

## 银龄体育

## 务实笃行八项工作

## 2023老年体育行稳致远持续发展

本报记者 冯 蕾

2023年是实施“十四五”规划承上启下的关键之年。中国老年人体育协会(以下简称“中国老年人体协”)不断推动老年体育事业高质量发展。日前,中国老年人体育协会印发《中国老年人体育协会2023年工作要点》通知,通知提出,2023年,要深入贯彻落实全民健身国家战略,积极推进健康中国建设,努力做好强化政治引领、完善协会组织建设、办好第四届全国老年人体育健身大会、举办中国老年人体育协会成立40周年系列活动等八项工作,引领各地、各级老年人体育协会,结合本地实际开展工作,共同为提升老年体育服务质量、增进老年群众健康、发展老年体育事业作出新贡献。

中国老年人体协首先提出要强化政治引领。不断提高政治和工作站位,助力服务新时代老年体育事业发展,不断提升老年体育工作质量和服务供给水平,不断开拓进取,牢牢把握老年体育工作的正确方向。把统筹服务老年体育发展和安全与各项老年体育工作摆在重要位置,提高认识,健全完善老年体育社会组织工作安全体系。

其次,要完善协会组织建设。积极稳妥分步完成中国老年人体协换届工作,进一步健全完善老体协工作机制和全国老体协组织网络体系,切实加强中国老年人体协组织建设。充分发挥党建工作的引领作用,建立健

全中国老年人体育协会组织,以党建促进老年体育协会工作迈上新台阶。

第三,要办好第四届全国老年人体育健身大会。精心策划安排,认真组织协调,坚持“安全、多样、简洁、出彩”,尝试将老年科学健身指导、新项目推荐展示等相关活动融入老年人体育健身大会,不断丰富和创新老年人体育健身大会。

第四,举办中国老年人体育协会成立40周年活动。筹划举办中国老年人体协成立40周年纪念活动,传承推动老年体育协会工作向更高水平发展。借助中国老年人体协成立40周年,组织开展对全国各级老体协先进集体和先进个人表彰活动。

第五,擦亮打造老年体育健身品牌活动。以5月19日全国老年人太极拳大联动、重阳主题老年健身系列活动、11月11日全国老年人健步走大联动等传统品牌活动为抓手,不断提升老年体育传统特色活动的影响力。加强多方合作,研究打造更多影响力大、参与度高、适合老年人特点的健身品牌活动,发挥好其示范、引领和带动作用。继续开展对“老年健身项目之乡”创建活动的总结评估、检查交流工作,组织举办“老年健身项目之乡”交流活动。

第六,组织开展各类培训活动。围绕老年健身指导、交流活动等需求,继续开展线上、线下结合的多种形式的培训工作,不断提高老年健身赛事交流活动组织、指

导和服务水平,深入普及协会常态化推广的老年健身项目。加强对老年体育工作志愿者或指导员队伍建设,倡导形式多样的老年健身指导和志愿服务。

第七,做好老年体育新闻宣传工作。加大对老年体育宣传的指导和协调,大力宣传党中央和各级政府关于老年体育的方针政策及部署,大力普及科学健身知识、客观及时报道老年体育工作情况。充分利用协会官网、会刊和合作媒体等多种宣传渠道,进一步扩大老年体育工作宣传的覆盖面,加大对老年体育工作和老年健身活动的报道和宣传力度,提升老年体育工作和老年体育组织的影响力及美誉度。不断健全全国老年体育通讯员队伍建设,加大培训力度,提升报道质量,提升信息交流的时效性。

第八,深入开展老年体育工作调查研究工作。结合体育强国和健康中国建设目标,围绕老年人健身健康多样化需求和全国各级老体协组织建设等新时代要求,中国老年人体协把把深入实际,大力开展调查研究作为工作重点,多层次、多渠道、多方式、全方位开展调研工作。

2023年,中国老年人体协将继续按照国家体育总局关于全民健身工作的要求,针对人民群众“健身去哪儿”难题,将赛事交流活动办在群众身边,把科学健身指导送到群众身边,踔厉奋发、勇毅前行。

编者按:有效应对我国人口老龄化,事关国家发展全局,事关亿方百姓福祉和社会和谐稳定,对于全面建设社会主义现代化国家具有重要意义。对于老年群体来说,体育是健康关口前移、治未病的最经济、最有效的手段之一,在应对人口老龄化过程中发挥着积极重要的作用。为宣传报道好全国各地老年体育事业的开展,为全国广大老年体育爱好者搭建交流、互动、学习掌握科学健身方法的平台,在国家体育总局群体司指导下,本报和中国老年人体育协会合作开辟“银龄体育”专栏,讲好老年体育故事,为老年体育爱好者服务。



