

广场舞交流活动展现多彩民族文化

日前，在2024年全国老年人广场舞交流活动自选项目的比赛现场，来自全国各地的老年广场舞爱好者，深入挖掘和弘扬中华民族的传统文化，以少数民族的经典歌曲为灵感，创作出独具风情的广场舞作品，竞相展现各自的魅力与风采，呈现出一幅“中华民族一家亲”的和谐幸福画面。这场比赛不仅是一场舞蹈的盛宴，更是一次文化的交流与传承。

“卡莎莎”这句表达谢意的舞语，在四川代表队的广场舞中有了新的意义。教练陈铁英说：“从1970年铁路修到大凉山，到2022年动车开进大凉山，彝区人民的生活日新月异，交通日益便捷，走上了一天比一天幸福的康庄

大道，传递出彝族人民感恩国家、感恩时代的真挚心声。”

在凉山彝族自治州的首府西昌市，广场舞已成为市民日常生活中不可或缺的一部分。陈铁英说：“每天晚上，广场上都会聚集很多人跳广场舞。这次能代表四川参加全国交流活动，我们感到非常荣幸。活动组织得非常周到，让我们感受到了家的温暖。”

在云南代表队的表演中，“哦然然”的呼喊声震撼人心。队员们身着景颇族的传统服饰，在激昂的鼓点中尽情舞动。“‘哦然然’是我们景颇族最盛大的传统节日‘目纵纵歌’中的呼唤声，代表着我们对民族团结和幸福的祝愿。”这支队伍来自芒市老年人体

育协会操舞协会，队员们纷纷表示，“参加这次交流活动不仅是为了展示我们的广场舞水平，更是为了学习其他民族的优秀文化。我们会把学到的经验带回家乡，为民族地区的广场舞事业贡献自己的力量。”

贵州代表队的“汝岁岁”将苗族花鼓、农耕文化、苗族动律等民族元素巧妙地融入广场舞中，队员们的银饰在阳光下闪闪发光，随着舞姿的摇曳发出悦耳的声音。“我们的舞蹈动作都来源于生活，比如敬酒、推磨、赶牛等。这次表演不仅展示了苗族舞蹈的艺术魅力，还传递了我们对民族文化的热爱和传承。”来自梵净山脚下松桃苗族自治县的队员表示：“参加这次交流活动让我

们有机会与其他民族的舞者交流学习，增进了我们对彼此文化的了解。我们希望通过广场舞这个平台，让更多人了解苗族文化，感受它的独特魅力。”

近年来，广场舞已成为老年人参与度最高的群众体育活动之一，同时也成为促进我国各民族文化交流与融合的重要平台。中国老年人体育协会相关负责人表示：“广场舞活动不仅是一种健身方式，还是各民族广场舞爱好者之间文化交流的展示窗口、融合舞台和创新阵地。通过全国广场舞交流活动这个平台，推动了广场舞技巧和创意的展示，增进了参与者之间的互动和友谊，丰富了老年人的精神生活，提升了他们的获得感与幸福感。”



中国老年人体育协会供图

新疆系列赛诠释“夕阳红”无限可能

由中国老年人体育协会主办的系列老年体育比赛活动日前在新疆举行。比赛活动不仅为老年人提供了一个展示自我、竞技交流的平台，还以其独特的魅力为新疆的文旅事业注入了新的活力。

在系列比赛活动中，老年运动员们用热情与活力，诠释着“夕阳红”的无限可能。无论是门球赛场上的精准挥杆，还是太极拳表演中的柔中带刚，都充分展现了新时代老年人的健康风貌和精神状态。

哈密 老年人挥杆门球赛

日前，2024年全国老年人门球系列赛（新疆·哈密站）举行。来自内蒙古、辽宁、江西、重庆等省区市的30支老年门球代表队齐聚一堂，共同为瓜乡人民献上了一场精彩纷呈的体育盛宴。

