

重点关注

为落实国家体育总局《关于进一步做好老年人体育工作的通知》，中国老年人体育协会于2022年第四季度组织开展了“全国老年人科学健身指导活动”。本次活动在项目设置上，选择了老年群体喜闻乐见的健身球操、气排球、太极拳、门球、广场舞等项目，具有广泛性和代表性，受到各地老年健身群体的欢迎。中国老年人体育协会相关负责人表示，本次活动通过开展贴近群众、方便参与、丰富多彩、注重实效、形式不限的活动或培训，多措并举推动全民健身与全民健康深度融合，充分展示老年体育健身事业取得的丰硕成果和老年人积极向上的精神风貌。

面向基层 服务全体 形式不限

将科学健身指导送到老年人身边



面向基层惠群众

员掌握了健身球操健身套路《一起来运动》《舞之灵》，完成结业考试，获得结业证书，不但提升了学员的水平，也大大提升了参与感、获得感。

在四川成都青羊体育中心，来自成都市内的15个区县的106人参加了全国老年人健身球操科学健身指导活动培训班，培训由国家级教练员、裁判员安琳茹主讲。经过3天紧张、有序的培训活动，学员们完成了学业，通过测试，共有96名学员获得了《结业证书》。爱好者陈晓兰说：“活动为推广和普及健身球操、培养人才、锻炼队伍起到了很好的作用。”

广东惠州站健身球操的培训班共吸引了来自全省各地市共110名爱好者参加。广东省老年人体育协会负责人介绍说，“健身球操是一项集健身性、竞技性、娱乐性于一体的群众性体育项目，是中国老年体协重点推广的活动项目之一，活动聘请了有丰富教学经验的国家级教练员授课，培训内容包括健身球操规则、健身球操裁判法、练习基本打法动作、中国老

协规定套路第十五套教学等。为了满足社会对健身球操活动的需求，我们将培养更多优秀的高水平的裁判员和教练员，正确、科学地引导他们积极参与全民健身活动。”

在安徽阜阳，来自全市的120多名健身球操活动骨干及教练员、裁判员参加了为期三天的培训学习。由国家级健身球操裁判员胡敏就健身球操基本知识、规范动作、竞赛规则、执裁要求及编排注意事项进行了理论授课，并通过电子屏幕指导观摩了全国健身球操比赛获奖视频。为了增强培训学习效果，阜阳市老年人健身球操协会商厦艺术团进行了健身球操交流展示。在现场培训指导教学中，国家级教练员裁判员胡敏、国家一级教练员曹爱萍、马小敏对国家规定套路健身球操《在希望的田野上》进行了具体指导教学和现场习练。通过理论学习和现场指导教学，学员们普遍反应教学效果良好，学习收获大，技术水平得到了很大提升。



项目设置接地气

此次科学健身指导活动一大特点就是面向基层接地气，让老年健身群体获得实实在在的实惠和实惠。

健身球操项目是中国老年人体育协会多年来重点推广的健身活动项目之一，适应人群广泛，以其独特的魅力、灵活的习练方式，深受广大中老年人的喜爱。健身球操项目在黑龙江哈尔滨、四川成都、广东惠州、安徽阜阳陆续开展了科学指导活动。

全国老年人健身球操科学健身指导活动(黑龙江哈尔滨站)将指导培训与考核结合，通过三天学习，学



服务全体、形式不限，将科学健身指导送到老年人身边”的初衷。

全国老年人科学健身指导活动进贵州活动则设置了广场舞、气排球两个项目，引导广大老年人参与科学健身，以组织老年人健身项目“进社区，入乡村，到边疆”为抓手，动员更多的老年人参与到活动中来，形成贵州特点，创出贵州特色，体现贵州水平，推动全民健身与全民健康深度融合，助力巩固脱贫攻坚成果与乡村振兴有效衔接。

其中，广场舞活动有来自贵州省各地及丹寨县乡镇、社区80余名健身骨干参加了健身指导培训。在气排球指导活动中，80余名学员分成裁判组和学员男、女各2个队与老年气排球之乡的三都县、荔波县乡镇、社区共计20支队伍代表队开展气排球交流活动。活动受到广大老年朋友的一致好评。

在绍兴举行的全国老年人科学健身指导活动(浙江站)活动中，为老年朋友们科普哑铃操的理论和实

形式多样 不拘一格

践操作，该项目对预防骨质疏松、降低脂肪比例有重要作用，哑铃操练习又是最节简、最方便、最有效的途径之一。

中国老年人体育协会气排球专委会一行走进江阴，对江阴气排球推广普及情况走访调研，并召开了“聚力新时代 开启新征程——江阴市老年人气排球运动新发展座谈会”。

中国老年人体育协会气排球专委会主任华洪兴表示，大力推进全民健身，要把重在基层、服务基层、普惠基层、面向全体作为老年体育工作的指导思想，把满足人民健身需求作为工作的出发点和落脚点，以组织老年人气排球“进社区，入乡村，到边疆”为抓手，努力在三个方面下功夫：在进一步动员组织更多人参与气排球活动，不断增加体育人口上下工夫；在培养建设好教练员、裁判员、管理员三支队伍上下工夫；在不断提高推广气排球活动质量、提升全民健身与健康中国深度融合、提高科学健身指导上下工夫。

为为期两天的培训活动，调动了大家学习的积极性和主动性。学员们非常珍惜这次难得的培训机会，圆满完成了本次培训，大家纷纷表示，通过此次培训，裁判执裁方法得到了很好的规范，教练员安排技战术能力得到了很大的提高，希望门球协会能经常举办这样的培训，为各地门球运动培养更多优秀的裁判和教练员人才，扩大门球的群众基础，激发广大门球爱好者的热情，主动参与到这项运动中来。

