

全国各地组织开展丰富多彩体育文化活动

新春新气象 银龄动起来

本报记者 冯 蕾

为丰富老年人的精神文化生活,营造欢乐祥和的节日氛围,近日,全国各地老年人体育协会组织了一系列多姿多彩的庆新春文体活动,引领老年人群体形成健康向上的锻炼新风尚。

山东青岛即墨区 丰富文体活动彰显老年人精气神

日前,在“您最喜欢的2024即墨春晚节目投票活动”中,由山东青岛即墨区老年人人体协太极拳专委会创编的时尚健身节目“灵动之韵”,以传统太极拳为主旨,兼融杂技、舞蹈等元素,行云流水,扣人心弦,深受观众喜欢,目前已荣登投票排行榜榜首。专委会相关负责人介绍:“希望通过这样的形式,让更多人了解并喜爱太极拳运动,也为老年人群体提供更加丰富多样的健身娱乐方式。节目中的老年太极拳表演者们以出色的技艺和饱满的热情,迎接新春的到来。”

与此同时,温泉街道老年人人体协组织开展了20余场文体活动,覆盖全街道7个新村、2个城市社区。村民们自编自演,充满乡土气息的锣鼓、戏曲、舞蹈、秧歌、广场舞、太极扇等节目轮番上演,为辖区群众带来一场场年味十足的文化盛宴。鳌山卫街道老年人人体协组织书画老师开展了新春送福进机关、进社区、进企业活动12次,现场书写春联、“福”字800余幅,书画作品120多幅,营造了喜庆祥和的节日氛围。

春节期间,即墨马山广场上人头攒动、锣鼓喧天,来自通济街道各社区、村庄的15支队伍展开了精彩的文体表演。参演人员精神抖擞,身着艳丽的服装,伴随着激昂的旋律翩翩起舞,充分展现出新时代中老年人健康、乐观、积极向上的精神风貌。龙泉街道老年人人体协的舞龙表演、金口镇的京剧票友会等丰富多彩的文化节目,赢得了观众的一致好评。近一个月,全区各级老年人人体协积极组织开展文化过大年活动,排练展演各类文体节目370多个,演出80多场次,极大

丰富了群众的节日文化生活。

近年来,即墨区老年人人体协坚持文体融合,推动老年体育工作高质量发展。注重加强与宣传、文化等部门协作,积极培育壮大老年文体特色骨干队伍,定期组织开展文体项目培训展演活动,突出骨干引领作用,层层发力,助推中老年文体健身活动多层次发展。目前,全区老年人人体协组织的文体品牌特色队伍已有210多支,骨干2200多人,成为基层文化建设的生力军。

河南平顶山 新春送上健康“大礼包”

日前,位于河南平顶山市的鹰城广场上热闹非凡,由平顶山市老年人体协空竹委员会组织的“健康大拜年”活动在这里举行。空竹委员会的老年体育爱好者们肩背手提着所需的各种器具、道具及服装,从四面八方向这里汇集,展示一系列非物质文化遗产项目。

在老年空竹爱好者马长友的的带领下集体列队,他们手举福字、高举手舞龙,向市民们拜年。更有抖空竹、舞彩龙、打花棍、舞短杆龙、双彩小飞龙等一系列非物质体育文化遗产项目向市民展示,精彩的展演赢得了市民们的阵阵掌声。

在鹰城广场喷泉边,来自平顶山市老年人人体协鞭陀委员会的苏周全,手持六节近10米的高杆,舞动一条长33米的彩龙。这种高杆龙舞动起来需要体力支撑,只见今年已经72岁的苏周全身着衬衣在音乐的伴奏下,双手舞动长杆让彩龙上下翻飞、左右盘旋,在空中划出道道彩练。围观的市民不断叫好、加油,现场充满热烈的节日气氛。

与此同时,在广场北部,平顶山民族舞团向市民们展示了各种民族风情的舞蹈,舞者灵活的身段、娴熟的动作、充满活力的表演,吸引了广场游览的市民驻足观看。

在平顶山市卫东区园丁社区,国家级社会体育指导员张丽先组织大家进行狮鼓表演,张丽先说:“狮鼓队的表演者都是社区居民,大家

共同参与也是节日团聚的另一种方式。”在现场围观的市民表示,春节期间开展中国民间传统活动,契合了节日气氛,受到大家欢迎。

位于平顶山市工人文化宫的乒乓球场,所有的球台都在使用中,在这里活动的绝大部分都是老年人。老年乒乓球爱好者们纷纷表示:“体育健身现在是节日活动的内容之一,打乒乓球是我们的最爱,做自己喜欢的事对我们来说是最幸福的。”