中国老年人体育协会相关负责人表示：“门球运动非常适合老年人，希望通过此次赛事进一步推动门球运动发展。”

赛场上，老年运动员们身着统一的运动服，精神抖擞、神采奕奕。他们挥杆击球，一门、二门、三门、撞杆，动作一气呵成、行云流水。每一次成功的击球，都

伴随着观众们的热烈掌声和欢呼声。老年运动员们用精湛的球技和顽强的拼搏精神，充分展现出新时代中国老年人良好的精神风貌。

“这次全国老年门球系列赛在哈密举办，是我们期待已久的一场盛事。来自全国各地的门球爱好者、门球高手来到哈密，不仅为我们传经送宝，更是对哈密门球事业的一种推动，也给我们提供了学习提高球技的机会。”哈密二队队长杜凤林说。

哈密市伊州区委相关负责人介绍说：“本次比赛不仅为全国的老年门球爱好者提供了一个交流经验、切磋球技、增进友谊的良好契机，也将引领更多老年人参与门球运动，在体育锻炼中感受快乐、增强体质。”

奎屯 银发族共舞太极拳

在哈密门球赛如火如荼进行的同时，2024年“大美新疆”全国老年人太极拳邀请赛在奎屯市举行，来自全国各地的21支代表队201名老年太极拳爱好者齐聚一堂，共舞银发太极。

开幕式上，中国老年人体育协会负责人表示：

“活动的举办为老年太极拳爱好者提供了一个展示技艺的舞台和交流的平台，充分展示了全国老年人太极拳运动推广普及的成果。希望通过这次比赛，进一步推动太极拳运动的深入发展，为促进老年人身心健康贡献更大的力量。”

比赛现场，选手们的一招一式都充满了力量 and 美感。他们或快或慢、或刚或柔，将太极拳的精髓展现得淋漓尽致。观众们纷纷表示，这场比赛不仅让他们感受到了太极拳的魅力，也让他们看到了老年人积极向上的生活态度和健康的生活方式。

本次邀请赛还邀请了杨式太极拳代表性传承人崔仲三为大家传授杨式太极拳、剑相关知识。崔仲三深入浅出地讲解了太极拳的技巧和要领，让参赛队员和奎屯市太极拳爱好者受益匪浅。

本次邀请赛秉持老年人体育健身活动“重在参与、重在健康、重在快乐、重在交流”的理念和精神，让老年朋友们在比赛中感受到快乐，在交流中增进友谊。

新疆的老年体育活动精彩纷呈，不仅彰显了老年人群体的活力与魅力，更为新疆的文旅产业发展开辟了崭新的篇章，带来了无限的机遇与可能。

暑热难挡“健身潮”

的项目，沿途群众自发加入，形成一条千米长的健身“巨龙”，彻底“嗨”翻角角落落，点燃百姓的健身热情。

组织者之一诸葛涓仁说：“原本想与往常一样组织一下活动，让百姓了解该项目情况，没想到规模这么大，10公里外的清源、麻车、南村、贺宅村的百姓也来赶‘集’。说明全民健身活动影响很大。”

吹响音乐新篇章

近日，在建德市老年体育培训中心多功能厅内，70多名老年人齐聚一堂，共同学习葫芦丝演奏技巧。

组织者请来建德市音乐家协会副主席邓士峰授课。他详细讲解了葫芦丝的演奏方法和技巧，并对参加今年国庆展示的曲目进行了逐一讲解和示范。学员们听得津津有味，纷纷表示要认真学习，为国庆庆典献上精彩的表演。

探讨健身球操发展新路径

建德老年人体育协会日前召开了健身球操项目专题研讨会。会议总结了健身球操分会成立24年来和获

得“全国健身球操之乡”9年来的成绩，建德市老年人体协相关负责人表示：“我们要继续传承和发扬健身球操项目的优良传统，不断创新和改进，吸引更多的老年人参与进来。保持‘全国之乡’的品牌地位，为创建‘全民运动健身模范市’贡献力量。”

