

# 推广普及太极拳 打造世界太极城

## ——我市深入推进太极拳“六进”活动侧记

本报记者 孙军

每天,不管是晨曦微露,还是夕阳晚照,在我市各个公园、广场、绿地、小区健身场地等公共场所,总能看到成群的人在习练太极拳,其已成为焦作人的第一健身运动。

是什么让太极拳在焦作如此接地气并开花结果?是太极拳“六进”活动。

太极拳“六进”是指推动太极拳进校园、进企业、进学校、进社区、进农村、进军营,该活动是我市为推广普及太极拳采取的有力措施,自2013年实施以来,在传承、推广、普及太极拳方面取得了一定成效。

特别是近两年来,围绕市第十二次党代会提出的打造“山水富城·文武福地”,市体育局充分发挥太极拳发源地优势,以传承

保护太极拳为己任,以“人才、阵地、活动”三大建设为抓手,扎实推进太极拳“六进”活动,太极拳传承普及发展工作取得显著成效,推进全民健身事业向纵深发展。

发展氛围日益浓厚。社会各界高度重视太极拳发展,联合国教科文组织将太极拳列入人类非物质文化遗产代表作名录;《“健康中国2030”规划纲要》指出要扶持推广太极拳、健身气功等民族民间传统运动项目;国务院公布陈式太极拳为第一批国家级非物质文化遗产;国家武术研究院太极拳文化研究中心、中国老年人体协太极拳专委会落户焦作;市第十二次党代会提出了“打好功夫牌、建设太极名城”和打造“世界太极城·中国养生地”的战略目标。市体育局坚持把太极拳推广普及作为落实体育强国和健康中国两大国家战

略的重要内容,致力于太极拳的传承发展,为发展太极拳营造了浓厚的氛围。

品牌效应逐步彰显。两年一届的中国焦作国际太极拳大赛融体育赛事、文化交流、经贸活动、特色旅游为一体,是我市重点打造的太极拳精品赛事,也是推广普及太极拳的重要平台。该大赛自2000年已成功举办十届,内容丰富、主题鲜明、特色突出,先后获评“中国体育旅游精品项目”“中国体育旅游精品赛事”“首届中原经济区(河南)100名片”“河南体育世十大历史事件”等,已经成为国际武术界的品牌赛事,成为河南省和焦作市对外体育交流的一件大事,极大地促进了焦作体育和旅游、经贸融合发展。

推广传播扎实有效。市体育局认真落实市政府《关于在全市开展太极拳“六进”活动的通

知》精神,以“人才、阵地、活动”三大建设为抓手,广泛开展太极拳“六进”活动,每年组织举办市直机关、社区、农民、学校太极拳社会体育指导员、教练员培训班,市运会和行业运动会都把太极拳列为必赛项目,全市习练太极拳人数已达百万人以上。2020年以来,在省直机关建立8个太极拳健身示范站点,举办了省政府办公厅太极拳培训班、“三学院三基地”太极拳辅导员示范培训班,把太极拳普及推广到省直机关,纳入全省党校培训体系,列入省直机关运动会比赛项目,为太极拳进省直机关起到了积极的引领、促进作用。

人才建设初具规模。市政府出台了《焦作市太极拳人才认定办法》,加大了太极拳师业务技术和道德素养培训力度,成功举办两期太极拳师培训班,建立了太极拳师人才库,为太极拳在全省

乃至全国推广普及奠定了坚实的人才基础。目前,全市拥有各级太极拳社会体育指导员1万余人、太极拳辅导站点1000余个、太极拳社团23个,有规模的武馆武校和俱乐部达到31个,家庭武馆和授拳点遍布城乡,太极拳运动基本形成了组织建设有保证、工作运行有制度、推动工作有抓手、教学有人才的良好工作局面。

太极拳“六进”,没有终点,永远在路上。我市坚持“五城共建”,全方位全链条全要素打造体育城,全力打造“世界太极城”。对此,市体育局负责人表示,将以深入开展太极拳“六进”活动为抓手,加快实施太极拳人才计划,打造德才兼备的太极拳师资队伍,大力发展太极拳产业,打造太极拳名片,让“世界太极城·中国养生地”的品牌更加响亮。

### 学冠军做冠军 我为焦作体育添光彩

开栏的话

为发挥典型示范作用,弘扬体育正能量,本报即日起将开设“学冠军做冠军、我为焦作体育添光彩”栏目,推出系列典型报道,充分学习我市体育人忠于祖国、忠于人民的爱国情怀,吃苦耐劳、永争第一的拼搏精神,热爱本职、无私奉献的高尚品格,超越自我、勇立潮头的争先意识,为建设体育强市贡献力量。

## 以冠军品质成就冠军队员

### ——记市体育运动学校田径队教练员郜聪聪



郜聪聪在纠正学生的训练动作。 本报记者 孙军 摄

本报记者 孙军

3月2日下午,在市体育运动学校室内田径馆,记者见到了市体育运动学校的冠军教练员郜聪聪,他正在纠正学生的训练动作。

作为市体育运动学校的一名中长跑教练,郜聪聪丝毫不敢懈怠,在训练中认真负责,要求十分严格,力求每个动作都要标准到位。从他训练的状态,记者感受到了他对田径事业的热爱与执着。