中国老年人体育协会供图

## 大地回春 老年人健身

趣味浓

## 老少同乐 传统体育项目出彩

本报记者 李金霞

传统文化进校园,老少同乐迎新春。近日,一些老年人体育协会组织老年健身爱好者带着传统体育项目走进校园,旨在让更多的中小学生对了解和喜爱中华优秀传统文化,进一步促进传统体育项目的传承和发展。河南开封杞县老年人体协为了让孩子们了解更多的我国传统体育文化,丰富新学期体育活动,带领空竹、舞龙、鼓类等项目专委会走进杞县大同实验小学进行展演,开展“走基层宣传传统体育文化”活动。

一条长20米的黄龙由12名队员绕操场向小朋友问好。龙不时地游戈、起伏、翻腾、穿越……并在中央表演了盘龙、叠龙、龙舟等,将龙的精气神展现十足。随着中华龙的歌声响起,醒狮上场,踢跳蹬登,立卧滚抖,一对黄狮道具变成了两头活灵活现的狮子,将狮子的喜、怒、哀、乐、惊种种神态表演得惟妙惟肖。随后有老年队员表演了徒手空竹、高竿钓鱼和空竹走钢丝等节目。在周围观看的老师和小朋友们不时报以热烈的掌声与喝彩声。

活动结束后,师生一致认为,通过协会老师们的精彩展演,让他们追寻着龙狮的脚步,在传统体育文化的洗礼下,感受健康向上,积极拼搏的传统体育精神,让他们更加热爱祖国、热爱集体,学生们希望做自强不息的新时代少年,让中华传统体育文化在校园绽放光彩。

江苏省扬中市新坝镇老体协在扬中市实验小学、扬中市第一幼儿园举办花船、莲湘进校园活动。花船、莲湘是深受扬中人喜爱且具悠久历史的传统文艺表演项目,逢年过节或遇重大喜庆活动,在当地总能看到花船、莲湘表演。新坝镇老体协组织花船、莲湘进校园,就是希望当地的非遗传统文化在青少年中得到传承。

他们到达扬中市实验小学时,正值该校晨会时间,全校近2400余名师生齐聚校园广场,饶有兴趣地观看了花船和莲湘表演,色彩斑斓的花船、花团锦簇的花担、热烈欢快的莲湘、优美动听的乐曲,以及爷爷奶奶们的精湛表演,赢得现场师生雷鸣般的掌声。

在扬中市第一幼儿园,小朋友们不仅兴致勃勃地观看了花船、莲湘表演,还与花船、

莲湘来了一次零距离亲密接触。有的小朋友用稚嫩的小手抚摸这儿摸摸那儿,仔仔细细观看花船和花担的长相,有的小朋友请爷爷奶奶们教他们如何打莲湘,园长还亲自当着小朋友面学挑花担,引得小朋友一个个羡慕不已。

半天的花船、莲湘进校园活动,不仅给师生们带来了欢乐,还进一步吸引了他们对传统文化的关注,激发了他们的爱好和兴趣。扬中市实验小学还准备将莲湘列入学校文体课程内容之一,请技艺高的爷爷奶奶来学校教同学们打莲湘,让中华传统文化代代相传。



## 玩冰乐雪 花样运动热情不减

本报记者 李金霞

伴随北京冬奥会的成功举办,让“三亿人参与冰雪运动”的愿景变为现实,冰雪运动也呈燎原之势,深受推崇,参与人数与日俱增。天气渐暖,但地处我国北方的内蒙古和东北地区仍然寒意料峭。这些地方的老年人紧紧抓住“寒”的尾巴,畅玩冰雪。

位于内蒙古北部的魅力小城通辽市,得天独厚的自然资源让这里的冰雪旅游业更加兴盛。过去每逢冬季,无论男女老幼,有冰时滑冰,有雪时滑雪。而今,以北京2022年冬奥会为契机,冰雪运动更是如火如荼地开展着,通辽市大大小小的滑雪场、滑冰场已经是星罗棋布、遍地开花。

通辽市科尔沁区森林冰雪运动协会成立5年了,是通辽市科尔沁区群众冰上运动组织。该协会以通辽森林公园作为活动场所,以专业教练、固定会员组成庞大的冰上运动群体,已经成为通辽市科尔沁区推广普及群众冰雪运动的骨干力量。

内蒙古民族大学冬奥滑冰场和通辽职业学院滑冰场是以体育教学为主的运动场地,在寒假期间对外开放。只见大人和孩子在冰上起舞飞翔,有的绕场环滑,有的在中间玩儿花样滑,还有的在互相争夺着打冰球。

通辽职业学院的白云峰退休前是有着三十多年体育教学经验的专业老师,也是轮滑运动的倡导者,业余时间不但夫妻俩都在参与轮滑运动,还义务养护冰面、传授轮滑技艺,经他带

进圈子的人不计其数。“如今,越来越多的市民喜欢上了冰雪运动。有了冰雪场地,才能吸引众多冰雪爱好者参与冰雪运动,也为通辽市的民间体育事业搭建交流、互动的平台,更好地促进全民健身的发展。”

