

上海精武体育总会推动武术进企业

上报集团成全市首个示范单位

本报记者 丁荣 实习记者 朱冷子

上报集团职工展演的迷踪拳出拳如猛虎下山，刹脚声刚猛有力；精武拳友威猛大气的春秋大刀在灯光下闪闪发亮，动作潇洒威武，大刀几乎成了身体的一部分……本次交流展示活动共进行了17个项目的武术展演，精武友人与上报集团武术爱好者同场展示技艺，取长补短，其乐融融。上海精武体育总会会长颜建平、上海报业集团党委副书记、总经理、副社长陈启伟，上报集团工会主席刘可，中国武术九段、上海精武体育总会武术总教练王培锬教授等领导嘉宾出席活动。

为努力构建全民健身公共服务体系，发挥武术在全民健身事业中的独特作用，国家体育总局大力推动武术进学校、进社区、进乡镇、进企业、进机关、进军营工作。多年来，企业始终是武术推广的难点。对此，上海精武体育总会携手上海报业集团，共同破解这一难题。精武静安中心上报辅导站成立于2017年4月12日，在上报集团和上海精武体育总会领导的鼎力支持下，上报辅导站近年来发展迅速，先后有近200多名职工参与到武术健身活动中，成为精武静安中心响应精武总部“武术六进”的最早一批企业辅导站。上报辅导站利用自身资源优势，依托精武平台，采取“请进来，走出去”的方式，先后成功举办了两届上海新闻界太极拳友谊赛，开展了20多场次的各类武术交流活动，邀请了武术九段王培锬、“太极少帅”傅清泉、仝丽、申小健等各路武术名家指导学员，为上海报业集团职工搭建了科学健身的平台。三年来，上报集团职工参与者不仅技艺越来越娴熟，还通过习武健身，以更健康的体魄参与工作，传播正能量。

“企业职工平时忙工作，恰恰是最需要锻炼的人群，因此我们更要主动关心，动员他们参与武术健身。”据上海精武体育总会副秘书长方婷介绍，通过“请进来，走出去”的方式，上海精武体育总会不仅派武术专家上门教武术，还邀请上报集团职工参与精武的武术活动。“三年来，上报集团职工的武术水平一年比一年高，还通过段位制考核、比赛展示交流，进一步提高了技艺，队伍也在不断壮大。”通过上海报业集团的成功实践，上海精武体育总会得出经验：要在企业成立固定的辅导站点，培养企业里的武术骨干，才能真正带动一批职工参与武术健身。因此，上海精武体育总会希望通过授予上海报业集团“精武武术进企业示范单位”，对其他企业形成一种展示与示范作用，进一步推动全市武术进企业工作的开展。

100年前，精武派遣“五特使”下南洋，传播中华武术，宣扬精武精神，历经四个国家和地区，将中华武术、精武精神广为传播，目前精武在全球范围内建立了76个友会。“爱国、修身、正义、助人”是跨越沧海桑田的精武精神，“道正声远”是上报集团的企业精神，两种精神虽然表述方式不同，但内涵却是相同的，就是共同将精武精神与企业精神融入到强身健体、精武报国之中。未来，上报辅导站将继续积极参与精武总会和静安中心的各项全民健身活动，做精武精神的践行者，全民健身的参与者，精武文化的传播者。

迷踪拳、精武武术操、太极八法五步……8月7日，2020世界武术日、全民健身日·精武武术进企业暨武术交流展示活动在上海报业集团一楼大厅举行，来自上海精武体育总会部分辅导站的100余名武术爱好者齐聚一堂，以武会友。上海精武体育总会授予上海报业集团“精武武术进企业示范单位”，上报集团成为全市首个精武武术进企业示范单位。



上报辅导站的武术爱好者们



▲上海精武体育总会会长颜建平（左）为上海报业集团颁发“精武武术进企业示范单位”铜牌



▲中国武术九段、上海精武体育总会总教练王培锬（左）为上海报业集团“精武武术进企业示范单位”授旗



王培锬：武术进企业从“简单”开始

本报记者 丁荣

“你们的武术技艺展示很精彩，一年比一年有进步！”在现场观摩了上报集团职工的迷踪拳、五禽戏、42式太极拳展示后，中国武术九段、上海精武体育总会总教练王培锬教授对上报集团职工积极习武的精神和不断进步的技艺给予了高度评价。

