

河南发布加强老年人体育工作意见

努力打造高品质“银发健身圈”

本报讯(记者 袁帅)完善老年人体育健身辅导员、加大公共体育场馆适老化改造力度、适时谋划建设省老年体育大学……近日,中共河南省委办公厅、河南省人民政府办公厅印发《关于进一步加强老年人体育工作的意见》,不断满足老年人对身心健康的需求,努力打造高品质“银发健身圈”。

《意见》提出,到2035年,实现每个行政村(社区)有老年人体育健身活动站点,有不少于2名为老年人服务的健身辅导员;有条件的城市有老年人体育活动中心,每个乡镇(街道)有老年人体育健身场地设施,每个行政村(社区)有适老化健身器材;全省老年人经常参加体育锻炼的人口比例达到80%。

适时谋划建设省老年体育大学

坚持群众性、非营利性定位,充分发挥联系、服务老年人的桥梁纽带、得力助手作用,让老年人体育发展拥有立体化的组织网络。

《意见》提出,支持各级老年人体育协会加强自身建设,鼓励基层发展多种类型的老年人体育组织,推进老年人体育组织向乡镇(街道)、行政村(社区)延伸,构建

“纵向贯通、横向联动、扎根基层”的立体化组织网络。完善各级老年人体育协会章程,原则上每5年组织一次换届。

鼓励行政村(社区)“两委”明确1名人员具体负责老年人体育活动的组织落实。鼓励大中型企业成立行业老年人体育组织。创新完善老年人体育组织与体育志愿者、慈善资源联动机制。

建立完善老年人体育推广普及机制,制定推广老年人科学健身方法、规范和指南,宣传“运动是良医”的健康理念,培育一批服务老年人体育健身活动的热心人、带头人、志愿者队伍。

《意见》明确,完善老年人体育健身辅导员、教练员、裁判员培训管理制度,每年培训各级辅导员、教练员、裁判员2万名以上,打造业务精通、数量充足、分布合理的骨干队伍。适时谋划建设省老年体育大学。

加强适老化运动场所设施建设

加强场地建设,增强公共服务水平,要让老年人在运动中有安全保障。

《意见》提出,科学规划建设具有适老化功能的全民健身中心、多功能运动场、体

育公园等项目。按照全民健身基本公共服务标准和老年人室内运动健康设施要求,在公共体育设施布局中充分考虑老年人健身需求,加强配套运动场所和设施的规划建设,加强社区公共体育场地设施与综合服务设施及卫生、文化、养老等专项服务设施的功能衔接,提升服务保障能力。

制定我省老年人体育健身场地设施器材配置指南,支持社会力量参与老年人健身场馆设施建设。推行涵盖健身广场、健身步道、健身路径和其他适老化健身项目的“3+X”建设模式。以县(市、区)和乡镇(街道)为重点,建设一批设施完善、功能完备的老年人健身场地。加强场地管理维护,确保老年人运动安全和人身安全。

《意见》要求,加大公共体育场馆适老化改造力度,积极推进公共体育场馆设施向老年人免费或低收费开放。提升体育设施智能化服务能力,为老年人使用场地设施和器材提供必要帮扶,解决老年人运用体育智能技术困难问题。

传统节日开展老年人健身活动

丰富的健身活动是提高老年人体育健身的兴趣和乐趣,提高老年人参与体育健

身的价值感、获得感的重要元素。

《意见》指出,结合元旦、春节、重阳节和敬老月、全民健身活动月等,组织开展就地就近、小型多样、文体结合、丰富多彩的老年人体育健身活动。积极推广太极拳、健身气功、广场健身操舞、门球等老年人喜闻乐见、便于参与的体育健身项目,满足老年人多样化的健身需求。

支持各地打造“一市一品”特色老年人体育健身赛事活动品牌。创编具有文化艺术内涵、体现科学健身理念、符合群众审美特点的优秀老年人体育健身作品,培育具有民族民间民俗传统特色的老年人体育健身项目和队伍,开展特色体育项目和传统体育非遗传承人进校园、进社区、进乡村活动。

《意见》还提出,加大对老年人体育工作的财政支持力度,县级以上政府要把老年人体育工作经费纳入财政预算和全民健身工作经费预算,列支本级体彩公益金用于老年人体育工作的数额应不低于全民健身经费的8%。鼓励福彩公益金支持老年人体育健身活动开展,鼓励支持机关、企事业单位、社会团体、个人向老年人体育组织赞助和捐赠活动经费,实现经费来源多渠道、多元化。

跟着赛事去旅行

郑州乒乓球精英大奖赛“体育+”内容丰富

7月11日至7月13日,“健郑球王”郑州乒乓球精英大奖赛将在郑州市体育馆激情举行。届时,省内近300名高水平乒乓球运动员和民间乒乓球高手,将汇聚“天地之中”同场亮相,演绎全民共享的“国球盛宴”。

观看精彩比赛的同时,跟着赛事去旅行、品美食也是不少乒乓球迷的心愿。如何玩转郑州?本次赛事组委会为此专程推出了一份宝藏攻略,满足广大乒乓球迷心愿的同时,也解锁更多“体育+”,让“文旅体融合”成为这场赛事的靓丽底色。