哈尔滨冰雪嘉年华依托得天独厚的地理资源优势,在宽阔的松花江面上吸引了成千上万的中外游客前来赏冰玩雪,当地众多冰雪运动爱好者在天然冰场上滑冰、滑雪、打冰球、玩雪橇等。哈尔滨铁路老体协哈分会铁花艺术团的吴胜尧等人是这里的常客,自从冰雪嘉年华开放以来,他们几乎每天都来,不是滑冰就是打冰球,尽情享受欢乐。虽然都六十多岁了,但是踏上冰球场如同踏上了风火轮,来去如风,挥舞球杆,拼力抢球,仿佛回到了年轻时候。由于长期坚持体育锻炼,这些老年人显得格外年轻有精神,特别是在滑冰场上潇洒地做着各种动作,矫健的身影像年轻人一样朝气蓬勃。

黑龙江省双鸭山市老年人也不遑多让不落人后,双鸭山市老年人体育协会近日主办的第六届老年速滑比赛,有近70名速滑爱好者参赛。参赛者年龄在55岁以上,最大的68岁。比赛设男、女两个组别,比赛项目为500米速滑,每组比赛5人同场竞技。参赛者需在冰场上滑行4圈半,对弯道技术是一次考验。比赛中,速滑爱好者个个精神抖擞、斗志昂扬,在冰上驰骋,甩臂蹬刀如虎跃,转弯压步似龙翔,演绎了速度与激情,展示了老年人的风采。赛后还进行了1000米男女混合速滑表演。

## “福寿康宁”健步走出健康生活

本报记者 冯 蕾

“我们要挥起双臂,迈开双腿,朝健康幸福出发。”日前,来自湖北省的近500名老年朋友相聚在咸宁人民广场,参加了由中国老年人体育协指导,湖北省老年人体育协、咸宁市人民政府主办的2023年全国老年人持杖健走活动暨2023年湖北省“福寿康宁”老年人持杖健走活动。

活动当天,冷空气侵袭,低温重新上线,却无法阻挡老人们走向健康的热情。早上8点,咸宁人民广场锣鼓喧天,由咸宁市老年人体育协带来的花式柔力球展演、老年T台秀、歌舞表演轮番上场。台下,持杖健走和徒步老将们跟着音乐打着节拍。按捺片刻,出发汽笛响起,荆楚老人或持杖或徒步,大步流星从起点出发。在彩旗方队的引领下,他们绕场一周。

“‘福寿康宁’系列活动自创办以来,为老年朋友提供了广阔的健身交流平台,今天是开年第一场活动,我练太极拳20年了,这个路程不在话下。”80岁的郭南山笑着说。尽管路

程不算长,但新春伊始昂首阔步,又迎“福寿康宁”,寓意美好。

截至2022年底,我国60岁以上人口占全国人口的19.8%,加强老年人工作,引导更多老年人参加体育健身,切实保障老年人健身权益,是推动全民健身战略的重要举措。开展持杖健走活动就是要鼓励老年人走出家门,亲近自然,融入自然,广泛推广全民健身理念,大力弘扬中华体育精神,激励老年人持杖前行,迎难而上,保持“老当益壮”的奋进感,进而带动更多老年朋友参与健身,拥抱健康。

作为湖北省老年体育事业的重要品牌之一,“福寿康宁”活动备受关注。中国老年人体育协副主席李有林说:“协会紧紧围绕老年人期盼的‘福寿康宁’强烈愿望和美好诉求,从老年人体育健身需求出发,将‘福寿康宁’打造成品牌活动,为老年人搭建梦想平台,带动老年人养成体育锻炼习惯。已连办五届的‘福寿康宁’系列活动一直在坚持创新和特色并举,为老年人搭建了高效服务、选择多样的交流平台,为提高全省老年人的幸福感、获得感作

出了积极贡献。”

此外,在湖北荆门市漳河新区鄂旅投飞行酒店和极客公园运动场,来自荆门市的60余名学员参加了由中国老年人体育协湖北省老年人体育协主办的全国老年人持杖健走科学健身指导活动(湖北荆门站)暨湖北省“乡村振兴”老年人持杖健走交流培训班(荆门站)。

学员们兴致勃勃地观看场地接力、户外穿越教学视频,满腔热情进行户外实践操练。辅导老师李秉红、王伟认真指导每一个动作要领,同助理教练一起以身示范,认真教学,受到学员好评。学员从理论到实践认真学习,潜心钻研,通过书面测试和现场实践考核,取得相应的社会体育指导员证书。

春日里丰富多彩的赛事活动,充分展现出新时代老年人的精气神,推动更多老年朋友参与健身,拥抱健康,让健康长寿意识融入万家灯火,让敬老孝老美德融入心田,努力开创更富情怀、更有温度、更具质感的老年体育发展新局面。