王培锬认为，武术进企业应当参照广播操，从最简单的套路开始推广。“我小时候练武术也是从弓步冲拳、马步冲拳这样最简单的动作开始的。因此从全民健身角度来说，武术进企业

完全可以选择类似太极八法五步这样的简单易学又具有实用性，且难度不高的套路进行推广。”

在王培锬印象中，上海曾经有上海工人武术队、上海邮电工人武术队等企业武术队，武术在上海这座城市有很深的渊源。“武术有句话叫‘拳打蜗牛之地’，相比其他体育项目，武术运动占地面积不大，因此武术进企业本身就有优势。关键是企业的领导者要有远见，要能够给予职工参与武术运动的时间。”据王培锬介绍，在温州就有不少民营企业不仅自己会练南拳，还要求职工通过练拳来提升精气

神，更好地从事工作。“浙江的许多企业家经常会带职工参加武术比赛，经常一带就是上百人，这些企业的职工不仅精神饱满，而且个个勇武有力，在工作中充满了执行力。”

自精武静安中心上报辅导站成立以来，王培锬教授多次前来指导，帮助职工提升技艺。看到武术在上报集团落地生根，王培锬十分欣慰：“报业集团的职工脑力劳动多，因此更需要通过武术来强身健体。三年来，武术在上报集团发展得很好，充分说明了上报集团领导很有远见卓识，高度重视职工的身心健康。”

分班教学
助力职工健康

本报记者 李一平

作为精武上报辅导站的一名较为资深的武术爱好者，许婕参与武术锻炼已有五年多时间了。目前她还是精武静安上报辅导站的一名辅导员，负责指导职工爱好者八段锦、八法五步、24式太极拳等多个项目。“此前我的血液循环到不了神经的末梢，现在我的血液循环明显改善，感觉太极拳让我的气血产生了内循环，这是其他项目无法达到的。”通过习武锻炼，许婕亲身感受到体质问题得到了改善，现在她选择用自己的实际行动，帮助更多的职工参与武术运动。

据了解，今年精武上报辅导站针对基础较弱的职工，开设了六期健身气功八段锦的教学，通过简单易学的八段锦、八法五步教学吸引职工参与到武术、气功锻炼中来。“因为考虑到一些传统武术的学习难度比较高，我们同时推出了八段锦、五禽戏、八法五步等简单易学的基础武术、气功课程。”据精武静安上报辅导站站长周虹介绍，目前辅导站共开设了三个阶段的分层教学，面向无基础、基础较弱的职工爱好者，主推八段锦等简单易学，方便居家锻炼的项目，职工有一定基础后，可以慢慢学习一些诸如太极拳、迷踪拳等传统武术。如果希望更进一步，可以参与上报的武术队，大家一起交流切磋，共同进步。通过分层教学，精武静安上报辅导站的职工爱好者各享其乐，找到了自己的健身生活方式。

不让“忙”成为
健身“拦路虎”

本报记者 李一平

今年30多岁的李梦波是上海报业集团《文汇报》的一员，同样也是精武上报辅导站的职工武术爱好者之一。作为传统媒体中的中青年主力，李梦波每天和其他的上报人一样，奔走在忙碌的工作中。但和其他同事不同，李梦波在工作的“忙、累”之余，选择抽出每周一个中午的时间，坚持参与精武上报辅导站的活动。“我小时候就接触过武术，这次时隔多年有机会重新捡了起来。通过从去年1月到现在一段时间的锻炼，不仅身体健康状况好了很多，就连上班的精气神也有了明显的提升。”

李梦波认为，对不少身边的同事来说，“太忙”或者是“太累”一直是阻碍他们运动健身的原因和借口，但精武上报辅导站的出现则是为职工们提供了不少“动起来”的理由。“原本我也觉得昨晚工作就已经很累了，也很难抽出时间来进行锻炼。但现在每周一的中午，辅导站的老师们都会组织大家一起锻炼，既为大家创造了氛围，同时选择的时间也适合我们的工作性质。”李梦波建议，对于坐办公室同事，通过中午的时间就能达到健身的目的，只要坚持下来，“忙、累”就不再会成为健身锻炼的“拦路虎”。