作为郑州市倾力打造的自主赛事IP,“健郑球王”郑州乒乓球精英大奖赛,由郑州市人民政府主办,郑州市体育局、郑州文化旅游和体育集团有限公司承办,郑州体育产业集团有限公司、郑州世聚体育产业有限公司运营,郑州健郑奇迹体育发展有限公司执行。

本次大赛共设超级组、大众组和特邀组3个组别,参赛的近300名高水平乒乓球运动员和民间乒乓球高手,来自北京、上海、重庆、甘肃、黑龙江、新疆等10余个省、自治区、直辖市以及郑州市和河南省内其他地市,共计44支队伍。参赛选手中既有周雨、于何一、魏世皓等在内的原国家乒乓球队队员和具备同等水准的高水平专业运动员,又有常年活跃在全民乒乓球赛场的实力派“草根”。参赛选手中年龄最大的69岁,最小的15岁。

据了解,本次大赛免费向公众开放,广大乒乓球迷可通过“体育郑州”“郑州体育产业集团”公众号预约相应场次观赛门票,观赛之余更能在现场参与精彩纷呈的“乒乓嘉年华”活动,感受不一样的乒乓乐趣。

在吃喝玩乐购攻略方面,本次大赛组委会推出了一份内容详尽的攻略,游玩推荐中,涵盖了郑州商代遗址博物院、郑州文庙、郑州城隍庙、少林寺、河南博物院、黄河文化公园、只有河南·戏剧幻城等特色景点;美食推荐中,不仅有胡辣汤、烩面、黄河大鲤鱼等必打卡的特色美食,还有河南传统非遗美食;购物推荐中,河南的文创、特产不一而足。具体攻略可在“郑州体育产业集团”微信公众号查阅。

打比赛、去旅行、品美食,“健郑球王”郑州乒乓球精英大奖赛不但将解锁更多“体育+”,而且也将生动诠释“文旅体融合”的真谛。本报记者 陈凯

河南省中小學生軟式棒壘球錦標賽開幕



本报讯(记者 武建玲 通讯员 卢锦涛 孙伦 文/图)7月9日上午,“奔跑吧·少年”2025年河南省中小學生軟式棒壘球錦標賽在郑州市上街区開幕(如图)。本次賽事吸引了来自全省的38支队伍、600余名青少年运动员参赛。

击球、跑垒、传球……赛场上,青少年运动员们以饱满的精神展现运动风采。在U12投打组比赛中,小投手凭借精准的控球技术连续三振对手,防守方则通过一次成功的“双杀”战术稳住了局势;在U10手套组比赛中,一名小运动员飞身扑救接杀,成功化解危机,引发全场观众的热烈欢呼。运动员们在奔跑、击球与协作中,展现了积极向上的精神风貌,汗水与笑容交织成一幅充满活力的青春画面。

据介绍,此次比赛由河南省体育局、河南省教育厅主办,河南球类运动中心承办,郑州市上街区教育局、河南四季胖哥体育俱乐部协办。赛事旨在进一步推动河南省软式棒垒球运动的发展,培养青少年对棒垒球运动的兴趣和爱好,同时选拔和储备优秀的体育后备人才。

作为本次赛事的承办地,上街区近年来积极推动棒垒球运动的发展。该区已连续多次承办省级棒垒球赛事,是全省首家“棒垒球项目后备人才训练基地”,该区5所学校获评全国软式棒垒球特色学校。

首届小学生足球青苗联赛收官

本报讯(记者 刘超峰)历时两个月、经历了224场比赛的2025年首届小学生足球青苗联赛日前在郑州市富田城足球公园落下帷幕。

本次比赛吸引了郑州市及周边城市32支代表队参赛,分u7、u8、u9、u10四个组别,近500名小球员在绿茵场上挥洒汗水,展现了郑州足球的蓬勃发展和青少年昂扬向上的精神风貌。

郑州市足球协会秘书长李宏海表示:“首届青苗联赛举办非常成功,已成为我市青少年足球的重要品牌赛事,让更多孩子在家门口享受正规比赛的足球魅力,让更多家长了解足球和参与足球普及,让更多孩子爱上足球和参与足球比赛。”

据悉,接下来将举行青苗暑期联赛,目前筹备工作正有序推进。

“铁布衫”少年用汗水浇筑硬功夫

本报记者 汪永森 实习生 刘硕坤 文/图

嵩山脚下,少林延鲁武术学校的练功场,功夫少年头顶烈日挥汗如雨,用日复一日的坚持锤炼体魄和意志,延续着“铁布衫”等硬功绝技的传奇和精彩。

功夫少年的“腹卧钢叉”绝活

7月9日上午,少林延鲁武术学校练功场上,学员们踢腿、出拳、扎马步、演练套路、对练散打。练功房内表演班的功夫少年也在闷热的环境中雕琢着动作细节,互相配合着练习“铁布衫”等少林绝技(如图)。