据了解,平顶山市老年人人体协系统多个专项委员会还将陆续举办老年人气排球比赛、老年人春节门球片分赛等活动,引导广大老年人乐起来、动起来,送给老年人一份健康“大礼包”。

浙江杭州上城区 千人太极展现新气象

这几天,杭州市上城区老年人体育协会掀起了一股太极热潮。为了传承和弘扬太极文化,协会精心组织了“八法五步”太极培训展示活动,吸引了1500余名老年人热情参与。

在区老年人体协文化中心培训点,80名老年骨干参训者成为全场亮点。他们身姿矫健,动作流畅、沉稳,动静之间都显露出太极的韵味。一位参训者说:“太极不仅是一种锻炼方式,更是一种生活方式。新春习太极,展现新气象,让身体更加健康,心情更加舒畅。”

据统计,除了区文化中心,笕桥街道20个社区、共400余人参加习练,先后在街道文化中心和三里亭中央公园,共培训150余人次。四季青街道先后在天虹大厦和三堡公园,共培训120余人。采荷街道在街道文化中心广场设点,共有100余人前往学习。彭埠街道分别在火车东站西广场和五堡社区共培训140余人。在各个培训点,记者看到老年朋友们或成群结队地进行练习,或两两搭档进行对练,大家互相学习、互相鼓励,氛围十分融洽。

其中,九堡街道的杨公园和物美超市



全国各地老年人文体活动丰富多彩。

受访者供图

门口成为当地的热门培训点,先后共培训200余人。今年62岁的李先生说:“这里的环境很好,教练也很专业。我每天都来练习,感觉身体越来越好了。”凯旋街道在宁波银行门口和城东公园共培训150余人,美德太极拳队在市民广场共培训120余人。他们身着亮丽的服装,动作整齐划一,成为活动现场的一道亮丽

风景线。

此次活动的成功举办,不仅为老年人提供了一个学习太极、交流技艺的平台,更激发了大家对传统文化的热爱和传承意识。杭州市上城区老年人人体协相关负责人表示,未来将继续举办更多类似的活动,让更多的老年人感受到太极的魅力,享受到健康生活的快乐。

跨越国界传太极 走南闯北展风采

本报记者 冯 蕾

在浙江杭州拱墅区,有这样一位太极拳的传承者,她以拳为媒,向国内外体育爱好者展示太极拳的魅力。她就是姜涛,一位从教多年的太极拳教练,用热情和坚持,让太极拳成为连接中外文化的桥梁。2019年,姜涛率拱墅区老年人体育协会太极拳代表队,在市级比赛中获太极拳(剑)“八法五步”、42式太极剑、42式太极拳、其他太极器械4个项目总分第一。

姜涛今年74岁,是一名退休中学外语高级教师。她不仅在教育事业上成绩斐然,更是太极拳领域的佼佼者。17岁时,她便师从杨式太极传人林金富、朱廉方,开始了武术生涯。凭借着天资聪慧和刻苦好学,姜涛很快就在武术领域取得了不俗成绩,考取了国家武术六段、一级社会体育指导员、涉外教练员等证书。

姜涛并没有满足于此。她深知太极拳的博大精深,更明白这项运动对于身心健康的益处。从1990年开始,她义务教授太极拳,希望通过自己的努力,让更多的人了解和喜爱这项运动。姜涛的太极拳教学既注重技巧的传承,也注重培养学生的兴趣和热情,让每一个学习者都能在太极拳中找到乐趣,她的教学方法得到了广泛的认可。她指导的学生有国内的,也有来自世界各地的留学生。她还曾赴美国、欧洲等多个国家传授太极拳,让中华武术的魅力在国际舞台上绽放。除了教学之外,姜涛还积极参与武术协会的工作。她曾担任杭州下城区武术协会会长,在她的带领下,协会克服了种种困难,逐渐发展壮大。她说:“为喜欢太极拳运动的老年人服务,让他们老有所为、老有所乐、老有健康,很值得。全民健身要有实实在在的行动,辖区所有老年人、32个站点的会员都是我们的服务对象。”在她的推动下,越来越多的老年人加入到太极拳的行列中来,

