

我的体育人生

► 陈蒂侨

陈蒂侨

清华大学体育部教授。1957年到清华大学任教至1999年退休。曾任清华大学体育部副主任、清华女子体操队艺术体操队教练。1985年被国际体操联合会批准为体操国际级裁判。



牢记马约翰教诲 为体育事业奋斗一生

1957年我毕业于成都西南体育学院，被分配到清华大学体育教研室工作，这是我一生的荣幸。

到体育教研室报到时，我首先见到了马约翰教授。他慈祥的面容、学者的气质、绅士的风度，让人立即产生敬佩之情。我们亲切地称他为“马老”。马老是我国体育界的泰斗，德高望重的体育理论家、体育教育家。马老对我们青年教师非常关心，时常教育我们要爱祖国、爱清华、爱学生、爱体育事业、爱岗敬业、为体育事业努力奋斗。

马老时常教诲我们，作为一名体育教师，要为人师表、严于律己、坚守师德、履行职责。马老和蔼可亲，具有高尚的师德，是为人师表的典范，是体育界、体育教育界的一面光辉旗帜，是我们的榜样。

马老鼓励我们青年教师要“奋

斗、奋斗、奋斗”，努力提高专业理论和技术水平。当时马老已70多岁高龄，他还亲自保护我练高低杠、跳马，使我深受感动，也激励我不断努力奋斗。

马老是知名的体育理论家。在他的著作中，有一篇论文题为《体育的迁移价值》，其中论述了体育的目的不仅是锻炼健壮的体魄，还是育人铸魂、培养意志品质、健全人格的最好课堂，这是体育运动最重要的教育价值。

马老的智慧哺育了清华体育的优良传统，为清华体育精神的形成作出了杰出贡献。

我在体育教研室担任体操队、艺术体操队教练，负责群众体育等工作，曾任两届体育教研室副主任，任职期间我始终遵循马老的教导：

“体育是培养健全人格的最好课堂”。我在上课前必须做好充分准备，写好教案，明确教学目的与任

务、教学过程，讲述科学锻炼方法，分析动作技术，正确示范，掌握好运动量，注意安全，培养学生克服困难、勇于拼搏的精神，使他们养成持之以恒、坚持锻炼身体的习惯，努力实现蒋南翔校长提出的“为祖国健康工作五十年”的奋斗目标，传承清华体育的优良传统。

清华竞技体操队成立于1953年，在北京市高校中实力最强。在每年的北京市高校竞技体操比赛中几乎包揽了男女团体冠军，有时还获得全能冠军和多项单项冠军。1965年，体操队被清华体育代表队工作组评为“四好先进集体”。

1958年，体育教研室领导安排我担任女子竞技体操队教练，1980年又兼任艺术体操教练。我下定决心，要为清华体操队付出大爱、身体力行、为培养人才而努力工作。竞技体操项目多、技术复杂、难度较大，但爱国奉献、严谨勤奋、求



1988年北京高校体操比赛合影



体操教学课堂

实创新、追求卓越的清华精神激励着每个体操队员。体操队在训练中塑造了队员刻苦训练、顽强拼搏、超越自我、永不言败、为校争光的品格，体现了体育的迁移价值。

1979年我被批准为国家级体操裁判员，1985年被国际体操联合会批准为国际体操裁判员，这些荣誉与经历都进一步提高了我的专业水平。我们每学期、每周都要制定训练计划。每次训练技术复杂、难度较大，必须科学训练，加强对队员做动作时的保护，爱护好学生，安全第一。体操队是一个团结互助的集体，师生之间、队友之间情感深厚，极具凝聚力。

体操队队员不仅在训练上取得优异成绩，在学习上也非常刻苦勤奋，为德、智、体、美全面发展打下坚实基础。队员们的学习成绩都很优秀，毕业后又心系祖国，在各自的岗位上作出杰出贡献。他们中有院士、高科技人才、高级别管理人才、知名企业家、全国五一劳动

模范。我爱体操队，我为体操队感到骄傲和自豪。

由于竞技体操项目多，需要多种器械设备，动作难度大，在大、中、小学中很难开展。1998年，高校竞技体操比赛就停止了。清华体操转向艺术体操和健美操。

1999年我退休了，但仍念念不忘清华体操队。每年校庆都有从外地和国外返校聚会的体操队员，我主动承担了体操队承上启下的联络工作，“体操队友来相聚，感恩母校培育情”。

2017年，在我80岁时，清华老体操队队员发起成立了“陈蒂侨奖学金”，奖励健美操、艺术体操队的优秀队员，为学校培养优秀队员出力。我由衷感谢队员们对我的信任、肯定和奖励。虽然我一生中得过多次奖励：如“全国体育优秀裁判员”“国家级社会体育指导员”“北京市教育工会优秀工会积极分子”、“开展全国幼儿基本体操‘特殊贡献奖’”，享受国务院

