

长春中医药大学将中医健康融入体育训练,引领全民运动风

不会按摩的运动员不是好中医

吉林省首届国际太极拳邀请赛集体第一名;第 17 届大学生田径锦标赛乙组女子团体总分第一名、团体总分第五名;吉林省第十八届运动会暨吉林省第十一届大学生田径运动会甲组团体总分第一名、女子团体总分第一名、男子团体总分第一名;长春市第九届大学生运动会甲组团体冠军、甲组团体总分第一名、女子团体总分第一名、男子团体总分第四名……

这一连串的奖项,真实的记录了近年来长春中医药大学在体育教学的硕果芳华,赢得了众多高校的盛赞,堪称奇迹。学校的操场上体育馆里,随处可见一身运动装扮的学生们,或热情洋溢的足球;或激情竞速的短跑;或以柔克刚的太极。对每一个长中大学子来说,体育运动是一种生活的享受。连续几年来,长中大的学子在各项赛事上捷报频传,这也让体育成为长中大的又一个品牌。

学校、教师、学生 三位一体出成绩

有人说,“竞技运动最大的魅力和最显著的特征就是竞赛结果的不确定性”其实也就是赛场上不断刷新的一次又一次的好成绩。十年磨一剑,在这荣誉与欢乐的背后,更多的是体育老师们呕心沥血的指导和运动员们日复一日的艰辛训练。体育教学部董利升主任在长春中医药大学从事体育教学和训练已经有几十个年头了。用他的话说,从学校的领导,到带队训练的老师,再到每一位队员,都让他收获满满的感动。

长春中医药大学有很浓厚的运动氛围,新生入学的第一学期全员都要学习太极拳,而学校每年也会开展春秋两季运动会,平日学生们常年出早操。“正是因为有这样的体育基础,才能让我们在每年运动员选拔当中,优中选优选出适合练体育的好苗子。”董利升主任说。

与此同时,学校对于体育的重视也是大家有目共睹的,每年

会制定体育教学和训练计划,出台一系列制度,鼓励青年学生参与体育运动和各项赛事。同时投入大量的人力物力,教练员多次走出去学习,引进最先进的训练理念和训练器材提升运动员的水平,各项经费都给与保障,让教练和队员们在训练的过程中没有后顾之忧。“我们的学生除了体育竞赛成绩好,他们中很多人还保研或考取了研究生,有的还因为有了体育一技之长,找到了好的工作岗位”吴运明副主任说。

当然最关键的还是每天参加训练的运动员们,训练的时候,还有很多的学生有课,但是为了能够在比赛中取得好成绩,每个运动员都在尽力克服这些困难。在操场上,总能看见运动员们在进行训练,每天坚持训练是每个运动员必须做的功课。曾几何时,他们在辛苦的训练时,也有过想要放弃的念头,但是想想在训练中收获的成绩以及和教练同学之间的感



情又让他们再次坚定信念,让他们在漫长的跑道上一路前

行。正是因为运动员们平日的坚持训练,才会取得今日的佳

绩,长春中医药大学的体育事业才会日益上升。



是短跑女神 也是谢大夫

长春中医药大学作为一所中医药学科为主的高校,这些运动员都是来自学校各个不同的专业,要说他们在体育赛事上取得了这么好的成绩,还真是和他们的专业有关系,这也许就是他们运动训练的“秘方”了。

在长中大,有一支传奇的队伍那就是校武术队。队员们精通十八般武艺,八段锦、易筋经、长拳、太极剑……武术队于每年 10 月开始训练,参训队员涉及了各学院、各年级的学生。武术队的主要训练项目,有中国的导引气功八段锦,有传承千年的养生功法易筋经,有含

有中国武术精髓的长拳……中医药的特色蕴含其中,每一个动作,每一个伸展展身都是人体动听的养生旋律,阴阳五行、八卦太极、经络腧穴,与武术队形影不离。

在当今这个不断发展的时代,中国古老的中医文化经过继承、发展和创新,焕发出勃勃生机,而在有着中医药特色的体育事业里,也同样在发展中展现出令人惊异的生命力。

体育训练时免不了肌肉酸痛,关节处受些小伤,这个时候,针灸推拿专业的队员将课堂上学到的知识充分应用到了生活之中。针推的同学会教队

员们怎样更好更有效地按揉肩部腰部,与队员互相用针,有时候还会给教练推拿。

谢东娥被同学们称为“风一样的短跑女神”,在全国各大短跑赛事上拿奖无数。她告诉记者,平日里他们都是训练两小时,放松一小时,用同学们自己学习的针灸、推拿等方法对身体进行放松,循序渐进、从轻到重、由表及里科学的锻炼。通过针灸推拿,不仅有效地缓解了队员的身体上出现的问题,而且提高了同学的专业知识,可谓一举两得。现如今,除了短跑女神之外,大家都叫她谢大夫。

长中大体育引领全民运动风

运动不仅能带来奖项,还能带来健康,同时也能带来快乐。苟德胜作为一名地地道道的南方学生,来到长中大后他却成了一名滑冰运动员。用他自己的话说,他就是喜欢运动、喜欢体育,同时体育训练只要付出就会有收获,而在这个训练的过程中还能收获开心和快乐。长中大正是用自己的身体力行,引领着全民运动的风潮。全民运动是一种运动精神,更是一种体育理念。也符合中共

中央、国务院印发的《“健康中国 2030”规划纲要》的要求。

学校体育教学部董利升主任说,“全民运动”的体育理念之所以能在全校师生中获得广泛认同,这离不开学校领导的支持。学校党委书记张兴海、校长宋柏林及主管体育工作的邱智东副校长,在不同的研究工作中多次强调在竞赛上取得了辉煌的成绩,以后的工作要加强学生“阳光体育”和教职工健康的研究及活动开展。近年来,

学校一直致力于推进体育工作的改革,落实“每天锻炼一小时,健康工作 50 年,幸福生活一辈子”的口号。

为了激发同学们参加体育活动的积极性,学校每年都会举办篮球比赛,为喜欢篮球运动的同学提供了一个互相交流,展示自我的舞台。除了校级运动赛事,各学院也对体育事业给予了足够的重视,积极筹备院级的广播操比赛和太极拳比赛。

天天跟我练 每天五分钟

长春中医药大学,在运动中引入了中医和大健康的理念,经过多年的努力,可以说长中大学生的体育水平在逐年提高,师生的身体素质也在不断的提高。董利升主任说,接下来准备在学校进行太极拳的推广,每天上午 10 点学校就会播

放太极拳的音乐,而全体师生以音乐为令,每天进行 5 分钟太极拳的练习,就像是广播体操一样。这不仅能让大家在繁忙的工作和学习之余得到休息,还能锻炼身体。

“练习太极拳的好处可多了,将来我们不仅要在学校推

广,还要面向全市、甚至是全省推广。长春中医药大学就是教学基地,我们要教会大家一种终身受用的锻炼方法。我们会继续发挥优势带动师生,走进社区、乡村,使更多的民众参与到体育运动当中。”董利升主任说。 / 于瑶 记者 周博 报道 摄

