



宁波老年体育

2-7 月份合刊（总第 279 期）

宁波市老年人体育协会编

2020 年 7 月 15 日

要情通报

中国老年人体育协关于积极应对新冠疫情做好近期工作的通知
中国老年人体育协关于公布第三批“全国老年柔力球之乡”的通知
关于命名第一批“全国老年太极拳之乡”的通知

专题报道

疫情防控我参与 体恤彰显正能量
余姚市老体协齐心协力抗疫情
北仑区老体协发起抗击疫情、凝聚爱心捐款活动
镇海区快乐健身 QQ 群开展“抗疫情迎三八”网络健身操舞展示晚会

工作交流

湖州市老体协施荣耀主席一行来我市考察调研
海曙区老年体协隆重召开七届三次会议
北仑区老体协召开第七次会员代表大会

老体论坛

把党和政府的体育关爱送向广阔的基层——市老年体协培训工作
创新篇
浅谈新形势下如何做好老年人体育工作

要情通报

中国老年人体协关于积极应对新冠疫情做好近期工作的通知

各省、自治区、直辖市、计划单列市、新疆生产建设兵团老年人体协，各行业老年人体协：

新冠病毒疫情，是新中国成立以来发生的最大的一次重大突发公共卫生事件。在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，全国人民同舟共济，众志成城，与疫情展开了顽强斗争。当前，疫情防控形势持续向好，经济社会秩序加快恢复。但是，近日来疫情在全球多点爆发并呈加速扩散蔓延态势，我国疫情输入压力持续加大，经济发展面临新的挑战。最近，国务院办公厅发出通知要求：坚持实施“外防输入、内防反弹”的防控策略，进一步完善应急和常态化防控结合的措施与机制，进一步做好重点场所、重点单位、重点人群的疫情防控工作，将疫情风险降到最低。特别强调，中、高风险地区坚持“安全、稳步”原则，原则上不组织涉及人群聚集性的活动。要重点指导老年人、儿童、孕产妇、学生、医务人员等重点人群做好个人防护，教育引导群众养成良好的卫生习惯和生活方式，减少和避免人员聚集，严防聚集性疫情发生。

国家体育总局最近也连续下发通知，要求继续将疫情防控工作作为当前最重要的任务来抓，其他各项工作服从疫情防控大局。各地体育部门要服从所在地区的疫情防控工作统一安排，严格落实主

体责任。明确要求：为减少人员流动和聚集给防控工作带来的风险，切实保护好人民群众生命安全和身体健康，今后一段时间内，暂不恢复大型活动、体育赛事等人群聚集性活动，继续引导群众科学健身，组织开展网络赛事活动。体育总局将根据疫情防控形势及时做出工作调整。

各地各级老年人体协和中国老年人体协专项委员会，积极响应党中央号召，主动调整工作计划，通过多种形式，组织和指导健身爱好者居家健身，为做好疫情防控工作发挥了积极的作用。

为进一步发挥老年体育社会组织作用，结合实际开展今年老年人体育工作，现将有关事项通知如下：

一、原定2月举办的全国老年人体育工作会议不再召开。中国老年人体协将按照国家疫情防控常态化的有关部署和体育总局有关要求，结合老年体育工作实际，适时调整今年重点工作和活动安排。届时将联同全国老年人体协工作会议文件一并下发，并在中国老年人体协官网刊载。

二、各地老年人体协和中国老年人体协专委会要结合各地疫情防控实际、体育部门要求和健身项目特点，根据变化了的形势，因地制宜，主动调整今年工作的思路、方法和活动安排。近期，建议可把重点放在举办各类网络视频健身活动，指导群众居家、分散、科学、安全健身和小型培训活动中。

三、要进一步加强宣传工作，运用传统媒体和新媒体、特别是移动媒体平台，传播“我运动，我健康、我快乐、我长寿”的理念，

提高老年人体育健身意识，普及、推广老年人科学健身的知识、理念和方法，为老年人在疫情防控期间参与体育健身分享创新方式、提供服务。积极宣传全国老年人在抗击疫情中不缺位、有作为的先进事迹，宣传老年人积极居家科学健身抗击疫情的良好精神状态，进一步浓化在全社会形成关注老年人身心健康的舆论氛围。

