新疆日报 ئۈرۈمچى گېزىتى

2026 年 8 月 9 日 星期日 农历丙午年六月廿四

9

蒙古文版 8 月 9 日

25440 总第

国内统一刊号：CN 65-0004 / -M 邮发代号：57-3 网址：www.ts.cn

新疆：传统体育项目“活”在群众中

冰雪、骑射、摔跤……各族群众乐享“家门口”的赛事

蒙古族摔跤（资料图片） 新疆日报记者 张鹏 摄

□ 新闻观察 \ 本报记者 李娜

“上场前，我的心跳得特别快，但一想到爷爷教过的‘稳住重心’，就慢慢平静下来了。”8月1日，在乌鲁木齐市天山区第一小学的摔跤馆里，刚结束一场比赛的五年级学生阿迪力·艾尼瓦尔擦着汗说。

这是天山区“全民健身日”系列活动的现场。当天，来自辖区多所学校的200余名学生，在教练指导下进行了为期一天的摔跤体验。对许多孩子来说，这是他们第一次穿上专业摔跤服，第一次与同伴“较量”。

“孩子们的兴趣点，就是我们的出发点。”天山区体育局相关负责人介绍，近年来，区里将传统体育项目纳入校园体育课程，通过“课堂教学+课后训练+节日展演”的方式，让孩子们在日常中接触、在参与中喜爱。

在现场，记者看到，教练并没有急于让孩子们“分胜负”，而是先从基本动作教起：如何抓握、如何发力、如何保护自己。“摔跤讲究‘以柔克刚’，不是谁力气大谁就赢，这一点很适合孩子们学习。”教练说。

一位参与活动的家长表示，孩子回家后主动要求练习，“以前总让他练书法，现在他自己找视频看，还学会了热身和拉伸”。

据了解，天山区计划在今年内再建设2个校园传统体育项目特色学校，并组织开展跨校联赛，让更多孩子有机会走上更大的舞台。

乌鲁木齐市天山区：传统体育项目走进校园

摔跤、骑射等成为学生课后“新选择”