



# 社会特刊

SHEHUI TEKAN 2022年5月19日 星期四



商洛日报微信公众号



商洛日报客户端

## 我市1个集体和多名个人获省政府残工委表彰

本报讯 (通讯员 陈沛)日前,第六次全省残疾人事业工作会议在西安召开,省政府残工委在会上表彰了20个全省残疾人工作先进单位和133名先进个人。其中,丹凤县政府残工委被授予全省残疾人工作先进单位称号,洛南县残联理事长王红军、商南县国力残疾人托养中心总经理邓雪等11人荣获全省残疾人工作先进个人称号。

近年来,我市以巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接为统领,将残疾人工作纳入经济社会发展大局,

建立健全市政府为残疾人办好“十件实事”长效机制,每年投入专项资金1.4亿多元,常态化实施扶残助学、就业创业、康复托养、兜底保障等24项民生工程,巩固提升丹凤“辅具+综合服务”和宁商协作“残疾人之家”项目成果,扎实推进商南“陕亮家园”试点,着力提升综合服务能力,惠及残疾人10万多人。2021年,全省巩固拓展残疾人脱贫攻坚成果现场会在我市召开,1个集体和1名个人受到国务院残工委表彰。



张玉兰带领学生做健身操

### 张玉兰

## 从大学教授到群众健身运动推广者

本报记者 贾书章

### 出彩商洛人

从一个身体瘦弱的小学生到体育特长生,从一个运动爱好者到专业体育教练,从一位国家一级裁判员、教授到全民健身运动的领跑者……她用勤奋、汗水和信念抒写青春飞扬的激情,用不懈的努力诠释自己的人生理想。她就是商洛学院教授、我市全民健身运动的领跑者张玉兰。

#### 从瘦弱女孩到体育健儿

张玉兰1976年出生于青海省海东市一个知识分子家庭,小时候身体不好,体质瘦弱,让担任中学体育教师的父亲很是担忧。上小学二年级时,父亲让她参加体育锻炼,初衷是让她有一个好身体,但她随着锻炼竟然爱上了体育,小学三年级就代表学校参加县上的比赛,还拿回了100米、800米项目冠军,让她的父亲感到既欣慰又意外。

父亲疼爱女儿,深知走体育专业对一个女孩子来说太辛苦,但张玉兰坚持锻炼不松懈。在青海省乐都县一中上初中时,家里距离学校步行有半小时的路程,为了不耽误文化课学习,她偷偷瞒着父亲,坚持背着书包跑步上学,这样既不耽误文化课学习又锻炼了身体,可谓一举两得。每次跑回家,她浑身汗津津的,怕父亲知道,就躲在门外等汗水干了才回家。

张玉兰的父亲为人善良,正直无私,对子女要求很严。20世纪80年代,按照父亲的条件,他们家能拿到指标,可以农转非,但父亲坚决不同意,说要让子女们自己努力奋斗。在张玉兰的心目中,父亲就是她的榜样,有责任,有担当,她希望自己长大了也能成为父亲那样的人,当一名体育教师。

张玉兰在体育特长方面越走越远,初中时代表乐都县参加青海省运动会,以13.1秒的好成绩获得了100米短跑冠军。每年的集训都在两个假期,乐都的暑假格外炎热,尤其是站在光秃秃的灰渣操场,几趟跑步下来,累是自然的,毒辣的太阳更是晒得她脸上和身上蜕皮,但她没有退缩。在高考体育训练的那段时间,每次山坡训练结束后,她都要坚持再来三趟。为了锻炼,她不知穿坏了多少双球鞋。

有一年夏季,张玉兰在体校进行强化锻炼,因迟到被罚围着操场跑10圈,一圈是400米。她忍着汗水和泪水坚持跑完10圈,汗水如雨而下,全身湿透了,累得她几乎虚脱。平时学习、训练时间紧张,冬季尤甚,为了节约时间,她洗过头等不到干,就到室外运动,头发迅速结成冰溜子,用梳子一捋,掉下来的是冰渣子,但这更加激发了她的意志和信心。1995年高考,张玉兰以优异的成绩考入西安体育学院体育教育专业,大学期间多次参加学院的体育比赛并夺得多项冠军。

1999年,张玉兰大学毕业,通过人才市场签约到商洛学院。之前她和同学们曾到商洛考察,对商洛的山水人文环境产生了特殊的感情,觉得商洛的地形地貌与她的老家非常相似,到商洛让她有种回到故乡的感觉。加上商洛学院招教老师的鼓舞,张玉兰就决定留在商洛山区从事教育事业。

