

新区老体协坚持守正创新，推动老年体育事业高质量发展

乐享健康夕阳红
激发银龄新活力

□本报记者 祁璟

今年是西海岸新区老年人体协成立四十周年。四十年来，新区老年人体协坚持“健康快乐，幸福长寿”的工作理念，始终坚守为老年人服务的初心，以促进老年人身心健康为使命，取得了一系列显著成就。

目前，新区老年人体协设有11个专委会；社区（村居）全部成立老年体协；拥有各级各类项目裁判员、教练员、社会体育指导员8200人；各类项目活动队伍3000余支；全区共有老年体育活动站点3000余个；常年开展的太极拳、健身气功、门球、乒乓球、台球、棋牌等项目，深受广大老年人的喜爱。

近年来，新区老年人体协积极拓展影响力，多次成功承办和参加全国、省、市老年人体育交流比赛，并取得优异成绩。2024年，新区老年人在参加全国和省市的37项比赛中，共获得14个第一名、17个优胜奖、6个优秀奖。其中，东部男子健身球操队一年内连夺国家和省、市四项桂冠，创造了新区老年体协运动新纪录，展现了新区老年人积极向上、不断进取的精神风貌。



新区代表参加全国太极拳大联动西海岸新区分会场展演。

坚持党政主导，将老体工作融入新区大局

“老年人体育事业发展要想推陈出新，关键在于如何积极贯彻全民健身国家战略，将老年体育的开展与新区发展紧密结合。”新区老年人体协主席赵振全表示，近年来，协会严格落实新区工委管委各项部署要求，坚持“四个融入”“四个聚焦”和“一个积极参与”，将老年人体育工作融入新区建设发展大局。

“‘四个融入’是指把老年体育工作融入新区的政治、经济、文化和社区稳定等多个层面，这一理念得到上级老年人体协和新区领导的充分认可。近年来，新区主要领导、分管领导年年都

对全区老体工作作出批示。”赵振全说。2024年，新区老年人体协组建了老年人志愿服务队。“服务队热心公益，开展了形式多样、内容丰富的志愿服务活动。队员中，热心慈善体育活动的高智荣夫妇，深入村（社区）开展太极拳培训的陈长信，以及一边照顾年迈的母亲一边坚守服务队职责的陈为善，都是我们的榜样。”赵振全说。

“‘四个聚焦’是指在老年人的养、依、乐、为等四个方面提供支持，特别是在体育和文化、医疗和体育、学校体育与社区融合等方面进行创新实践。”赵振全说。随着老龄化进程的加速，老年

人身心健康问题成为社会关注焦点。“体育锻炼对老年人来说，既能增强体质、预防疾病，也能提升生活品质、丰富精神文化生活。我们通过组织各种体育活动，为推动全民健身运动深入开展、为建设老年人友好型城市贡献力量。”赵振全说。

“在‘一个积极参与’方面，我们已连续七次参加全区运动会开幕式展演，每次规模达上千人，场面壮观。其中，《复兴的力量》《拥抱西海岸》《共筑中国梦》等节目展演充分展示了新区老年人团结奋进、意气风发的精神风貌，得到社会各界广泛赞誉。”赵振全表示。

完善基础设施，让更多老年人乐享运动

“老年体育事业的发展，离不开充足、便利的基础设施。过去几年，新区老年体育设施从无到有、从少到多、逐渐完善，已基本满足老年人对体育活动的需求。”赵振全表示。

据悉，目前全区的旧村改造项目，均将老年体育设施纳入建设计划，这不仅提升了老年人参加体育活动的便利

性，也促进了老年体育事业的蓬勃发展。

“在完善老年体育设施方面，我们得到了区领导的重视及区财政的大力支持。”赵振全说。为促进门球运动的普及，新区老年人体协在各级领导的关心和支持下，在新区东、西部城区分别建设了可开展市、区级比赛的4连片、5连片门球场，并对镇街的28个门球场

进行升级改造，以满足老年人日常训练和活动的需要。

赵振全告诉记者，目前新区老年人体协拥有5处专用室内活动场所，总面积超过5000平方米，并有4个办公场所。此外，各镇街和社区基本建立了设施完善的老年活动中心，形成了10分钟健身圈。

开展专题培训，适老化项目引领健康风尚

近年来，为老年人设计开发、适合老年人的健身项目逐渐增多。记者了解到，新区现有太极拳、操舞、门球、持杖健走、健步球等20余种健身项目，不仅满足了老年人锻炼身体的需求，也为他们的社交生活注入了新活力。

“在普及体育运动的同时，我们坚持通过培训和活动相结合的方式，激发老年人对参与体育锻炼的兴趣，促进他们身心健康。像太极拳、操舞、门球等项目，每年培训的人数超过万人，有效激发了老年人参与体育运动的热情。”赵

振全说，“通过专业培训，老年人可以了解和掌握更多适合自己的运动方式，从而促进身体健康、丰富日常生活。”

在普及培训方面，赵振全身力行。在新区市民文化广场，他和“陈氏太极春秋大刀队”的队员们坚持每天晨练。“陈氏太极春秋大刀也叫青龙偃月刀，是陈氏太极器械套路中长兵器的一种，深受太极爱好者的喜爱。”赵振全说，“队伍刚成立时，队员很少，大家的动作也不规范。于是，我们就邀请在春秋大刀方面有深厚造诣的韩秀继进行

指导。现在，队员们已熟练掌握‘舞花’及劈、挂、拦、挑等各种刀法，动作越来越整齐、规范。”

据悉，“陈氏太极春秋大刀队”曾受邀参加由市老年人体协举办的太极拳剑交流比赛活动，在开幕式上进行了集体表演。“如今，陈氏太极春秋大刀已在新区扎根、开花、结果，成为一道亮丽风景线。接下来，我们希望走出青岛，在新区‘全国老年太极拳之乡’的金字招牌上再添一笔，为宣传新区贡献力量。”赵振全说。

打造工作品牌，激发老体事业创新活力

“新形势下，老年体育事业要不断发展，就要坚持创新。”赵振全表示。

在打造工作品牌方面，年年有新思路。“新区老年人体协积极参与市级以上比赛交流活动，创建了8个全国优胜品牌 and 19个省市优胜品牌。”赵振全表示，新区老年人体协专门制定了《关于进一步加强区中心队、老年体育品牌暨项目创编建设的意见》，成立44支思想过硬、作风过硬、技术过硬的区级中心队伍，承担培训普及、参加比赛、品牌创建、项目创新

等任务，为争创一流老年体育品牌和促进老年体育长远发展奠定了坚实基础。

在创编活动项目方面，年年有新动作。“太极、操舞等中心队每年需至少创编1-2个项目。”赵振全说，“2024年，薛家岛街道的威风鼓和新区老年人体协东部操舞委的男子健身球操两个创新项目，参加了青岛市老年人体协成立40周年庆典表演，受到市政府及有关部门领导的高度评价。”

在创新交流活动方面，年年有新理念。“我们每年组织一次全区项目创新

交流和社会站点交流活动，通过活动在全区范围内选拔和培养优秀创新人才，增强老体事业活力。”赵振全说，在2024年全区中老年人创新项目交流活动中，有21个镇街的300余名中老年人参与交流，展示了创新编排的太极拳、健身球操、柔力球、秧歌、手杖操等项目。其中，黄岛街道的《高楼万丈平地起》、长江路街道的《千里江山图》等14个优秀项目，分别在第二届全区中老年人体育健身大会和全省中老年人柔力球交流比赛开幕式上展演。