（摘自中国老体协官网）

中国老年人协关于公布第三批“全国老年柔力球之乡”的通知

各省、自治区、直辖市、计划单列市、新疆生产建设兵团老年人协，各行业老年人协：

为进一步推动柔力球运动的深入普及和提高，中国老年人协于2019年9月26日印发了《关于开展创建第三批“全国柔力球之乡”活动的通知》(体老字〔2019〕87号)，各地积极响应，认真开展创建活动，7个省(市)共上报申报材料10家。中国老年人协柔力球专项委员会创建活动审核小组通过对各创建单位的材料审核、部分单位的实地考察，认为9家符合创建要求。经中国老年人协主席办公会研究，决定授予山西省昔阳县等9个县(市、区)为第三批“全国老年柔力球之乡”称号。希望获得第三批“全国老年柔力球之乡”称号的单位再接再厉，为推动老年人柔力球运动在基层的普及发展，充分发挥柔力球运动在全民健身、健康中国和体育强国建设中的积

极作用，做出新贡献。

附件

第三批“全国老年柔力球之乡”名单

- 一、山西省:晋中市昔阳县
- 二、福建省:宁德市福鼎市
- 三、江西省:德兴市、樟树市、萍乡市湘东区
- 四、四川省:雅安市石棉县、自贡市沿滩区
- 五、大连市:西岗区
- 六、宁波市:慈溪市

(摘自中国老体协官网)

关于命名第一批“全国老年太极拳之乡”的通知

各省、自治区、直辖市、计划单列市、新疆生产建设兵团老年人体协，各行业老年人体协：

为进一步推动老年太极拳运动的深入普及和提高，中国老年人体协于2019年3月1日印发了《关于开展创建“全国老年太极拳之乡”活动的通知》(体老字〔2019〕13号)，全国各地热烈响应，积极行动，20个省市共上报申报材料116家，中国老年人体协太极拳专项委员会组织专家通过对各创建单位的材料审核、实地考察，报中

国老年人体协批准:河北省沧州市河间县等 60 个单位为第一批“全国老年太极拳之乡”。

希望第一批“全国老年太极拳之乡”单位再接再厉,在原有基础上进一步推动老年太极拳运动的普及、提高,为充分发挥太极拳运动在全民健身、推进健康中国和体育强国建设中的积极作用,做出新的贡献。

附件

第一批“全国老年太极拳之乡”名单

河北省:沧州市河间市、保定市望都县

山西省:吕梁市孝义市、长治市襄垣县

吉林省:通化市梅河口市

黑龙江省:七台河市桃山区

上海市:黄浦区

江苏省:南京市栖霞区

浙江省:金华市东阳市

安徽省:滁州市来安县

福建省:福州市福清市、龙岩市长汀县

江西省:九江市都昌县

山东省:淄博市淄川区、淄博市临淄区、淄博市桓台县、济宁市任城区、济宁市曲阜市、济宁市微山县、济宁市鱼台县、济宁市

梁山县、泰安市新泰市、泰安市宁阳县、泰安市肥城市、威海市环翠区、威海市乳山市、威海市荣成市、威海市文登区、德州市齐河县、德州市庆云县、东营市河口区、烟台市芝罘区、烟台市海阳市、烟台市高新区、潍坊市高密市、日照市五莲县、日照市莒县、临沂市沂南县

河南省：焦作市温县、焦作市孟州市、洛阳市伊川县、洛阳市偃师市、驻马店市正阳县、滑县

湖北省：荆州市洪湖市

重庆市：铜梁区、永川区

四川省：广安市岳池县

贵州省：贵阳市乌当区

陕西省：西安市周至县、宝鸡市金台区

青海省：海东市乐都区

青岛市：市南区、市北区、李沧区、城阳区、西海岸新区、胶州市、莱西市

宁波市（1个）：慈溪市

（摘自中国老体协官网）

专题报道

疫情防控我参与，体恤彰显正能量

疫情发生后，一场关系到每位公民生命健康的疫情防控战已经

打响。有一位身着红色体恤，佩戴医用口罩，在自己的小区门岗对所有人员进行健康询问、体温检测和信息登记工作。因为这些装扮看起来似曾相识，但经过仔细打量观察，这就是我们鄞州区老体协陈恩永副主席在参加社区的志愿服务疫情防控工作。