#### 从体育教师到国家级社会体育指导员

1999年9月,张玉兰进入商洛学院体育教学研究部工作。她带大学生体操和健美操课程,创建了健美操教学团队,一手创办并成立了商洛学院健美操训练队。训练队刚成立那段时间经费不足,张玉兰就自费给孩子们买来鸡蛋增加营养。为应对夏季炎热给训练带来的不利影响,她又掏钱买来绿豆给学员熬绿豆汤。她把学员看成自己的孩子一样,不仅关心训练成绩,还关心他们的生活和健康。在她的倾情培养和关爱下,训练队中有2名运动员先后考入西安体育学院研究生,多名表现突出的运动员毕业后加

入健身行业,担任俱乐部教练。在她带队的14年间,训练队多次参加国、省、市比赛,均取得优异成绩。在“青岛啤酒”啦啦操海选中,她的学生以第三名的成绩进入全国24强,代表中国出访日本、韩国。

最令她难忘的,是2011年6月带训练队到西安参加比赛。学员中有2名男孩、15名女孩。在西安的第一个夜晚,约凌晨1时,一名女孩忽然肚子疼得在地上打滚,又遇到所住地区停电,外面一片漆黑。她安顿好其他学生,与两名女生陪着女孩到就近的西安航天医院看病。当时医院电梯也停电,张玉兰二话没说背起生病女生跑上楼。等看完病、开好药,回到住处已是凌晨4点多,她眯了1个多小时,又起来组织学生化妆、吃早饭、坐车去比赛。

第二天,又有一个女生因比赛地毯问题扭伤了脚,疼得厉害。张玉兰赶忙打电话叫来了女孩在西安的父母,将女孩带回家疗养。下午5点比赛结束,她安排队长带领学生去西安汽车站,自己背着那名伤员的背包,坐公交车去看望受伤的学生。安顿好一切之后,她又马不停蹄赶往西安汽车站与学生汇合,坐上了最后一趟返回商洛的大巴车。由于一连三天三夜没有休息好,张玉兰腿已经浮肿,回到家里就病倒了。那一次,她带的训练队克服种种困难,取得了陕西省大学生健康活力大赛两个第二名的好成绩。

在平时的生活中,张玉兰也是一个温暖的人,善于关心他人,做好学生的情绪梳理工作,是学生眼里的好老师、好“妈妈”。一名男学生失恋,打电话给她倾诉,她就陪着男孩在操场一边转圈一边开导,消除了男孩的失落感,重新鼓起生活的勇气和信心。有一次,张玉兰发现一名汉中的女学生情绪低落,貌似生病了,她立即找大夫给女孩检查,确诊女孩有病后,及时做了手术,令女孩的家人非常感动。

#### 从大学教授到群众健身推广者

张玉兰所在的商洛学院体育教学研究部有20多人。她热爱教育事业,勤于思考和课堂创新,曾获得商洛学院中青年教学技能大赛一等奖,成为“学生最喜爱的老师”“教学名师”“师德先进个人”。

除了教学,张玉兰还承担着体育课题研究。她就怎样增强大中小学生的体质进行了深入研究,并出了成果,通过了陕西省教育厅的评估与鉴定。近几年,张玉兰承担3项省部级课题,6项厅局级项目,以自己的不懈努力晋升为大学教授。

随着学院体育教学工作的深入开展,张玉兰敏锐地意识到,现代社会人们对健康的需求越来越迫切。怎样带动群众广泛参与全民健身,为群众健康做一些力所能及的工作?她经过反复研究,决定利用自己之长,积极参与校外群众健美操和健身运动,把健康送给更多需要的群众。

张玉兰在全民健身运动中一边实践,一边总结。她通过和群众接触,深入了解群众对健身运动的需求,反省工作不足之处,不断地积累经验。她先后应邀深入商州区124个村作健康讲座和培训,用生动的话语深入浅出地介绍体育锻炼的好处,教群众怎样利用身边的体育器材锻炼身体的各个部位,现场引导、演示,让群众一看就懂,一学就会,赢得了群众的普遍欢迎。

为了扩大群众健身运动宣传面,张玉兰带领学院团队外出普及群众健身运动知识和运动技能,指导社区居民参与健身操,并现场示范规范动作,让群众受益很大。一个大妈问张玉兰,自己锻炼时间很久了为啥效果不好?张玉兰让大妈做了一下健身操,告诉她主要问题是动作不规范,手臂没有向上伸直,所以没有好的效果。大妈按照她教的方法锻炼之后,打电话说现在效果很好,非常感谢张玉兰的指导。2021年,张玉兰协助陕西省体育局完成了“迎全运,惠民生”商洛市“啦啦操进校园”活动,取得了很好的效果。2021年9月,在丹鹤楼参加迎全运广场舞大赛活动时,62岁的辛大妈见了张玉兰,紧紧握住她的手,说自己原来不太锻炼了,在张老师指导下跳广场舞之后,心情好了,身

体也好了,感谢张老师给她带来了健康,也带来了快乐!

