

河南省汤阴县社会体育指导员王纯宇——

跳起广场舞 拥抱好生活

本报记者 王者

健身新视野

“绿波波的草场骏马行……”踏着节拍，王纯宇昂首挺胸，跳步向前，做出眺望动作。早7点，河南省安阳市汤阴县人和广场已是人声鼎沸，王纯宇站在广场舞队伍前方，带领大家练习动作。

每天早晨去人和广场舞跳广场舞已成为附近居民的习贯。作为一名社会体育指导员，王纯宇见证了10多年来广场舞在当地萌芽、发展的过程。

“能带动更多人参与体育运动，别提多开心了”

今年60岁的王纯宇，是汤阴县韩庄镇大新村人。10多年前，村民的业余活动比较单一，健身意识不强。晚饭后，人们经常凑在一起打牌。

有村干部找到王纯宇，“纯宇，你在县卫生健康部门工作，这方面在行，你给咱出出主意，咋能让村民的生活方式更健康？”

“要不咱组织群众体育活动试试？”说干就干，有舞蹈基础的王纯宇在网上学了几段广场舞动作，翻出家里的旧音响，带着12名村民来到县里的文化宫广场练习。“左脚向左一大步，右脚再并过来，但不要放下……”从最基本的舞步学起，村民们逐渐掌握了跳广场舞的技巧。

起初一周跳两次，每次练习都有人围观，在旁边“偷偷”学艺。看到乡亲们跳广场舞的热情很高，王纯宇备受鼓舞，决定每晚都去跳。1个月后，十里八乡的村民都知道文化宫广场上有教广场舞的王老师。两个月后，跳广场舞的群众已有上百人。2012年，汤阴县文广体旅局工作人员找到王纯宇，推荐她去参加社会体育指导员培训。经过严格培训考核，她顺利“上岗”。

核心阅读

广场舞是一项门槛低、入门快的体育活动，颇受广大群众喜爱。11年前，王纯宇成为一名社会体育指导员，如今她已是当地小有名气的广场舞教练。王纯宇见证了广场舞在当地萌芽、发展的过程，更见证了体育运动给乡村带来的可喜变化。

在王纯宇的带动下，越来越多的村民加入广场舞队伍。村民李朝霞散步时发现有人跳广场舞，一开始她只是站在队伍边上模仿；后来按捺不住，主动找王纯宇，“俺看你这跳得怪带劲的，能不能也教教俺？俺也想跳。”“中，明天晚上过来就行。”王纯宇爽快答应。多年过去，李朝霞已经组建了自己的广场舞队伍，每天在城南公园锻炼。“能带动更多人参与体育运动，别提多开心了。”王纯宇说。广场舞丰富了村民的生活，帮助更多人拥有更健康的生活方式。城关镇西关村的刘梅青过去爱打麻将，为此家里矛盾不少。王纯宇知道后，便拉她去跳广场舞，“咱出汗，一来强身健体，二来化解烦恼。”在王纯宇的带动下，刘梅青每天早早来到广场跳上几首曲子。慢慢地，她不再沉迷麻将，心情开朗起来，家庭氛围也轻松和谐了。

“设备升级、服装整齐、曲目新颖，农村广场舞团队越来越专业了”

王纯宇刚开始跳广场舞时，用的是家里

的旧音响，携带麻烦而且操作繁琐。随着广场舞队员增多，她购买了可以连接手机的蓝牙音响，设备底部安装了滚轮，方便拖动。后来，她们又升级成智能音响，“能连话筒，电池续航也长，还能进行低音混响调节。”王纯宇说，好的音响设备让大家跳舞更投入了。

除了音响升级，广场舞队在服装上也有改变。“你看，这是我们统一订制的运动服，宽松大气，穿着特精神。”王纯宇说。近年来，她为团队成员订制了旗袍、舞裙、运动服等服饰，搭配不同场合、不同曲目。从过去“随便穿”“舍不得买”，到如今“统一队服”“挑好的买”，服饰升级让农村广场舞团队“颜值”更高，大家集体荣誉感也更强了。