郜聪聪与田径的结缘要从他14岁那年说起。当时他作为篮球运动员在市业余篮球学校训练,个头不算高,但是每天跑操时耐力和节奏感非常突出,这引起了田径教练员张鹏的注意。在张鹏的劝说下,郜聪聪抱着试一试的态度开始了他的田径生涯。

天赋与刻苦相加,郜聪聪很快脱颖而出。2004年他一举摘得河南省室内田径锦标赛800米桂冠,2分1秒的成绩达到了国家二级运动员标准。同年,他进入省田径队,专业训练开启新阶段。

省队的训练更加严苛也更加系统,郜聪聪一刻不敢懈怠,很快在全国大赛中崭露头角。2006年在全国青少年田径锦标赛中,成功斩获800米第一名,并取得了1500米第三名的优异成绩。

这次比赛给予了郜聪聪极大的信心。在此后的日子里,他始终保持着对田径的热爱,秉持着不断拼搏的精神,精细动作、刻苦训练,将拼搏的汗水挥洒在长长的跑道上。

付出总有收获,郜聪聪先后获得2008年全国田径锦标赛亚军、全国青年田径锦标赛亚军、2009年全国田径室内赛(南京站)冠军、2009年全国田径大奖赛(济南站)冠军。2009年,郜聪聪参加了第五届东亚运动会田径比赛,获得男子800米季军,完成了他参加国际大赛的心愿。

2011年,由于田径项目改革以及伤病的影响,郜聪聪正式递交了退役申请书,回到了培育自己的市体育运动学校,担任中长跑项目教练,一代运动健将在自己熟悉的田径场上实现了华丽转身。

“起初真的很迷茫,我就参考教练给的建议,复制当初他训练我们的方法。我一边训练一边摸索,日子久了,总算是琢磨出一套自己的训练方法。”郜聪聪说,田径训练是枯燥的,日复一日、年复一年;一个技术动作重复几百遍、几千遍,陪伴自己 and 队员的只有跑道。田径训练是需要持续性的,不能长时间休息,不能懈怠,否则就需要花费很长的时间恢复体能。

“田径队几乎没有休息日,一年365天,只有在大年初一才放假一天,大年初二上午,田径队的教练员和运动员又匆匆回到训练场上。”郜聪聪告诉记者,要在枯燥的工作中勤于钻研,找到乐趣。

多年来,郜聪聪始终在训练一线工作,他用自己的坚持和努力影响着一批又一批的孩子们。

从教以来,郜聪聪所带队员获得洲际比赛季军1个,全国比赛冠军4个、亚军3个、季军3个,河南省比赛冠军30余个。其间,他获得河南省田径比赛优秀教练员、焦作市新长征突击手、焦作市体育系统先进个人、焦作市五一劳动奖章等荣誉。

“努力是基础,思想是关键,信念是核心,自律是保障。希望队员们都能够发扬体育人吃苦耐劳、永不屈服的精神,踔厉奋发、砥砺前行,在今年省十四运会中勇争第一、再创佳绩,为焦作体育再添光彩!”这是郜聪聪对每个运动员的期望。

### 捷报频传

## 我市小将在全国赛场佳音不断

本报讯(记者孙军)焦作体育向全市人民报喜:连日来,市体育运动学校频频传来捷报,由该校培养输送的运动员在近日举办的全国比赛中屡屡获奖,展现了焦作健儿的良好形象,为焦作争得了荣誉。

3月24日至29日,2023年全国空手道锦标赛系列赛(第二站)在漯河市体育馆举行。由市体育运动学校培养输送的运动员共获得1金2铜1个第七名的优异成绩。其中,丁佳美获得女子个人组手-55公斤第三名、女子团体组手第一名;刘宁涛获得男子团体组手第三名;董洁

如获得女子个人组手-55公斤第七名。

4月7日至8日,2023年田径分区邀请赛西南区首站在成都市犀浦国家田径训练基地举行,我市运动员梁田获得女子5000米、10000米双料冠军;浮家豪获得男子200米季军。

4月8日,2023年全国跆拳道锦标赛系列赛(第一站)在无锡举行,我市运动员王德爽获得男子54公斤亚军。

4月2日至7日,2023年全国拳击锦标赛在重庆市荣昌区体育馆举行,我市运动员马金阳获得男子+92公斤季军。

## 省体操锦标赛我市获8金5银3铜

本报讯(记者孙军)记者近日从市体育运动学校获悉,3月31日至4月4日,2022年“中国体育彩票杯”河南省体操锦标赛在平顶山举行,该校运动员共获得8金5银3铜的优异成绩。