作为鄞州区老体协副主席，自疫情防控工作开展以来，积极部署落实省、市老体协及区委区政府疫情防控精神，用文字形式在区老体协微信工作群内宣传动员、积极支持和参与疫情防控工作并进行了具体安排：一是加强联系，严格执行疫情防控。针对个别各基层老体协分会老同志年纪大、不会使用微信等现实情况，通过手机或固定电话，将老体协关怀、疫情防控的要求和措施传达到每个基层分会，及时暂停区中心门球场对外开放使用，并对已发出通知的各项老年体育交流活动进行取消或延迟。二是宣传动员，自觉控制集聚训练。按照上级关于疫情防控工作精神，不听谣、不信谣、不传谣，为疫情防控摇旗呐喊，传递正能量。并对一些拳操类项目的团队在各微信群内进行动员，暂时做到不集中排练，要求他们居家自我训练，以达到既为疫情防控作贡献，又为自己能熟练掌握规范动作的最终目的，最大限度减少疫情传播扩散。三是发挥余热，为疫情防控传递正能量。要认真学习基本防疫知识，掌握必备防疫技能，在增强自身安全意识和防护能力的前提下，主动参与社区志愿者疫情防控工作，用我们的细心、勇气、担当守卫自己家乡屏障，践行着共产党员的初心使命，共同构筑疫情防控的“铜墙铁壁”，打赢这场疫情防控“阻击战”。四是上下互动，用微信推送锻炼方

式。因在疫情防控期间大家互不往来，要求大家掌握了解省、市老体协工作的动态，对国家体委颁发的居家锻炼各种示范动作视频及时推送到各基层老体协和各团队的微信群，以便各位老年人能够在家加强体育锻炼，增强自身体质。

同时，鄞州区各基层分会及各老年体育团队成员在老体协领导的带领下根据自身特点积极参与社区志愿者疫情防控工作和居家自我锻炼。并通过微信工作群做到每天互通信息，不仅在疫情未解除的情况下坚持工作不脱岗，更是彰显了统一协作、积极响应、无私奉献的志愿者精神。

（鄞州区老体协 颜美丽）

余姚市老体协齐心协力抗疫情

两个多月来，面对突如其来的新冠病毒肺炎疫情，余姚市老年体协坚决贯彻落实习近平总书记对新冠病毒肺炎疫情防控工作的重要指示，党中央、国务院万众一心、众志成城抗击疫情的工作部署，主动作为，积极投身联防联控群防群控之中，发挥老年体协的组织优势和工作优势，组织指导全市各乡镇街道老年体协，引领老年体育志愿者在做好自身防疫的同时，齐心协力抗击疫情，为坚决打赢防疫人民战争、总体战、阻击战贡献力量。

坚决执行上级规定，主动调整工作部署。余姚市老体协原计划在2月中旬召开余姚市老年人体育协会第七届三次全体会议，并作

了充分的会务准备。根据疫情期间“不开会、不集聚、不出门”实行封闭式管理的严格规定，立即调整工作计划，决定推迟召开七届三次全体会议，取消第一季度举办的全市兜球骨干培训班，暂缓举行全市老年人兜球、地掷球交流项目，自觉地把抗击疫情，确保老年人生命安全和身体健康作为头等大事，抓好贯彻落实。并要求基层老年体协根据各村、社区实施封闭式管理的新情况，改进活动方式，宣传推广形式多样、丰富多彩的老年人居家健身运动项目，在特殊时期不忘体育锻炼，提高身体素质。

引导老年体育志愿者，积极参加所在村、社区一线群防群控工作。老年体育志愿者是余姚市老体协推进群众性老年体育运动建立起来的骨干队伍。老年体育志愿者身体素质好，活动能力强、工作热情高，又有一定体育活动爱好特长，在老年人中有一定的影响力和号召力。余姚市老体协在抗击疫情中，重视发挥这支队伍的作用，不当局外人，争做参与者，乐当宣传员、放哨员、守护员。黄家埠镇老体协“兰风”志愿者大队，在抗疫期间，队员们戴上口罩，穿着红马甲，分班分批执勤值守，在道口、村口、小区门口，检查进出人员、车辆、测体温、做记录、发资料、尽心尽力，战斗在防疫一线，成为全镇抗疫中的一道靓丽风景，群防群控工作的一支不可或缺的重要力量。年近八旬的余姚市老体协原副秘书长吴迪延老师，担任梨洲街道东朝街社区志愿者大队长，自疫情发生以来，身先士卒，模范带头，挨家挨户发放宣传资料，上门排查疫情，自己带头组织居民卡口值守，不辞辛苦，受到社区干部和居民的称赞。