除此之外，安阳市文广体旅局还从安阳市体育运动学校聘请教师，对当地广场舞爱好者进行培训。舞步单一等问题逐渐得到解决，曲目也更新颖了。“设备升级、服装整齐、曲目新颖，农村广场舞团队越来越专业了。”王纯宇说。

2018年，在广场舞队的基础上，王纯宇组建了春之舞艺术团。艺术团每周定期组织3次排练，多次参与市区比赛和文艺表演活动，还获得过安阳市运动会二等奖的好成绩。

广场舞已成为汤阴县群众广泛喜爱的健身活动。据了解，当地共有400余支广场舞团队。

“乡村有了新气象，村民精气神更足了，日子更和美了”

每天上午，春之舞艺术团团员王小红都早早来到人和广场，架起三脚架，调试拍摄设备，为广场舞团队录制视频。“俺把视频发到网上，不少乡亲给点赞呢！”王小红在短视频平台上与网友分享日常生活，“网友看了

视频后都说农村生活环境变好了，农民生活品质提高了。”

人和广场上活跃着多支广场舞队伍，每天热热闹闹。很难想象，几年前这里还是一大块荒地。2017年，汤阴县利用这块韩庄镇、白营镇、城关镇三镇交界处的地块，打造了集森林游览、户外运动、休闲健身于一体的市级示范性公园。自从人和广场建好，不只广场舞团，踢毽的、跳绳的、玩滑板的，这里变成了群众运动健身的“大本营”。

“俺们还有专门排练的房间嘞！”王纯宇激动地说。走进汤阴县城关镇的活动室，窗明几净，一面墙上装有镜子，镜子前安装了一排把杆，屋内还配备了瑜伽垫、健身球等器材。春之舞艺术团每周都会在这里进行训练，舒适、整洁的排练厅激发了人们的参与热情。

群众体育活动提振了村民的精气神。63岁的刘秀萍，不仅是跳广场舞的一把好手，还经常参与志愿活动。韩庄村村民陈素芹，通过跳广场舞拓宽了社交圈，成了村里有名的“热心肠”。陈素芹坦言，广场舞拉近了人们之间的距离，提升了集体荣誉感，村民这几年参与集体事务的热情更高了。

“乡村有了新气象，村民精气神更足了，日子更和美了。”韩庄镇党委书记蒋涛表示，体育活动丰富了村民的生活，助力乡村振兴。

在安阳，还有许多像王纯宇这样的运动达人，在他们的带动下，群众参与体育活动的热情日益高涨。安阳市文峰区体育教师李金柱退休后自学空竹，走进12所乡村小学，为3000多名学生展示传统体育项目的魅力；安阳市林州市第一实验小学体育教师、二级社会体育指导员王春晓，利用网络平台向人们传播科学的健身理念……

“安阳市每年培训发展社会体育指导员1000余人，他们常年服务基层，推进了全民健身和乡村振兴。”安阳市文广体旅局副局长赵东海说。

团体观澜

人们对美好生活的追求从未止步，有越来越多人更加重视彰显个性，积极尝试新鲜事物；同时也表明，我国体育市场供给日益丰富，体育产业逐步迈向高质量发展

阳光、沙滩、海浪……换上冲浪服，用防晒泥在脸上创作一幅“印象派”画作，勇敢跃入大海，尝试踏浪而行……天气渐暖，不少人来到海边体验冲浪。

近年来，冲浪运动在我国运动人群，尤其年轻人中逐渐兴起，成为户外运动热门项目。

冲浪为何受到欢迎？一方面，这项运动充满刺激和挑战。作为一项水上极限运动，冲浪以海浪为动力，以冲浪板为支撑，想要乘风破浪并非易事。拖着沉重的冲浪板，不少初学者还未到达“浪区”，就被一波又一波的海浪冲击得失去重心；浪来了，想要跃上冲浪板并成功站起来，更是难上加难。反复练习有多“苦”，成功后就有多“甜”。从控制不住冲浪板到不断“解锁”新技能，一次次战胜困难，让冲浪者充满成就感，也引导他们向更高水平进阶。

