普及推广的辐射与长效化作用。与此同时,管理部门还注重培养气功理论技术精、人格魅力高、凝聚力强的健身气功骨干指导员,通过骨干促进不断壮大和平稳健康发展,并由一个站点不断衍生出多个站点。

施李明认为,健身气功推广普及的不断加强的社会增添正能量。内蒙古坚持把重点人群,广泛开展健身气功活动。据介绍,内蒙古参与健身气功锻炼的多为社会弱势群体,主要是老年人、退休下岗人员、妇女,他们多为体弱多病人群,通过把他们有效组织起来,促使其转变成经常参与锻炼的体育人口,也有效减轻了社会、单位、家庭的负担,为促进社会和谐稳定作出积极贡献。



健身气功展示



其其格(前)在辅导学员

其其格

## 草原上演绚丽夕阳红

其其格

今年67岁的国家级社体指导员其其格是内蒙古锡林郭勒盟群众艺术馆退休干部,老人自1998年退休以来,一直活跃在锡林浩特市各个晨练点,积极辅导学员,推广健身气功,组队参加全盟、全区健身气功比赛,获得骄人成绩,得到广大市民群众及体育部门的一致认可。

在社体指导员这个平凡而光荣的岗位上,其其格老人用她满腔热情及辛勤劳作服务于社区群众健身活动,演绎着绚丽的夕阳红风景。其实,最初其其格并不是体育工作者,她只是为了锻炼身体才参加社区的晨练点活动,习练健身气功。由于表现突出,渐渐承担起指导员的任务,帮助那些参加锻炼的群众纠正动作。经过不断学习和提高,又担当起了各种健身气功培训班教练员任务。从此,其其格一发不可收拾,先后多次组织培训习练群众,赢得好评如潮。

2004年,其其格参加了国家体育总局主办的全国第二期四种健身气功辅导员培训班,进而在内蒙古体育局主办的全区第一期四种健身气功辅导员培训班任健身气功“八段锦”教练。由于工作认真负责,教学成绩显著,其其格很快成为锡林浩特市健身气功骨干教练员。从2008年起,她不定期赴锡林郭勒盟各旗县巡回培训健身气功爱好者,传授新功法,培训总人数已达3000多人。如今,经她辅导的学员已经逐渐成为锡林郭勒盟各地群众健身活动骨干分子,活跃在各个健身点上。

其其格一心想着早日为健身气功推广国家推广的新功法,因此总是把日程排得满满的,虽然这对六旬老人来说并不是一件轻松的事。加上组织群众、任务繁重而劳累,但老人却一直乐此不疲,甘愿奉献,从没有任何怨言和要求。

累累硕果也为其其格带来各种荣誉:2007年12月,其其格荣获总局健身气功管理中心颁发的“推广健身气功先进个人”荣誉称号;2009年10月,她作为全国群众体育工作先进个人,观摩了第十一届全国运动会并受到了胡锦涛总书记接见;2010年12月,她荣获内蒙古体育局颁发的社体指导员风采展播评选活动特别贡献奖。

## 呼和浩特人民路街道——让健身气功牢牢扎根辖区

呼和浩特市人民路街道充分利用辖区内的各种活动场所,动员辖区居民参加健身气功和各种体育活动,并以健身气功作为构筑全民健身服务体系强有力的组成部分,广泛开展了系列文体活动,达到了让健身气功扎根辖区,让更多群众健康的目的。

近几年来,群众性健身气功活动在人民路辖区内蓬勃开展,参加活动的人数不断增加,百姓体质与健身状况有了很大改善。街道办事处认为,要想做好健身气功工作,必须从抓组织建设入手。街道将健身气功工作列入全年总体工作计划之中,建立人民路街道健身气功组织机构,办事处主任亲自抓并任组长,吸收社区各辖区单位健身气功骨干、离退休党员干部为成员组成社区健身气功工作小组。每年专门研究解决社区健身气功的队伍建设、场地开放、经费筹措、评比表彰等实际问题。