指导开展居家健身运动，增强老年人的身体素质。抗击疫情，老年人经受着特殊考验，一方面需要具有乐观向上的心态，健康强体的体魄，良好的生活习惯，增强自身免疫能力；另一方面因长时间宅居家里，身体处于闲置状态，容易滋生厌烦情绪，有损身心健康。余姚市老体协充分运用既有工作网络，微信、QQ、视频等多种形式，加强工作联络，互通活动信息，不间断地在网上发送柔力球、健身气功、健身秧歌、太极拳（剑）、八段锦、兜球等健身活动项目，千方百计引导老年人运动起来，主动开展居家健身活动，自我保护，共克时艰。为庆祝“三八节”，兰江街道老年体协会同街道妇联，共同举办“兰馨抗疫、巾帼有为”电视直播节目，通过视频镜头，展示街道1200多名巾帼志愿者团结一心，众志成城奋战在抗疫一线的精神风貌，让4万多网民受到教育和鼓舞，更加坚定了抗疫胜利的的决心和信心。

目前，抗击疫情已取得阶段性重大成果，即将迎来全面胜利。余姚市老体协认真贯彻中央统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展工作部署会议精神和习近平总书记在会议上的重要讲话，根据余姚市抗击疫情形势，要求全市各级老年体协组织广大老年体育志愿者坚持谨慎之心，不放松，不松劲，继续助力社区、自防自护，同心协力守护家园，同时，研究部署疫情解除后的老年体育工作，因势利导，主动作为，把抗击疫情的热情转化为更加积极参与健身锻炼，增强身体素质上来，努力开创疫情之后老体工作新局面。

（余姚市老体协 史明山）

北仑区老体协发起抗击疫情、凝聚爱心捐款活动

疫情期间，北仑区老体协根据市、区各级领导关于做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作有关文件通知精神，立即行动起来，常务副主席兼秘书长王婵娟通过电话、微信方式召开常委会议，商讨落实疫情防控期间老体协工作。大家一致认为，面对严峻复杂的疫情，老体协要团结一心、众志成城、同舟共济、共克时艰，我们目前所能做的就是动员广大老年朋友积极响应上级号召，认真做好自身防护，停止集体活动，不出门不串门，保护好自己身体。同时，力所能及为抗击疫情奉献自己的爱心。会后，王婵娟亲自起草了捐款倡议书，并利用微信群、QQ群及时向街道、行业系统老体协、全区健身团队传达贯彻会议精神，发出抗击疫情、凝聚爱心捐款倡议书。

倡议书发出后立即得到热烈响应，各街道、行业系统老体协及健身团队纷纷踊跃捐款。有的老同志手机不会操作红包收发，就委托同事代捐。共计收到爱心捐款 26050 元，充分体现了广大老体人的大爱之情！这笔款款项已汇入北仑区慈善总会。

（北仑区老体协 汪苏国）

镇海区快乐健身 QQ 群开展“抗疫情迎三八”网络健身操舞展示晚会

为巩固前阶段抗击新冠疫情的成果，继续做好不集聚的居家运

动，迎接第 110 个三八国际劳动妇女节的到来，3 月 8 日由镇海神鹤总站牵头在镇海快乐健身 QQ 群直播间举行了“抗疫情，迎三八”为主题的居家运动健身操舞展示晚会，取得了圆满成功。

来自全区各街道乡镇 14 个村、社区健身队近 50 名健身操舞爱好者上麦在直播间进行了精彩的表演，获得了台下 100 多名 Q 友的点评及送花点赞鼓励。自疫情发生后，区老体协积极按照区体总社会体育工作的要求，引导中老年各社体团队进行宅家锻炼，她们白天听从社区指挥做好疫情防控，晚上上网加入居家运动行列，引领大家开展运动锻炼。