另一方面，冲浪文化日趋流行，吸引更多年轻人加入。走近冲浪圈，你会发现，冲浪者们十分注重环保，经常举办各种环保主题的活动。在与海浪的搏击中，他们思考人与自然的关系，并学会保护海洋、敬畏自然，这种理念深入人心。此外，冲浪常与时尚、潮流元素紧密结合，增加了这项运动的魅力。

随着冲浪人群越来越多，产业格局逐渐形成。不少沿海地区积极布局冲浪产业，因地制宜转型发展。以海南万宁为例，当地具备得天独厚的冲浪地理条件，近年来，万宁不断完善酒店等配套设施，积极搭建教练员培训体系，举办各类赛事……如今，冲浪已经成为万宁的独特名片，每年吸引数以万计的冲浪者慕名而来。

冲浪成为东京奥运会新增项目，更是助推该项运动茁壮成长，冲浪运动在专业化管理、市场发展、文化普及等方面日益完善。

不仅仅是冲浪，近年来，攀岩、滑翔伞等小众、新兴运动也逐渐进入大众视野。可见，人们对美好生活的追求从未止步，有越来越多人更加重视彰显个性，积极尝试新鲜事物；同时也表明，我国体育市场供给日益丰富，体育产业逐步迈向高质量发展。

冲浪运动为何惹人爱

高 信

冲刺



3月22日，吉林省体育局冬季竞技运动保障中心代表队选手王杨（左一）在比赛中冲刺。

当日，2022—2023赛季全国速度滑冰冠军赛男子集体出发决赛举行。最终，吉林省体育局冬季竞技运动保障中心代表队夺得冠军，沈阳体育学院代表队、吉林省体育局冰上运动管理中心代表队分获亚军、季军。

新华社记者 王菲摄

全国春季游泳锦标赛男子100米自由泳决赛，王浩宇夺冠

47秒89！他成为国内游进48秒的第三人

本报记者 孙龙飞

3月19日，2023年全国春季游泳锦标赛在山东青岛开赛。在首日的角逐中，来自河南队的王浩宇表现不俗——他在男子100米自由泳决赛中，以47秒89的成绩夺冠并达到福冈游泳世锦赛A标——这是中国运动员在该项目上游出的第六好成绩，也成为继世界冠军宁泽涛和现役小将潘展乐之后，国内游进48秒的第三人。

男子100米自由泳被称为泳池里的“飞鱼大战”，短距离的游程内包含一次转身动作，对选手的爆发力和技术细节要求很高。该项目的亚洲纪录是47秒56，由韩国队选手黄宣优在东京奥运会上创造，而47秒65

的全国纪录则由宁泽涛和潘展乐共享。潘展乐是在去年布达佩斯游泳世锦赛上游出这一成绩的，当时他还不满18岁。

本次比赛，潘展乐因身体原因退出了男子100米自由泳项目。尽管缺少有力的竞争者，但17岁的王浩宇依然超越自我，将个人最好成绩提高了约1秒。他认为，这主要得益于在转身动作方面的进步。但他也清楚，转身仍不是自己的强项；同时，在前50米的游速上，还有进步空间。

“这个成绩超出预期，也证明了自去年8月起在国家集训队的系统训练是扎实有效的。”王浩宇的主管教练邢超介绍，集训期

间，王浩宇和潘展乐以及混合泳高手余依婷等共同训练，对成绩提升有很大帮助。在邢超眼里，有两名现役运动员游进48秒，将有力带动男子短距离自由泳发展，并增强中国队男子4×100米自由泳接力项目在亚运会和奥运会等大项目的竞争力。

2014年，宁泽涛在100米自由泳项目上首次游进48秒，并先后在釜山亚运会和全国游泳锦标赛中两度刷新亚洲纪录。那一年2月，8岁的王浩宇入选河南省游泳队。“那时，王浩宇在短距离项目上展现出的爆发力和天赋，就令人印象深刻。”邢超说。

