

享体育之乐 受健身之益 湖州近七成老年人常年坚持体育健身

“新年伊始,漫步太湖南岸,喜见湖州城乡老年人体育健身活动蓬蓬勃勃,传统的太极拳、木兰扇、健身气功、健身腰鼓、弈棋打牌,时尚的健步走、广场舞、健身操、门球、气排球、地掷球等,到处是一派银龄健身的热闹景象。”

“药罐头”打起太极拳

据湖州市老年体协介绍,过去一年,湖州市经常参加体育健身活动的老年人达41.3万余人,占全市老年人的67.6%,较上年度提高了1.5个百分点,净增参加体育健身活动的老年人达2.4万余人。

老年体育人口的不断增加,有效地活跃了老年人的精神文化生活,增进了老年人的健康,为家庭带来幸福,为社会增添了和谐。家住凤凰社区的一位姓杨的大妈,是有名的“药罐头”,经过太极拳运动,她的体质明显得到改善,让家人都颇感欣慰。飞英街道有的邻里间因生活琐事产生隔阂,经过邻里运动会,大家一起跳排舞,矛盾迎刃而解。

乡村跳起广场舞

目前,湖州市下属三县两区,50个乡镇、992个行政村、22个街道、175个社区

和7个行业、系统,均建立了老年体协组织,拥有会员14万余人。尤为可喜的是德清县乾元和安吉县的一些乡镇,老年健身组织还延伸到了自然村。

为指导老年人科学健身,湖州城乡还建起了2249个老年健身辅导站,配备了2543名辅导员,常年辅导老年人开展科学健身活动。2016年,湖州市先后举办各级各类老年健身骨干培训班119次,受训人数达12.4万余人。安吉县90%以上的乡村老年体协秘书长进行了专业培训,并聘请经络操创始人到安吉授课,对8个行政村免费传授,受益老人达1000余人。吴兴区培训城乡老年体育健身骨干4700余人,其中农村受训骨干达1600余人。

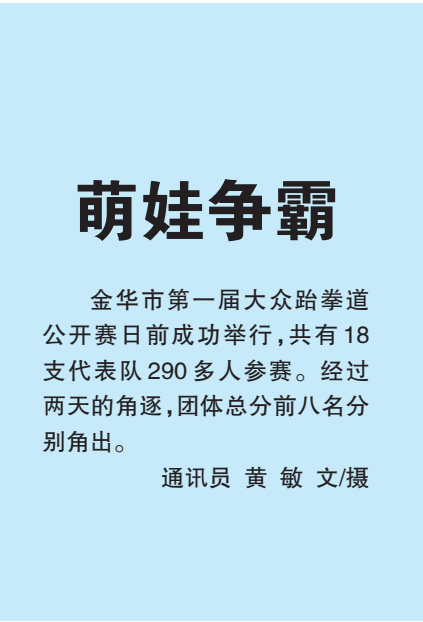
体育健身组织建到老年人身边,不少干了一辈子农活的老人跳着排舞开心地说:“生活奔小康,身体要健康,我们和城里人一样每天有人带领跳广场舞了。”

健身场地建到身边

2016年,湖州市老年体育健身场地,在城乡体育配套设施全覆盖的基础上又有新发展。新建老年健身场地8180平方米,建造了10片门球场、3片地掷球场(其中室内2片)、3片气排球场,总投资186万余元。至此,全市建有老年体育专用设施:门球场141片(其中室内9片)、地掷球场55片(其中室内14片)、气排球场25片(其中室内3片)。德清县乾元镇和钟管镇村村建起了地掷球场和门球场,新市镇花10万元建起了“老年象棋活动中心”,全市有10个行政村跻身省老年体育活动中心(俱乐部)行列。

老年人身边健身设施不断改善,让老人们走出家门就能健身。家住在太湖之滨西舍村的几位大嫂在健身路径上散步时高兴地说:“健身设施在身边,走出家门就能玩。”

(通讯员 韩锡曾)



萌娃争霸

金华市第一届大众跆拳道公开赛日前成功举行,共有18支代表队290多人参赛。经过两天的角逐,团体总分前八名分别角出。

通讯员 黄敏文/摄

50名小棋手车轮战“棋后”

本报讯 1月21日,2017年“李达三叶耀珍伉俪李本俊体育发展基金杯”全国国际象棋棋协大师赛·棋士赛在宁波开赛,来自北京、天津、重庆、西安、沈阳、厦门等城市以及省内各地的小棋手共289人参加各组别竞争。该项赛事顾问、国际象棋女子世界冠军谢军,还接受小将们的挑战,进行了一场1对50的车轮战。

说起谢军,人们首先想到的是她的

“棋后”身份,但她作为心理学博士和教育学博士后,还是一位儿童教育专家。告别一线棋手生涯后,谢军长期致力于教育和培养青少年棋类运动后备力量的工作。“棋类比赛能够开启智慧、磨练意志、陶冶情操。对于青少年来说,不仅是一个特长,还能够培养自信心。”谢军认为,在学棋的道路上应该不畏挫折,学会体验快乐。

(通讯员 戴斌)



遗失声明

本人不慎将职业资格证书丢失,毕业证号:12141611230038。特此声明。
声明人:石柯
2017年1月23日

战略合作伙伴



黄龙体育中心

合作伙伴

德清体育中心



温州市
体彩管理中心



浙江体育职业技术学院

绍兴市体育中心
电话:0575-8861265



杭州凯普体育器材有限公司

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85067855
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223
本报法律顾问:京衡律师事务所