区神鹤健身操舞总站自 2018 年成立以来在区老体协的领导下，积极引领着全区中老年开展各种健身操锻炼活动。这次疫情发生后，她们扩展了镇海快乐健身群活动内容，从 2 月中旬以来，队员从 30 几名扩展到 200 多名，每晚定时组织队员进行网上见面锻炼，各乡镇街道健身操队的骨干也相继开展以快手直播、微信直播和 QQ 直播为平台的健身活动，结束时大家挂在口上的一句话是“咱们网上见”。

这次“网络健身”新形式的顺利进行再次证明了骨干们学习指导的水平提高了，居民们居家运动的意识也大大得到增强，而且我们的网络健身组织也在疫情防控中进一步完善。“我运动，我健康，我快乐”将是大家的同齐声！

（镇海区老体协 赵宝山）

工作交流

湖州市老体协施荣耀主席一行来我市考察调研

6月17-18日，湖州市老体协主席施荣耀、常务副主席蔡森宝、秘书长费哲新等一行19人来我市考察老年体育工作。宁波市老年体协主席施孝国、常务副主席兼秘书长金三叙、副秘书长严振华、王玉婷等接待考察组一行。

17日下午烈日炎炎，湖州市老体协施荣耀主席一行来到了宁波市老年体育活动中心会议室进行了座谈交流。座谈会上宁波市老体协常务副主席兼秘书长金三叙首先介绍了我市近年来老年体育工作开展的情况。施荣耀主席对宁波市老年体育的各项工作的开展所取得的成绩给予了充分肯定和高度评价，希望两市继续加强联系，相互借鉴、优势互补，共同推动老年体育事业的发展。两市同志就进一步做好新形势下老年体育工作、老年体协的组织建设，提升老年人体育活动质量，打造品牌活动，体育事业创新发展等问题进行了探索和交流。

18日上午，施荣耀主席在宁波市老体协常务副主席金三叙的陪同下，赴宁海厂家考察桌上冰壶球项目。湖州市的老体协同志们通过简短的培训后，还与宁波市举行了一场友谊赛。随着2022北京冬奥会日渐来临，桌上冰壶球运动的发展也将日渐红火。

（宁波市老体协秘书处）

海曙区老年体协隆重召开七届三次会议

5月8日，海曙区老年体协七届三次会议在联谊宾馆举行，这次会议是在新冠肺炎疫情防控持续向好的形势下召开的，会议采取了严密的防控措施，进入会场需戴口罩，座位一人一桌隔开。各镇（乡）、街道分管领导、老年体协分会会长、秘书长，区相关单项体育协会负责人，区体育、卫健、老干部局等有关部门负责人共55人出席会议。区人大常委会副主任、区老体协主席孙铭龙代表区老体协第七届委员会作工作报告，宁波市老体协常务副主席、秘书长金三叙应邀出席会议并讲话。原区政协副主席、区老体协名誉主席徐德荣，区文化与广电旅游体育局副局长郑国芳等出席会议，副主席徐孝昌主持会议。会上表彰了2019年海曙区第十二届老年人运动会优秀组织奖5个单位（集士港镇、鄞江镇、石碶街道、江夏街道、段塘街道老体协）和组织奖4个单位（龙观乡、月湖街道、西门街道、南门街道老体协）。会议通过举手表决，补选李文斌为区老年人体育协会委员、常委、副主席；因年龄原因，免去徐孝昌的区老年人体育协会委员、常委、副主席职务。新当选的区老体协副主席李文斌作了表态讲话。

区老体协孙铭龙主席在工作报告中回顾总结了2019年海曙区老年体育取得的成绩。在过去的一年里，我们认真学习习近平总书记关于健康中国建设、体育强国建设等一系列重点讲话，积极贯彻落实国家体育总局等12部委文件精神，以增进老年人身心健康、提高

老年人生活质量为出发点，以庆祝建国 70 周年为主题，以宁波市首届全运会暨第九届老运会、区十二届老运会为抓手，做了大量工作，取得了可喜的成绩。代表区体育局在市首届全民运动会上争金夺银，获得 6 个项目金奖和 1 个银奖：共组织 15 支代表队，141 名运动员参加宁波市第九届老年人运动会 13 个项目交流，取得 14 块金牌、1 块银牌的好成绩；成功举办了区第十二届老年人运动会和圆满创建柔力球非奥基地；获得 2019 年《宁波老年体育》宣传信息工作先进单位二等奖等荣誉，实现了全区老年体育工作更快更好的发展。同时也实事求是地指出了还存在发展不够平衡等不足和问题，需要在今后的的工作中作出新努力，他对 2020 年主要工作安排着重提出了深入贯彻落实习近平总书记关于体育工作的重要论述和指示精神，加快推进城乡融合协调发展，扎实办好老年体育的各项培训交流活动以及老年节健身系列活动，加强科研和宣传工作和不断推进老年体协的自身建设等六项任务。继续发扬乐于奉献，求实创新的工作作风，凸现群体工作新亮点，开创老年体育新局面。