经过几年磨炼，王浩宇开始在国内赛

场崭露头角。2020年，他在全国游泳冠军赛男子U15（15岁以下）200米个人混合泳比赛中获得铜牌；2021年，他在陕西全运会男子100米自由泳项目中获得第六名，并和队友共同获得男子4×100米自由泳接力赛铜牌。

2022年墨尔本短池游泳世锦赛，王浩宇初登国际赛场，在男女4×50米自由泳接力比赛中和队友获得第六名。虽然个人项目成绩最终未达预期目标，但他仍非常珍惜和来自世界各地运动员切磋较量的机会，也不断适应大赛的节奏和氛围。

本次全国春季锦标赛是今年福冈游泳世锦赛和杭州亚运会的首站选拔赛，选手们的主要目标是达标。王浩宇还在50米、200米自由泳比赛中达世锦赛B标，并将参加400米、800米自由泳以及男子50米蝶泳等项目的比赛。邢超说：“要利用选拔赛机会，以赛带练、打磨细节、调整状态，全力备战今年各项大赛。”

泰国曼谷国际自盟一级赛

竞速小轮车国家队获一金一银一铜

本报北京3月22日电（王亮、郝帅）在日前落幕的泰国曼谷国际自盟一级赛中，中国竞速小轮车国家队获得1金1银1铜。

此次比赛，中国女队共派出4名选手参赛，王梦瑶、廖婉仪、顾权权进入决赛。最终，王梦瑶力克泰国队、印度尼西亚队等强队选手，获得女子精英组冠军，廖婉仪获得季军，顾权权获得第七名。中国男队共派出4名选手参赛，最终，陈于诚获得男子精英组亚军，林浩超获得第四名，冠军由泰国队选手获得。

本次比赛是竞速小轮车国家队近年来首次参加国际赛事，对备战巴黎奥运会具有重要意义。

全国跳水冠军赛

陈芋汐十米台夺冠 王宗源三米板摘金

本报北京3月22日电（记者孙龙飞）21日，在上海举行的2023年全国跳水冠军赛中，上海队选手陈芋汐在女子十米台决赛中战胜广东队选手全红婵，以416.25分的成绩夺冠；湖北队选手王宗源一路保持领先，以546.40分的成绩夺得男子三米板的金牌。

女子十米台半决赛，全红婵和陈芋汐以前两名的身份晋级。决赛中，全红婵出现失误，最终摘得银牌。上海队选手掌敏洁获得铜牌。

本次赛事是中国跳水队巴黎奥运会选拔赛的第一站，同时也是福冈世锦赛、杭州亚运会和成都大运会的选拔赛。

国家滑板训练基地落户山东

本报济南3月22日电（记者李蕊）22日，国家体育总局社会体育指导中心、中国轮滑协会、山东省体育局、山东体育学院四方合作签约揭牌仪式在山东济南举行，国家滑板训练基地、中国轮滑学院等5个项目正式落户山东，这将为我国培养选拔滑板、轮滑项目后备人才提供保障支持。

山东省体育局局长乔云萍表示，山东将以此为契机，积极整合各方资源，加大投入力度，不断提升优秀运动员竞技实力和滑板项目整体水平。

全国学生（青年）运动会主题口号发布

本报南宁3月22日电（记者张云河）22日，第一届全国学生（青年）运动会新闻发布会在广西南宁举行。发布会上，学青会主题口号、会徽、吉祥物、宣传片等亮相发布。

首届学青会的主题口号为“逐梦新时代 青春更精彩”。会徽是由“广西”二字组成的书法合体字，整体造型为一个青春飞扬的运动员形象。吉祥物是一对海豚形象。

据悉，首届学青会将于2023年11月在广西举办，共设比赛项目57项（公开组47项、校园组10项）。广西将承办公开组42个项目及校园组全部项目比赛，赛事分布全区14个市、8个县和12所高校。

本版责编：巩育华 杨笑雨 高 信