为吸收更多群众参与,拓宽健身气功领域,扩大影响,人民路街道采取以活动促发展的措施,把健身气功活动和广场舞、广场舞、秧歌舞结合在一起,形成了特色活动。多年来,利用辖区内一切可利用的活动场所,多次举办健身气功比赛和展示活动。如今,每天早晨习练健身气功各类功法的人数均在300人以上,全年不间断。为提高居民参与的兴趣和热情,街道想办法筹措资金,每次活动都颁发一些纪念品。

如今,人民路街道建立了适应不同年龄居民需求的健身阵地,现有室外体育广场53处,晨练点8处,室内活动场所32处。这些阵地的开发建设,推动了社区居民终身锻炼体系的构建和完善,实现了社区体育和健身气功工作由点上的服务资源向面上的工作优势转变,为人民路地区健身气功工作搭建了平台,凝聚了人心,营造了氛围。

在街道办事处安排下,在社体指导员的努力下,人民路形成了一支健身气功骨干队伍,不仅每天都有大量居民习练,而且通过各种宣传活动的开展,极大丰富了居民的业余文化生活,增进了居民之间的感情。



内蒙古农牧学院离退休职工在习练健身气功

## 老科学工作者的健康生活

### ——记内蒙古农牧业科学院健身气功站

在呼和浩特,迄今已有103年历史的内蒙古农牧业科学院内,办公大楼前的广场上活跃着一支以离退休老干部、老专家、老职工和家属为主体的60多人健身团队,悠扬舒缓的乐曲中,他们习练健身气功的优美身姿为严肃静谧的科学院带来轻松、快乐的健康氛围。

近4年来,是健身气功将这些老人凝聚在一起。而说到最初,不能不提到院厅聚退休老书记吴志瑞,就是在他的带领下,这个最初只有11人的健身队逐步壮大,将越来越多的老年人凝聚到一起习练健身气功、共享健康快乐的晚年生活。当时,在吴志瑞牵头下,院资深老专家曲志强作顾问,国家级社体指导员张咏芝为教练开始在农牧业科学院退休人群中教授健身气功。

这支纯自发的最小健身团队得到了院离退休人员管理处的热情关怀和积极支持,常向老人们有啥难事,尽力予以解决。科学院办公大楼前的广场清洁幽静,面向试验田,背风向阳,院里同意大家在这里习练健身气功,不受任何干扰,还专门提供了电源、配备了设备。这11位老人很快就带动起周边热爱体育锻炼、追求健康的人加入进来,团队人数逐年增加,现在已有60多人,还成为内蒙古自治区优秀站点。目前,大家已学完5套健身气功功法,习练者已逐步掌握精细要领。

作为一个单位的健身气功站点,老人们发挥科学工作者的严谨精神,专门成立了3个小组,其中学研组由4名学识高的老专家组成,负责宣讲、宣讲以健身气功为主的健身科目的历史来源、理论依据、健身要点与养生作用等,每周六活动完传授5分钟;教练组由总教练和4名社体指导员组成,负责教与练和督导纠偏,组织开始仪式、阶段计划总结及对外联谊交流;管理组

由5人组成,负责音响、衣物管理和社会活动联络及场地维护和日常事务等。

科学院位于城郊结合部,健身站不仅改变着机关职工的健康状况,也带动起方圆两公里的群众来此参加健身气功习练。附近村社、商户、市居人口参与活动的不下30多人。站里现在已有6名社体指导员,国家级1人、一级2人、二级3人。

当然,参与健身收获健康才是站点得以壮大的最重要原因。老人们对于练功强度都深有感触。多数人认为“增强了抗风寒能力,感冒很少了”,还有的认为“体质增强了,心情也调节了,心态改善了。”在团队的凝聚感召下,老人们对大家的事、集体的事都愿积极投入参与,每天最高兴的就是早晨来这里见面说笑,悉心投入习练。而在他们的感召带动下,更多身患老年病、慢性病的人们开始加入进来。



张培源在阿尔丁广场普及健身气功

## 把健身气功搬上老年大学课堂

张培源。

2004年,总局健身气功管理中心开始推广四种健身气功,当时在包头老年大学任健身养生老师的张培源采取先挖渠后引水的办法,逐步开始在其任教的太极拳课上增加健身气功·八段锦、五禽戏等教学试点。在学员习练后反应良好,随着社会对健身气功的推广、普及氛围不断提升时,他找到校领导,耐心宣传国家关于推广健身气功的方针政策,以及健身气功对老年人健康保健、延年益寿的作用,并以书面形式提出“关于在包头市老年大学开设健身气功班的建议”,最终获得批准。2009年春季,包头老年大学健身气功班正式开班。