市老体协常务副主席兼秘书长金三叙在讲话中说，去年海曙区老年体育工作取得了长足进步，应该说在这个方面昂首阔步地走在整个大市的前列。在市首届全民运动会和市第九届老运会争金夺银，成绩喜人，体现了我们海曙老年人良好的精神风貌和老年体育骄人竞技水平；成功举办区第十二届老年人运动会，也是对全区老年体育发展和繁荣的有力推进；坚持城乡融合发展，大力推进老年体育工作，城乡老年体育得到均衡发展，全区老年体育活动轰轰烈烈，

红红火火；大力推广居家健身项目，取得较好的反响。展望新的一年衷心祝愿海曙区老年体育事业抓住新的良好机遇，继续努力工作，奋力争先，更充分的发挥好桥梁和纽带作用，让海曙城乡最广大的老年朋友们因为我们大家所从事的老年体育工作，更加快乐，更加健康，更加幸福长寿。

（海曙区老体协 俞棣安）

北仑区老体协召开第七次会员代表大会

4月29日上午，北仑区老年人体育协会第七次会员代表大会暨七届一次全会在北仑区老干部活动中心会议室召开，来自全区各街道、行业（系统）老体协会长、秘书长，区体育总会、区民政局、老干部局、教育局、区总工会、区妇联及区传媒中心等25个单位共72人参加。会议由区老年体协副主席李玲仙主持。大会听取了区老体协常务副主席兼秘书长王婵娟所作的第六届委员会工作报告和程慧君受大会委托所作的第六届委员会财务收支情况报告，听取了老体协章程修改说明。大会一致同意两个报告和《北仑区老年人体育协会章程》修改草案。大会选举产生了北仑区老体协第七届委员会和监事会，选举产生了新一届主席、常务副主席、副主席、秘书长、监事长。原北仑区委宣传部常务副部长黄海伟当选为主席，王婵娟为常务副主席兼秘书长，李玲仙、刘明国、汪苏国、刘彭海为副主席；贺德海当选为监事长。

黄海伟主席在大会上发表就职讲话。他表示感谢组织上的信任和同志们的厚爱！在今后工作中将尽心尽责，努力工作，在宁波市老年体协、区文化和广电旅游体育局、区体育总会的帮助指导下，团结带领老体协一班人，紧紧依靠基层协会的配合支持，推动我区老年人体育事业再上一个新的台阶。

宁波市老年人体育协会常务副主席兼秘书长金三叙、北仑区政府副区长张海航、北仑区文化和广电旅游体育局局长蔡建萍应邀出席会议，并分别作重要讲话。

（北仑区老体协 汪苏国）

老体论坛

把党和政府的体育关爱送向广阔的基层

——市老年体协培训工作创新篇

作为体育类社团，市老年体协每年的主要工作，除了主办几十个交流展示活动，组织参加全国和省举办的老年人运动会和老年展示交流活动之外，就是承办大量的老年健身项目培训班。

应该说这年复一年的大量培训班，对于普及老年健身项目，不断推进老年体育和健康事业，收到了很好很大的成效。但与此同时，也存在一些欠缺。

一、培训经费压力较大。在市区集中办班，须承担场地、师资、器材、伙食，一个班少说也要几万元。而老年学员的派出方基层老

年体协还要支付往返交通和住宿费用。当下，老年健身项目少说也有上百种，协会有限的经费只够办一些常规项目的培训，而且有些常规项目还要隔年轮流培训。

二、培训项目的种类不够丰富。以“大路货”的常规培训为主，必然难以满足不同区域、不同年龄、不同文化层次、不同身体状况的广大老年人对健身项目多样化、针对性的需求。

三、受训对象的“面”比较窄，参加培训的人群还不广。一纸通知发下去，各区县（市）报上来，大都是多年的“老面孔”，所在城区的业余资深教练，他们又往往大都是一身兼多个项目。受训面窄人少，不利于不断地壮大基层的教练队伍，进而直接影响到基层再培训活动的规模效应。