建德老年人体育协会经过33年的发展，形成20个专业分会（队）、40多个老年体育项目，成功创建全国“健身球操、柔力球、气排球之乡”，目前正在创建全国“太极拳之乡”。

建德市老年人体协负责人表示：“我们的目标是让每一位老年朋友都能参与到体育健身活动中来，享受运动带来的快乐和健康。接下来，我们将继续强化乡镇、行政村的组织架构建设，组织文体分队到各自然村进行展示和交流活动，吸引更多的老年人加入到我们的行列中来。”

在炎炎夏夜里，建德市的老年人用自己的行动诠释了“生命在于运动”的真谛。

银龄体育

编者按：有效应对我国人口老龄化，事关国家发展全局，事关亿万百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极其重要的作用。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。

为了更好地服务老年人体育健身，引导老年人主动健身、科学健身，推动太极拳项目广泛深入的开展，日前，中国老年人体育协会2024年沿黄河生态廊道老年人太极拳科学指导系列活动（山东东营站）在垦利区举行。这场活动不仅吸引了众多太极拳爱好者的目光，也展示了中国老年人体育健身的新风尚。

山东省老年人体育协会以创建全国、全省太极拳之乡为抓手，以下乡进村为重点，以骨干培训为关键，以各种比赛、交流、展演活动为载体，积极推广普及太极拳。目前，全省已形成60万人的老年太极拳骨干队伍，吸引和带动全省数百万老年人习练太极拳。

东营市垦利区老年体育活动蓬勃开展，各项工作走在全省前列。东营市曾多次组队代表山东参加全国老年比赛、交流和展示活动，取得了优异的成绩，为山东老年体育赢得了荣誉。山东省老年人体育协会相关负责人说：“希望学员们珍惜这次宝贵机会，加强交流，分享经验，共同提高，带动更多的老年人加入到太极拳习练队伍中来。太极拳作为一种传统武术，具有深厚的文化底蕴和健身价值。我们一直致力于在全省范围内推广太极拳，通过举办各种比赛、交流和展演活动，激发老年人的健身热情，提高他们的生活质量。”

“习练太极拳让我身体健康，也找到了乐趣和成就感。这次活动不仅让我们有机会向名师学习，还能和其他拳友交流心得，真是受益匪浅。”63岁的老年太极拳爱好者周茹说。

在展演环节，150名太极拳骨干身着统一服装，精神抖擞地展示了各式太极拳法。各种太极拳套路在选手们的演绎下，如同一幅幅生动的画卷，展现了太极拳的独特魅力。观众们纷纷拿出手机拍照留念。

展演结束后，“太极拳大讲堂”活动如期而至。杨式太极拳代表性传承人崔仲三走上讲台，向学员们深入浅出地讲解了杨氏太极拳的基础理论知识。学员们听得津津有味，不时爆发出阵阵掌声。

在“太极拳名人名家走基层”活动中，崔仲三与拳友们进行了互动和交流。拳友们跃跃欲试，纷纷上台展示自己的太极拳技艺，崔仲三逐一进行点评和指导。他幽默风趣的点评方式让现场氛围更加轻松愉快。

此外，本次活动还特设了老年26式杨式太极拳套路教学课程，由杨氏太极第六代传人李晓燕、问世鹏两位老师授课。在培训成果展示考核环节，学员们纷纷展示了自己的学习成果，赢得了现场观众和评委的一致好评。

本次活动由中国老年人体育协会主办，山东省老年人体育协会协办，旨在推动太极拳项目在老年人群中的普及和发展。通过举办这样的活动，不仅让老年人享受到运动的乐趣和健身的好处，也为中国老年体育事业注入新的活力。

本版撰文 本报记者 冯 蕾



选手在太极拳比赛中。

主办方供图