其中,我市吕宜隆获得七岁组男子全能、自由操、吊环、跳

马、双杠第一名,单杠第二名、鞍马第七名;时玉荟获得七岁组女子自由操、高低杠第一名,全能第二名,平衡木第七名,跳马第八名;王语涵获得八岁组女子高低杠第一名,全能、自由体操、平衡木第二名,跳马第四名。

## 2023年前两个月体育摄影优秀作品评选结果出炉

本报讯(记者孙军)昨日,由市体育局主办的2023年焦作市优秀体育摄影作品征集活动,评选出1月和2月的优秀作品各10幅。

这次征集、评选活动主要是收集和展示全面反映群众体育、竞技体育的精彩瞬间,真实健康、积极向上、具有较好的表现力和艺术感染力的优秀体育摄影作品。据统计,在今年1月和2月,市体育局共收到来自全市各地的摄影爱好者发来的摄影作品数百张,由市体育局组织评选,从中选出20幅优秀摄影作品。

为全面贯彻落实《全民健身计划(2021—2025年)》,通过摄影师的镜头,全方位、多角度向市民展示我市竞技体育、群众体育和体育产业发展成果,在全社会形成崇尚体育、全民健身、追求健康文明生活方式的良好氛围。今年,市体育局面向社会有奖征集体育摄影作品,每月评出10幅优秀作品,在焦作市微信公众号及相关媒体平台进行展出,《焦作日报》体育专版将开设图片栏目,刊登部分获奖摄影作品。此次活动详情以及后续内容,请关注焦作市体育微信公众号。

## 全民健身动起来



阳春时节,春暖花开,万物复苏,正是户外运动的好时节。连日来,在我市各公园、广场等地,掀起了全民健身动起来的热潮。太极拳、广场舞、健身操、健步走……多姿多彩的全民健身运动在各体育社团、社会体育指导员的组织和带动下蓬勃开展。

图① 4月9日,市民在市龙源湖公园里晨跑健身。  
图② 4月10日,市民在龙源湖公园里,市民在舞中华龙。  
图③ 4月7日,市民在龙源湖公园里,市民在打乒乓球。  
图④ 4月8日,市民在市月季公园里跳民族舞。  
图⑤ 4月9日,市民在影视城广场,市民在健步走。  
(本组照片均由本报记者刘金元摄)

## 体卫融合 科学健身



### 平板支撑开合跳

身体俯卧呈平板支撑姿势撑在椅子上,双脚并拢,从头部至脚成一条直线,保持躯干收紧,双脚同时向两侧跳开,然后再跳回原位。其间注意不要塌腰弓背,要核心收紧,不要憋气。



### 高位支撑踏步跳

身体俯卧在训练椅上,双脚前后弓步支撑,原地弓步预备姿势,在做跨步动作时,同时身体向上向前跳跃交替脚,完成弓步跳,注意呼吸节奏,核心保持紧绷。



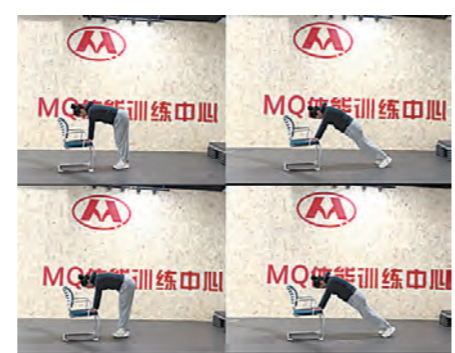
### 腿下击掌

身体坐于训练椅上,侧看耳肩腕成一条直线,腰背挺直,双脚与肩同宽,两脚尖踩实地面保持稳定,以右侧腿为例,左脚掌踩实地面保持稳定,右侧腿屈膝屈髋,大腿与小腿之间的夹角大于90度。当右侧腿抬高时两手掌在腿下完成击掌的动作,两边交替进行,做动作时全程核心收紧。



### 俯卧提膝

俯卧直臂撑于椅子上,手臂与身体的夹角为90度,侧边看,耳、肩、腕成一条直线。以右腿为例,提膝时呼气,腹部向内有明显收缩,膝关节尽量向腹部靠拢;还原时吸气,两腿交替进行。



### 前后双脚跳

40秒×4组  
身体俯卧在训练椅上,手臂与身体的夹角为90度,双脚并拢,腹部核心收紧,前后跳跃,发力时,脚尖点地,脚后跟不落地,注意呼吸节奏。



### 坐姿对侧肘触膝

身体坐于训练椅上,侧看耳肩腕成一条直线,腰背挺直,双脚与肩同宽,双手放于耳朵后侧,两脚掌踩实地面保持稳定,以右腿为例,左脚掌踩实地面保持稳定,右侧腿做屈膝屈髋的动作,做动作时核心收紧,用左肘触碰右膝。

教学示范:李一博,焦作市毛庆运动训练俱乐部教练,国家一级社会体育指导员,国家一级社会体育指导员。  
图文制作:本报记者孙军  
推送单位:焦作市社会体育指导员协会、MQ体能训练中心、焦作睿健体育用品有限公司。



手机用户可微信扫描二维码,关注睿健体育,观看视频教学。