针对上述问题，为更好、更切实有效地开展培训工作。近年来，市老体协在继续若干个常规性项目集中培训的同时，开始了培训形式的创新探索，并在全国、全省老年体育领域率先推出了一套全新的送培训下基层的办法。这个办法的主要特点是：

一、直通式。不在市区办班，而是把培训班办到各区县（市），城关或中心街道（乡镇）。个别的，应区县（市）老年体协特别请求，也可直通各区县（市）下属的山区、乡村，甚至于海岛。这样，在交通、食宿、就训等多方面给基层老年学员带来了极大的便利。

二、订单式。培训的健身项目品种、日期、规模等均由基层事先选定。个别特殊的健身项目及教学要求，由市老体协千方百计给予“私人订制”特别打造。

三、规模化。由于培训班办到了“家门口”，报名参训的老年人纷至沓来。市老体协一般把握六十人左右，而且必须具备受训后能够承担基层教练、辅导、培训任务的基础。但各区县（市）老体协往往会抓住这个宝贵机遇，努力争取增加受训名额，所以，一般都达到了八、九十人，甚至于上百人，远远超过在市区集中培训的规模，大大提高了教学培训的效能。

四、简约化。下基层办训，不拘形式，不求排场。市老体协教练和工作人员轻车简从，一辆小车直达基层。不办开班式，领导不致词，把宝贵时间省给教练员上课。不进宾馆饭店，不吃桌餐，领导、教练和学员一律快餐，尽量压缩午餐、午休时间。办训简约化对市和基层老体协来说，不仅提高了效率，还大大节减了培训的成本。

自 2017 年起步开展送培训下基层的工作创新以来，市老体协当年办了四个班。之后每年办了十个班。下一步考虑各区县（市）每年平均一个，再新增高新区和镇海炼化等几个班。培训的内容，最早最多的是佳木斯快乐舞步健身操，很快就在全市上下迅速推开。据不完整的统计，全市常年习舞者不下十万。紧接着各地风靡一时的是可乐球和戏曲广播操项目，市老体协接连下基层办班培训，可乐球的“雪球”越滚越大。仅镇海一区，80%的村庄都迷上了可乐球，建立了可乐球队。作为百万人口大县的慈溪市，不但玩球的老人多，而且球技还特别高，连年蝉联全省第一，一举夺得全国老年赛桂冠。北仑区的老人们追求高雅，区老体协最早抢下的是柔力球长绸项目培训的订单。在众多的老年健身项目中，柔力球项目可谓阳春白雪，

曲高和寡，技术要求特别严。但没想到居然一下子在全区上下蔚然成风。省老体协领导亲眼目睹该区几百名老年人在《五星红旗》的优美乐曲中，挥拍跃球，翩翩起舞，连连赞叹：“蔚为壮观，难能可贵。”

确实如此，市老体协送培训下基层这一个小小的工作创新，在全市城乡老年健身活动中越来越显示出意想不到的“四两拨千斤”的推动力，也越来越得到了基层，特别是广大老年朋友的肯定、欢迎和感激。他们把市老体协送培训下基层的小分队比喻为当年草原上的“乌兰牧骑”和印度的“大蓬车。”他们说，市老体协送到基层的不光是教练，不光是培训，更重要的是送来了我们老年人的欢乐，送来了党和政府对广大老年人的体育关爱、健康关怀。

（宁波市老体协秘书处）

浅谈新形势下如何做好老年人体育工作

我国已进入老龄化社会，如何提高老年人健康水平，已逐渐成为全社会共同关注的热点和焦点。2015年9月，国家体育总局、全国老龄办等12个部门联合下发了《关于进一步加强新形势下老年人体育工作的意见》，指出“要把增强老年人体质、提高健康水平、丰富精神文化生活作为新时代老年人体育工作的根本任务。”