特殊津贴，被中国老年人体育协会授予“国家级健身球操裁判员”“国家级荣誉教练员”，被北京市教育工作委员会评为“北京市高校退休干部优秀共产党员”，被清华大学离退休处评为“老有所为先进个人”“离退休工作先进个人”，但这次体操队员以我的名字命名的奖学金，是我得到的奖励中含含金量最高、分量最重的一项，更加激励我“不忘初心，立德树人，生命不息，奋斗不止”。

情系下一代 关心幼儿健康成长

马约翰教授80多岁去世，为体育事业奉献终身，我也要向马老学习，退休后继续为幼儿和老年人的健康事业服务。

我国全民健身计划要从娃娃抓起，它关系到全民族的健康体质。1991年国家体操队和八一体操队的老教练邀请我参加“中国关心下一

代工作委员会幼儿基本体操促进会”工作。为下一代的健康成长服务，是我义不容辞的责任和义务。我们为孩子创编幼儿基本体操，为幼儿园教师编著《幼儿基本体操教材教法》及指导用书，每年举办一次全国幼儿基本体操表演大会。全国有24个省市自治区和香港特区开展幼儿基本体操活动。2009年我率领中国幼儿体操代表团赴奥地利参加国际体操联合会举办的首届世界大众体操比赛，孩子们的精彩表演技惊四座，获得银奖。

清华校友成立了“山花烂漫”扶贫团队，体操队员叶玲是其中成员之一。她一直在广西归义镇谢村小学扶贫。2018年大年初三，我随叶玲一起去广西谢村，教给孩子们一套花球操，为他们参加全国幼儿基本体操表演赛做准备。我们使用的音乐是由清华校友、在校时的军乐队队员白硕所作。他将清华校歌创编成儿童版，经校党委宣传部批准，提供给谢村小学使用。贫困地区的农村孩子们第一次参加全国比赛就获得了金奖。此后，区政府投资将小学的一间教室改建成健身房，给孩子们提供了一个安全、有效训练的场地。

2019年春节期间我又去广西谢村小学，教孩子们一套新编的花球操。清华校庆时他们来学校参加嘉年华表演，在新清华学堂前的广场上表演时，正巧遇上邱勇校长在新

清华学堂开完会由此路过，他专门与谢村孩子合影留念。2019年孩子们第二次参加全国比赛，再获金奖。

扶贫要扶智，除增强孩子们的身体健康外，还要开发他们的智力，培养他们吃苦耐劳、克服困难的品质，开拓他们的眼界，为培养健全人格打下良好基础。我要把这项扶贫工作坚持做下去。

潜心为老年人健康服务

我国推进“健康中国建设”战略，终身健康是利己、利家、利国、利民的大事。作为一名体育工作者、国家级社会体育指导员，为老年人健康服务、为老年朋友带来健康快乐是我应尽的责任和义务。

2000年中国老年人体育协会邀请我协助老年人体协在全国推广健身球保健操，它把体操、舞蹈、击打周身穴位融于一体，具有健身、娱乐观赏、保健等功效，深受老年人喜爱。我创编了几套单球和双球操，在短短两年里，除西藏、青海、宁夏、香港外，我去到各个省市、澳门特区，为当地老体协培训健身球操骨干，所到之处均受到老年朋友的爱戴和尊重。

在清华大学离退休处的支持下，离退休教职工在2004年成立了老年形体健身操队，我负责教练工作，为大家创编老年健身操舞、健身球操、纱巾操等近20套健身操，内容丰富，情趣相融。根据老年人

生理、心理特点，我们进行了科学的有氧运动安排，运动量要适合老年人的身体状况，帮助维持身体最佳功能状态。清华大学体育部科研中心的老师给予我们大力支持和帮助，对我们进行多项体能测试，还进行了疾病风险评估和系统综合评价测试，结果各项指标都比对照组好。说明老年形体健身操队坚持科学锻炼，有助于保持人体各系统的健康，降低疾病发生的概率。

2015年，各高校在清华举办“文化养老”论坛会，我根据老年形体操队科学测试的数据写了一篇文章《体育是文化养老的有效路径》，在大会上做报告，得到大家的认同。

从2006年起，每年离退休处都要举办老年趣味运动会。每次运动会的开幕式上，我们队都参加团体操表演，每次都有新内容呈现。我们还组织参加了北京市老年风采展示活动和全国啦啦操老年组比赛，分别获得冠、亚军。

体育能增进人与人之间的认同感、归属感，老年形体健身操队成立16年来，逐渐成为一个温暖和谐、团结友爱、活跃向上的集体。

体育是人们生活中最积极、最活跃、最有能动性和实效性的一项活动。作为一名共产党员、体育工作者，我将不忘初心，无私奉献，关爱老人，为健康中国奋斗不息。