

多措并举 构建更高水平老年人健身与健康公共服务体系

通讯员 罗霄潇 本报记者 张 莺



▲2024年宁波全民健身系列活动中老年人排球交流赛现场



▲“好社区”智慧运动健康中心工作人员为老年人测



▲2024年全国老年人掷球比赛在北仑举行

强化政策支持,完善老年人体育组织体系

老年体育组织是老年人开展运动健身的重要依托。据了解,宁波市老年人体育协会成立于1984年,自成立以来,目前已系统构建了市、区(县市)、街道(乡镇)和社区(村)四级老年体育组织体系,形成纵向到底、横向到边的组织网络架构全覆盖,引导和服务老年人经常参加运动健身作用逐年提升,经常参加体育锻炼老年人比例在63%以上。

据了解,宁波市委、市政府高度重视老年体育工作,早在2002年就以前市政府纪要形式确定支持老年体育工作的核心内容。2012年出台的

《关于进一步加强老年体育工作的意见》,对老年体育组织建设、经费投入和广泛开展老年人健身活动等方面作出明确规定。2021年10月颁布施行的《宁波市全民健身条例》,对满足老年人更高需求的健身设施建设、安全、开放,老年群体健身活动开展,提出更高要求。

截至目前,全市共有各级老年体育协会12个,市、区两级老体协有专兼职工作人员80人;156个街道(乡镇)均设有老体协分会组织,2923个社区(村)配备兼职老年体育工作者。

搭建多元平台,丰富老年人健身活动

为了让老年人群体真正享受到全民健身的红利,宁波从2019年起,把已连续举办7届的市老年人运动会纳入宁波市全民运动会。“宁波市全民运动会是全市参与人数最多、设置项目最广、群众反响最热烈的群众性体育盛会,将老年人运动会纳入其中,也是更好地体现了全民运动会的全龄参与特色。”宁波市体育局相关负责人介绍,两届市全民运动会老年体育板块,共设有门球、兜球、柔力球等13个项目的交流活动,全市近500支队伍、3000多人参加。

此外,宁波还依托美丽乡村和山海资源,融合体育、文化、产业、旅游和娱乐等元素,开展老年人太

极拳、健步走大联动和社区运动会等老年人身边的体育健身交流展示活动。“这其中,既有大型广场展示、绿茵公园团队表演和登山步道健步活动,又有大运河‘三江六岸’豪迈阔步的老年队列;既有线下场馆的交流比赛,又有线上平台的视频展播。”

据了解,近五年共开展19个项目、90多次全市交流展示和大联动活动,参与活动的老年人达10万余人次,充分展示了广大老年人运动健身的朝气活力。同时,还积极引入国省活动,如2023年第三次长三角城市老年人体育联盟大会、2024年全国老年人掷球比赛等。

普及运动项目,提升老年人健身技能

“一人一技”体育技能公益培训作为宁波体育的品牌项目,也制订实施了老年人体育技能培训计划,以一人至少掌握一项体育技能为目标,每年开展老年人体育培训专场不少于20场。并集中开展桌上冰壶、兜球和哑铃球操等特色和新项目普及和提高型培训,开展柔力球、气排球、太极拳和健球操等项目

教练员、辅导员技术培训,对桌上冰壶和兜球两个宁波首创的老年体育项目,重点开展培训和推广。

为了更好地方便老年人参与各类培训,宁波还打造了全市老年体育辅导站点信息化网络平台,开设“全民健身大讲堂”,通过“移动式课堂、互动式讲课、滚动式演示”的多元化教学模式,线上线下推广40多项健

身运动,年均开展300多期公益培训课,惠及老年人群近百万人。

据了解,近五年累计举办各类培训班40多期,培训项目骨干2000多人,五年共选派800余人次参加全国和省各类体育健身项目教练员、裁判员技术培训。同时,每年根据适老项

倡导科学健身,打造适老化运动空间

为充分满足老年人多样化的健身需求,充分解决老年人“健身去哪儿”的问题,宁波把适老场地建设纳入宁波市民生实事项目,统筹配建家门口的社区百姓健身房、“推窗见绿抬脚进园”的体育公园、健身娱乐两不误的运动健身广场等多维度适老运动场地。截至2023年底,全市共有体育场地29700个,其中适老化体育项目场地14013个,占全市体育场地数量的47%,包括健身登山步道、路径、步行道8719个,乒乓球场地2344片,门球场地288片,排球(气排球)场地354片。以市老年体育活动中心为例,年均服务老年人100万人次。

今年1月,省体育局在宁波市召开全省“好社区”建设现场会,以鄞州东柳街道“好社区”智慧运动中心为模型,启动了全省试点工

目需求,编印《老年体育知识宣传册》,结合项目普及购置健身器材,分批次开展送服务下基层、下乡镇,进社区、进养老院活动,五年累计开展50多批次,有效促进乡村、社区老年体育健身活动的普及,增强基层老年人的认同感和获得感。

作,东柳街道“好社区”运动健康中心也入选了全国科学健身指导典型案例。这其中,“长者运动之家”作为四大功能空间之一,配备适合老年人使用的健身器械和周全的运动检测评估系统,打造集健康检测、科学指导、器械锻炼、健康讲座、慢病运动干预、运动康复训练和健康知识普及等功能于一体的“一站式”运动康养健身场所。

目前,宁波共建有“好社区”运动健康中心5家,除此之外,相应的街道联合辖区医院、诊所,定期开展中医理疗、保健指导、健康生活方式倡导等为老活动,定期推出家门口的“健康管家”、养生运动系列健身主题活动,包含老年中式养生操、健康操、瑜伽等,进一步增强老年人的健身意识和身体素质,提供适老服务。

提升管理水平,打造老年体育品牌

一支热爱老年体育事业、全心全意为老年人服务的老年体育工作队伍,是保障各级老年体协日常工作顺利开展的基础。目前宁波各类老年体育骨干队伍中,拥有各级社会体育指导员、教练员、裁判员和老年体育辅导员人数达2000多人。同时,按照“有组织、有场地、有经费、有骨干、有活动、有制度”要求,提升协会规范化水平,宁波12个市、区级老年体育协会中,5A级社团组织9家,4A级社团组织1家。

多年来,宁波始终把支持推动各级老年体协和基层单位创先争优作为打造老年体育品牌、推进老年体育工作的重要抓手。目前拥有全国老年体育健身活动示范基地4个、全国老年体育特色之乡6个;浙江省老年体育现代化示范村(社区)210个,新时代浙江省老年体育现代化村(社区)5星级达标26个,4星级达标586个,浙江省老年体育活动中心(俱乐部)91个,进一步夯实老年体育基层工作的基础。