从象山县来看，至2019年12月底全县总人口为546628人，其中60周岁以上135203人，占24.7%。近年来，县委、县政府领导

高度重视老龄工作，采取许多行之有效的措施关爱老年同志身心健康，得到了全县老年人的高度赞赏。我从事老体协工作近5年，深感加强老年人体育工作，对促进老年人的健康长寿、减轻子女负担、减少医药费支出、促进家庭和睦、社会和谐等均具有十分重要的意义。现就如何在新形势下做好全县老年人体育工作谈几点思考。

一、提高思想认识，充分明确老年人体育工作的职责

习近平总书记指出：“没有全民健康，就没有全面小康。”提高老年人健康水平，是提高老年人生活质量的基础和前提。老年人有了健康的身体，自己不受罪，家庭不拖累，节省医药费，贡献全社会，有一定的社会效益和经济效益。因此，县、镇乡街道、村社区干部要切实提高对老年人体育工作的思想认识，把增强老年人锻炼、提高健康水平、丰富老年人精神文化生活，作为新时期老年人体育工作的根本任务摆上议事日程。要按照“党政主导、部门尽责、协会组织、社会支持、重在基层、面向全体”的老年人体育健身工作要求，定期制订老年人体育健身发展规划，并纳入全民健身计划，千方百计创造条件，发动和组织老年人开展丰富多彩的文体健身活动，让老年人幸福安康、颐养晚年。

二、完善组织机构，努力提升老年人体育引导功能

组织是保证，场地是基础，活动是生命，这是老年体育工作的三个重要环节。老年人体育协会是为老年人体育健身提供服务的社会团体，既是老龄工作的重要组成部分，也是党和政府联系老年人的桥梁和纽带，是实现老年人公共服务职能的得力助手，各地要重

视老年体育协会组织建设，加强对老年人体育组织的指导，提高组织的规范化程度。各级老体协要根据各地实际和不同老年人的健身需求，因地制宜鼓励发展多种类型的老年人体育健身组织，引导老年人参与各类适宜的体育运动。各村社区可在日常集聚区建立老年人体育活动站点，也可根据不同的活动类型建立多种体育健身团队，并积极探索以体育活动站点、民间体育爱好者社团为依托，健全完善社区村级体育服务组织，使它们成为老年人体育健身、文化娱乐的重要组织。

三、丰富活动内容，积极引领老年人参与全民健身运动

在农村社区绝大多数的老年人是自发地进行体育健身活动，他们健身锻炼的主要形式为独自锻炼或与家人友人邻居小团队锻炼以及参与社会组织集体锻炼。目前老年人锻炼普遍存在项目选择单一，动作技术简单，运动负荷量小等问题。针对这些问题，我们要坚持“以人为本，重在参与，调动情绪，养生保健”的原则，重点推广适宜在村社区开展对场地要求不高，具有“普遍性、健身性、趣味性”的体育健身项目。如健步走、广场舞、健身操、太极拳、棋牌、慢跑、飞镖、门球、兜球等。在活动形式上可采取“文体结合、动静结合、保健养生结合、现代和传统结合”等，引导广大老年人走出家庭，融入社会，通过参加全民健身活动，使自身身心健康、家庭和睦、社会和谐。

四、夯实工作基石，大力改进老年人体育活动质量

镇乡街道文化站与老体协要切实承担起培养各村老年人体育骨

干的责任，通过请进来、走出去等办法，把各村社区有奉献精神和有体育基础并热心服务的人员组织起来进行培训。通过学习培训等形式，让这些社会体育指导员、志愿者去引导带动各地老年人开展体育健身活动，从而使广大老年人在火红的老年体育健身活动中获得幸福感，在享受快乐享受健康中享受晚年的幸福。县、镇乡街道、村社区在实施全民健身工程时，要统筹考虑老年人的体育健身功能，确保每年都有一定的经费投入配置老年人喜爱、适用面广、便捷实用、健身效果佳的体育器材。同时要充分利用现有的体育公共设施，如人民广场、体育场、体育活动中心、村社区的小公园绿地及闲置场地，改善老年人体育健身基础条件，从而使老年人有地方去“玩”，有兴趣去“乐”。

（象山县老体协 林胜国）



本刊地址：宁波市解放北路 91 号内中南小庄 2 楼，邮编 315010

网址：[HTTP://WWW.NBLTX.CN](http://WWW.NBLTX.CN) 微信公众号：NB-LTX

电话：0574—87276121（传真） QQ：1368920508