老年大学健身气功班中退休人员居多,年龄最大的84岁,有离退休干部、教师、医生、公务员、工程师和普通职工等。张培源准确把握老年人学习健身气功的特点,针对教学对象柔韧性差、平衡能力弱、记忆力不好等特点,每次课教

内蒙古师范大学体育学院是我国第一批开设《健身气功》课程的高等院校之一,经过近10年的努力,健身气功这朵养生健身奇葩在内蒙古师范大学开花结果。

## 健身奇葩别样红

内蒙古师范大学

2004年1月,学院在得知国家体育总局开办第二届健身气功培训班后,及时与内蒙古自治区体育局健身气功管理中心取得联系,向总局健身气功管理中心争取到指标,派任课教师赴武汉参加培训班。之后,在学院的支持下,师大老师多次参加了由总局主办的辅导员提高班、社体指导员培训班、教练员、裁判员培训班。经过近10年的发展,内蒙古师大培养了于玲玲、李勤、武剑、高树生、张涛、刘宇星、特古斯等众多健身气功项目中青年教师、研究生、本科生。师大教师积极参加各盟市的健身气功辅导员培训工作,并从2011年起连续开展内蒙古西部行、东部行活动,进一步规范基层群众的技术,提高练功者积极性。

不论学校教学,训练任务多么紧张,只要总局健身气功管理中心有裁判和援外任务,校领导和学院领导就会一路绿灯,全力支持。在近10年内,仅张彩琴老师就多次参加了全国体育大会、站点比赛、高校等各类比赛的裁判工作,并担任各级健身气功培训班教练工作。

内蒙古师大体育学院1988年起开设《保健气功》选修课程,内容以理论为主,同时教授易筋经、八段锦等功法。1999年、2003年两次修订教学计划,课程确定为40学时专业必修课,名称为《传统健身理论与方法》。2004年3月,课程正式更名为《健身气功》,现为体育教育、运动训练、社会体育3个专业必修课和限制性选修课,是学生喜闻乐见的一个健身项目。

内蒙古师大领导非常注重文化的传承,希望通过健身气功养生文化,为学校教职工的健康服务。早在2007年,师大就举办了教职工健身气功培训班,因其动作舒缓、简单易学,健身气功自开课之日起受到了广大教职工的热烈欢迎。通过体育学院专业的辅导与学员们认真的学习,健身气功在内蒙古师大教职工中有了广泛的影响,练习人群不断扩大,练习水平不断提高。至今,师大晨练点一直把健身气功作为健身的主要项目之一。

从今年9月开始,在校工会和体育学院领导的积极倡导配合下,由体育学院民族传统体育专业研究生领做,健身气功·八段锦代替太极拳成为内蒙古师大工间操的锻炼内容。



张彩琴在辅导学员

一个动作,由浅入深、从简到繁,把深奥的理论浅显化,同时结合一些生动的比喻,让学员记忆深刻。

张培源按正规课堂授课要求,做到有教学计划、有课时安排。在教授动作时,他反复示范,一遍记不住就两遍……直到学员都能熟练掌握为止。在教与学过程中,他也和学员们结下了深厚的友谊。

目前,张培源在包头市老年大学和包头市第一机械公司两所老年大学教授健身气功,每周都坚持上四节课,每节45分钟,他陆续推广了易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、大舞、十二段锦、马王堆导引术。据不完全统计,他举办了10多个班次,近百个课时,300多人熟练掌握了健身气功功法,收到了良好的效果。他的学生中,有30多人取得了一级社体指导员资格,50多人取得了二级社体指导员资格,在包头市的各个健身站点发挥着骨干中坚作用。

受包头影响,在内蒙古健身气功管理中心的支持下,众多兄弟盟市都在老年大学开办健身气功课堂,并已形成长效化推广、普及健身气功的基础平台。