“铁布衫”是中国传统武术中的护体硬气功,以“外功抗锐”为特点,民间常将练习铁布衫后的成效称为“刀枪不入”。

向馨淋和韩佳驰一个来自山东、一个来自湖南,两名18岁少年练习硬功已有1年,他们在生活和学习中是伙伴,在舞台之上也是一对黄金搭档,“腹卧钢叉”是他们一起练习的硬气功项目,腹部留下的厚茧是他们日复一日付出和坚持的见证。

舞台之上,两人互相配合着,轮流将腹部肌肉抵在距地近一人高的钢叉之上,一人运气以血肉之躯展示硬气功,一人助其保持平衡且旋转,展示“腹卧钢叉”的表演效果,训练之中隐藏的危险让人捏了一把汗。

“铁布衫”需用药物擦洗皮肤

练习“腹卧钢叉”等项目时,需要将气运到腹部等部位,平时还要通过排打和枪头击刺,使肌肉适应舞台呈现要求,同时



还要使用药物擦洗皮肤。

“铁布衫?我感觉电影里和我们练的不一样。我们不是那种全身上下都硬,主要练特定部位。”向馨淋说,“铁布衫”的练习关键在于“练硬”,“肚子不行就得反复练,让腹部变硬,喉部不行也要练。”这个过程没有捷径可走,需要经年累月的苦

修,短则一两年,长则更久。

教练董高磊称“铁布衫”为“铜躯铁壁、武之坚盾”,练习时将内气散布到身体表面或特定部位,配合击打砍扎等排打功夫,使人体表面产生排坚抗锐等超常能力,腹卧钢叉、三枪刺身、金枪刺喉、头部开棍、背部开棍均为其表现形式。

“使用钝的枪头扎、排打,再结合药物,需要半年左右,使肌肉密度达到要求,运用丹田之气抵御外力攻击!”他表示,现实中的“铁布衫”不像影视剧中表现的悬浮,作为一项专业技能,带有一定危险性,提醒青少年不要随意模仿。

心向军锤锤炼意志

清晨,晨跑少年的身影与呼吸声划破晨曦,那是功夫少年用脚步丈量成长的路程。训练场上那一声声发力的怒吼,那一次次凝神聚气的硬挺,正是“武术”这门古老技艺在少年身上焕发新生的证明。

两名功夫少年的军校生活规律而紧凑,清晨7点起床,洗漱、吃饭之后,集合进行5公里的跑步热身,活动开筋骨之后,进入正式的武术训练。韩佳驰除了练习铁布衫硬功,也会参与集体训练和其他武术科目的学习,集体训练更能确保动作的规范和成功率。

在《禅宗少林·音乐大典》实景演出已有一年时间,两人的功夫日益精进,不但丰富了人生阅历,表演时的心态也更稳定了,而向馨淋在表演“腹卧钢叉”的同时,还用铁砂掌功夫为观众献上精彩的劈砖表演。

烈日下挥洒的汗水浇灌出功夫少年的未来之路,让他们在强健体魄的同时,也肩负起传承中国武术文化、保家卫国的使命。谈及未来规范,向馨淋和韩佳驰不约而同地选择了参军入伍,希望继续在军营的熔炉里锻造钢铁般的体魄和意志。

世俱杯:切尔西胜弗鲁米嫩塞率先晋级决赛

新华社纽约7月8日电(记者 公兵 肖世尧)8日,2025年国际足联俱乐部世界杯首场半决赛在纽约大都会体育场举行,切尔西以2:0击败弗鲁米嫩塞,率先晋级决赛。

这是切尔西本届世俱杯第三次与巴西球队交手,此前他们在小组赛1:3不敌弗拉门戈,四分之一决赛则2:1击败帕尔梅拉斯。

当日气温为35摄氏度,体感温度达40摄氏度。由于前锋德拉普遭禁赛,切尔西首发派上了刚刚以5500万英镑签下的若昂·佩德罗,后者曾效力于弗鲁米嫩塞。弗鲁米嫩塞首发阵容则由队长蒂亚戈·席尔瓦领衔,有意思的是,他曾效力于切尔西。

比赛第18分钟,切尔西中场断球,内托左路得球后推进,随后送出传中,弗鲁米

嫩塞防守球员的解围球被禁区前沿的佩德罗拿到,他随即轰出“世界波”,打入加盟“蓝军”的首粒进球。由于曾效力于弗鲁米嫩塞,他进球后并未庆祝。第26分钟,弗鲁米嫩塞前场打出配合,埃尔库莱斯禁区內推射,眼见皮球将要入网,切尔西球员库雷利亚门线救险。第36分钟,切尔西后卫查洛巴禁区內手球被判点球,但主裁判

查看VAR(视频助理裁判系统)后取消了该判罚。

易边再战,佩德罗在第56分钟再度建功,恩佐·费尔南德斯中圈送出精准直塞,佩德罗左路得球突入禁区,晃开角度后一脚爆射,皮球打在横梁上弹入网窝。此后,弗鲁米嫩塞虽然主攻,但破门乏术,最终切尔西2:0获胜。

少一个纸杯
多一片绿色



中宣部宣教局 中国文明网

公益广告