享受着运动带来的健康和快乐。

姜涛的成就不仅得到了业内的认可,还得到了社会的广泛赞誉。10多年来,她每次率队参赛,都能让队伍有出色的表现和成绩,收获奖牌荣誉不计其数。

姜涛用自己的行动证明了太极拳不仅是一项运动,更是一种文化、一种精神。她用自己的热情和坚持,让更多的人了解和喜爱太极拳,让中华武术在世界舞台上绽放出更加璀璨的光芒。

如今,姜涛已经被录入《当代中国传统武术名人名家辞典》和《中华武林人物志》,她的故事将激励更多的人加入到太极拳的学习和传承中来,让这项古老而又充满活力的运动在新时代焕发出更加灿烂的光彩。

太极拳教练姜涛

受访者供图

乒乓球桌成了小区欢乐角

本报记者 冯 蕾

在浙江杭州的杨柳郡小区,乒乓球中央球场成为老年人们日常锻炼的欢乐角。每当梅花在天井中绽放,乒乓球欢乐角也迎来了繁忙时刻。这几天,一场别开生面的乒乓球团体赛在这里激烈进行,24名球友,其中大部分是老年人,在球场上挥洒汗水,享受运动的乐趣。

今年以来,这个乒乓球场已经举办了多场赛事。1月中旬,一场单打赛就吸引了32名球友参与。参与群众分成8组,在两张乒乓球桌上展开了激烈角逐。经过小组循环赛和淘汰赛的激烈比拼,最终62岁的汪涌凭借出色的技艺摘得桂冠。

团体赛更是将“乒乓热”推向了高潮。赛事由球友薛刚赞助,半个月前就开始筹备。报名者根据以往的比赛成绩被分为四个等级,通过抽签组成甲、乙两组各三队。赛制独特,双打、单打交替进行,考验着球友们的配合与技巧。经过循环赛的激烈争夺,各队的名次逐渐明朗。随后的小组交叉淘汰赛更是扣人心弦,每一场比赛都牵动着观众的心。

68岁的陆愉明和69岁的杨良荣平时几乎每天下午都会到球场打球,在这次比赛中,由他们分别领衔的乙组F队和甲组C队,在小组赛成绩并不理想,位列第三垫底。然而,他们并没有放弃,而是触底反弹,越战越勇。在淘汰赛中,一路过关斩将,最终分别战胜了甲组第二A队和乙组第二D队,以及甲组第一B队和乙组第一E队,成功闯入决赛,并分

别获得了冠军。

陆愉明分享道:“我住这里已经三年多了,参加了10多次杨柳郡的乒乓赛,获得了4次冠军。有时候,我也像今天这样跌跌撞撞地进入决赛。这个球场是名副其实的欢乐角。每当打出精彩的球,大家都会发出欢快的笑声。不仅锻炼了身体,收获了健康,还增进了我们之间的友谊。”

而曾连续4年任下城区老年人体育协会乒乓球代表队领队的杨良荣也深有感触。他回忆道:“有一年,我带领准备参加市老体协比赛的男女队员来到杨柳郡小区以赛代训。小区请来了优秀的男女选手与我们对抗,我们最终惜败,但这次经历锻炼了队伍。后来,我们参加市比赛时获得了第四

名的好成绩。”

除了激烈的比赛,这个乒乓球桌还是老年人日常休闲的好去处。每天上午、下午和晚上,这里都会有三场乒乓球活动。设施崭新、卫生整洁的环境也为球友们提供了良好的运动体验。近年来,小区还进行了两次众筹,筹集了数万元资金用于改善球场设施和环境,让球友们能够更好地享受运动的乐趣。

杭州杨柳郡小区的乒乓球欢乐角已经成为老年人们的运动天堂。在这里,他们不仅能够享受到运动的乐趣,还能以球会友,为晚年生活增添乐趣。这个特别的角落见证了老年人的活力与激情,也展现了他们对生活的热爱与追求。



乒乓球项目深受社区群众青睐。

新华社记者 骆学峰摄(资料照片)