



本报讯 太极拳颐养性情、强身健体,又不受场地限制,成为当下越来越多中老年人健身的选择。对此,我市出台多项政策,鼓励推广太极拳运动,太极拳队伍逐渐壮大,各色比赛悄然兴起,刮起太极新风尚。



太极拳队伍成了乡村一景

太极拳运动渐成全民健身新风尚

老年人施展拳脚乐享其中

不少退休老人迷上太极

“我是从去年4月份开始接触太极拳的。”太极拳爱好者刘大爷告诉记者,他血糖血脂偏高,身体比较虚弱,医生嘱咐他平时要适当多做运动,太极拳轻、柔、慢、匀,特别适合他。“打拳的时候可以调整呼吸、舒展筋骨,自从练上了太极拳,‘三高’有所下降,腿脚也灵便多了。”

眼下,虽说天气寒冷,但市民学习太极拳的热情丝毫不减。昨日,记者在吴泰闸路某小区里看到,几名老年太极爱好者,正跟老师学得带劲。“我退休前常年坐办公室,不注意锻炼。年纪大了心脏不好,才意识到了健身的重要性。”市民杨大爷告诉记者,经过近一年的学习,他发现太极拳运动不仅博大精深,更是兼容并蓄,适合不同年龄段的人学习。“现在,我已经掌握了一些基本功,体质也有了明显改善,以前爬两层楼就气喘吁吁,现在一口气爬六层楼感觉很轻松。”

我市掀起推广太极拳热潮

当前,我国已进入老龄化社会。市老年体协主席王润廷告诉记者,目前,体育健身活动已经成为积极应对人口老龄化的一种便捷、经济、有效方式,也是老年人保持健康、延缓衰老的理想途径。

不少老年人有着强烈的健身热情,又有大量的闲暇时间,太极拳在我国有着悠久的历史,拳法已经发展成熟,又具有广泛的群众基础,作为我市全民健身发展战略的一项民间体育运动推广普及。

谈到下一步工作,王润廷说,县、乡、村“三级”将继续加大太极拳教练员培训力度,发展壮大骨干队伍,制

定全年培训计划,重点向乡镇、农村延伸。

“去年以来,市老年体协以太极拳进乡镇、进社区、进村居为重点,取得了初步成果。”据市老年人体育协会太极拳工作委员会主任王幼丽介绍,截至今年10月底,共举办市级培训班3期,培训骨干180余人;举办县级培训班33期,培训骨干1650余人;举办乡镇级培训班360期,培训村级骨干1.4万余人。

在上个月举行的济宁市第十届太极拳、剑比赛上,选手们表演的42式太极拳、剑,陈氏、杨式太极拳、剑等项目,充分展现了太极拳刚柔并济的传统体育运动风采。

太极拳队伍在村镇不断壮大

“在武术之乡梁山,老年体协采取主席、副主席分工包保镇街的办法,组织教练组分赴各镇街进行培训,太极拳普及工作开展得有声有色。”市老年体协分管太极拳工作的副秘书长李朴告诉记者,该县老年体协与县老年大学合作,开设太极拳培训班,由老年体协选派两名太极拳国家一级教练员授课,太极拳进入老年大学日常教学。

“老年体育工作开展重点在基层、难点在农村,我们经多次研究,确定了‘重点扶持 全面带动’的思路。”梁山县老年体协负责人王玉斌说,该县以乡镇驻地培训点,调动退休教师等人员开展太极拳组织培训工作。如今,基本村村有人打太极拳,每个乡镇都有太极拳队伍。(万德龙 张子涵 通讯员 王金山 报道)



地址：济宁高新区小郝转盘北1000米路西 电话：2080899

买广汽传祺到 东外环祺祥店

传祺车型：传祺GS8/传祺GS7/传祺GS4/传祺GS3/传祺GA8/传祺GA6/传祺GA3S