在普及群众健身技能和知识方面,张玉兰注重个人锻炼习惯的养成,良好的心态和平和的性格是锻炼的基础。她坚持先培养教练,让教练再带动一批人参与健身运动。参与群众性健身运动7年多来,她累计培训健美操教练50多人,并一帮十、十帮百,引发了“蝴蝶效应”,参与人数涉及商洛六县一区,达2000多人。

2015年,商洛学院被定格为应用型本科院校。就像她给全校师生作的报告《推进全民健身,共创一流学院》一样,如何让自己的专业更好地服务地方体育,是张玉兰作为一名高校体育教师经常思考的一个问题,她的想法也受到了学院的高度重视。她创办的健美操训练队以老师为主,服务于学生,让课程品牌化,让专业社会化,并以健美操为突破口,将体育健康从学院推向中小学乃至社会。她积极参与社会性健美操教学、培训活动,让健美操进社区、进学校,集“教学、训练、社团、社区”为一体,带动学员广泛参与商洛市全民健身活动,已成为商洛学院的靓丽招牌。

2021年7月,张玉兰通过陕西省体育局的层层选拔,成为陕西队参加中华人民共和国第十四届运动会的一名运动员。炎热的暑期,她辗转西安和商洛,最后获得了陕西省“群众广播展演项目广播体操比赛”城市街道组一等奖,团队还获得最佳人气奖。

#### 甘做群众健身运动义务教练员

“我还是第一次听对国家体育方针政策的解读,才知道我国国民体质竟然这么差,国家提出‘每天锻炼一小时,健康生活一辈子’的口号真好,回村后一定要让大家动起来!”2022年3月,张玉兰到商州区杨峪河镇上赵源社区给群众义务作健身培训期间,一位55岁的学员激动地说。大叔的话,更加坚定了她发展基层体育事业、服务社会的决心和信心。

高校体育与社会体育融合发展,是实施全民健身计划的必然要求。作为一名地方高校的体育教师,张玉兰

在做好教学工作的同时,走出校门,积极参与、服务商洛“全民健身”事业。她努力寻找突破口,尤其是在学校启动根植地方行动计划、提出建设一流应用型本科院校的目标后,她经过多方协调,带领团队完成了商洛市健美操、啦啦操、广播体操、形象展示等项目的策划、推广、培训、裁判等工作,在商洛六县一区中、小、幼三个年龄段操舞项目的普及和开展中,从无到有,开创先河,将商洛市阳光体育特色项目落到实处,受到社会一致好评。课余时间,张玉兰还带领学生积极参加四国女篮、四国男篮挑战赛、中国“环秦岭”自行车赛、市级各类比赛的表演和裁判工作。她带领的学院健美操训练队参加市秦岭旅游频道《健身哆咪咪》节目,拍摄《健身健美操》,为学院的训练队、体育社团创造了良好的社会实践机会,发挥了优秀学生资源服务商洛“全民健身”事业的积极作用,受到了市上领导和群众的大力支持。

从事体育教学和训练,离不开“科研反哺教学”。在院领导的支持下,张玉兰结合学科特点,潜心教学改革,以健美操课程为突破口,理论结合实践,形成了“学校+社区”的教学模式,畅通了学校阳光体育发展的渠道,培养学校阳光体育骨干,指导学校阳光体育的开展。

张玉兰说:“当领导把任务交给我的时候,忽然觉得自己肩上的担子很重,如何备课?如何讲课?走出校门,我代表的不仅仅是自己,而是我们商洛学院的形象!为了讲好课,我就去图书馆查阅文献,去基层调研、收集资料,认真学习国家相关体育政策和报告,努力做到心中有数。”

张玉兰表示,只要群众需要,她将一如既往地坚持到群众中去,甘做群众健身运动的义务教练员,为群众健康事业奉献光和热。

凭借过硬的专业素养、突出的工作业绩和敬业奉献的人格魅力,张玉兰当选商洛市第四次党代会代表、北京体育大学高访学者,现为国家级社会体育指导员,健美操、篮球、定向运动国家一级裁判员,啦啦操裁判员,陕西省学生健美操艺术体操协会委员,商洛市运动与健康协会理事,先后荣获陕西省“巾帼建功标兵”、全市体育工作先进个人等荣誉称号。

张玉兰参加十四运会健美操比赛

张玉兰在商州区杨峪河镇指导小学生健身运动