全国各地在开展活动期间采取了线上线下相结合的方式，探索了新时期下大型活动开展的新模式、新方法。

日前，河北省各地市182人参加了线上举办的科学健身指导活动及持杖健走培训班，并接受了技术测试。中国老体协健步走专委会专家团队姚新新、宋文全、白雨玲三位资深老师参加了这次培训班的授课与指导工作，本次培训授课内容丰富，含持杖健走、户外穿越、场地接力、手杖操。为河北省持杖健走项目的快速发展起到了很好的推动作用。

本次线上培训以线上实践教学为主，推动理论与实践的结合。参加培训班的学员，大多数是长期坚持在基层带队训练的骨干人员，培训为进一步扩大老年人加入持杖健走健身活动起到积极的引领作用，同时也提高了老年朋友对科学健身的认识，提高了参与户外健身的积极性，对幸福指数的提升有积极的推广意义。同时，在湖北也举办了两站科学健身指导健



本版撰文除署名外均为本报记者 冯蕾
本版图片 中国老体协供图

银龄体育

编者按：有效应对我国人口老龄化，事关国家发展全局，事关亿万百姓福祉和社会和谐稳定，对于全面建设社会主义现代化国家具有重要意义。对于老年群体来说，体育是健康关口前移、治未病的经济、最有效的手段之一，在应对人口老龄化过程中发挥着积极重要的作用。为宣传报道好全国各地老年体育事业的开展，为全国广大老年体育爱好者搭建交流、互动、学习掌握科学健身方法的平台，在国家体育总局群体司指导下，本报和中国老年人体育协会合作开辟“银龄体育”专栏，讲好老年体育故事，为老年体育爱好者服务。

全国老年人广场舞晋升
国家级裁判员、教练员培训班举办

本报讯 近日，由中国老年人体育协会主办的2022年全国老年人广场舞晋升国家级裁判员、教练员培训班通过中国老年人体育协会官方视频号，以线上形式举办，共有358名学员参加。培训得到了中国体育彩票公益金的支持，全国各省市、计划单列市、新疆生产建设兵团老年人体协，以及行业老年人体协认真遴选推荐选手参赛。

这也是中国老年人体育协会首次举办国家级裁判员、教练员培训班，是加强老年人广场舞裁判员、教练员队伍建设，推动广场舞运动深入开展的重要举措，旨在提升全国骨干队伍的综合水平，保障老年人广场舞交流、展演等活动公平开展、文明有序进行，促进全国老年人广场舞普及，并以此推动群众体育的广泛开展。

中国老年人体育协会对本次培训给予高度重视，专门邀请了老年人体育协会广场舞专委会副秘书长、

裁判与竞赛部部长今润觉，广场舞专委会教练与培训部部长程彤彤，北京体育大学艺术学院教授王宏及成都师范学院副教授雷萍4位广场舞专家授课。

在两天的培训中，4位老师从老年人广场舞裁判员执裁实务、工作方法技巧，教练员工作规范、创编及指导方法等多方面、多角度进行授课。老师们深厚的理论知识和专业素养，丰富的教学经验和深入浅出的讲解，典型示范的实例，轻松活泼的氛围都让学员们受益匪浅，对老年人广场舞有了更加深刻的认识。

据悉，本次培训学习内容内容为老年人广场舞国家级裁判员、教练员的理论知识部分，考试合格并经过官网公示的学员将获得老年人广场舞国家级裁判员、教练员的线下考核资格。线下考核合格的人员获得由中国老年人体育协会颁发的技术等级证书，成为第一批由中国老年人体育协会批准的老年人广场舞国家级裁判员、教练员。

健身人物

覃燕庆：
让更多老年人享受科学健身

本报记者 李金雷

覃燕庆是一名在体育战线工作了30多年的体育工作者。有机会学习了大量的体育知识，并对传统养生理论与现代体育结合方面做了些探索，收获很大。退休后，覃燕庆63岁时自学了轮滑，66岁学会了蝶泳。“我崇尚用锻炼解决健康问题，经过多年的探索，找出一条传统与现代结合的科学健身之路，让中老年人生活充满生机与活力，显年轻态。”

覃燕庆30多岁，有一点病就吃药，还频繁输液，以至于产生药物过敏，经常出荨麻疹。若是人能靠自己战胜疾病，少生病，就是最好的状态。覃燕庆接触了一些传统养生健身方法，折磨他多年的腰间盘突出、手指外伤、关节炎、结肠炎等疾病慢慢治愈了。

为了将自己的“成果”回报社会。覃燕庆开通了微信公众号“老qin轻松运动操”，他陆续撰写了80多篇文章和录制了若干视频，介绍一些传统和现代体育知识、自己认为不错的运动方法和个人的经验体会，还推出自己创编的《轻松养生操》。《轻松养

生操》推出后，覃燕庆所居住小区不少邻居跟着他练习，“每日早晨7时开始，大约40分钟。”覃燕庆说。

跟着覃燕庆练轻松养生操，不少人因此受益，大大改善了身体状况。51岁的梁女士因失眠进入严重焦虑和抑郁状态，在学练两周后彻底停药，4周后恢复正常，重返工作岗位。64岁的庄女士患腰椎间盘突出和双膝骨关节炎，大夫建议她走路最好使用拐杖。在学练后，她的腰和双膝都有明显改善。覃燕庆说：“每当听到有人说他们的身体状况变得好起来，我就特别开心。”

覃燕庆如今快70岁了，为什么还能尝试强度不小的运动？是他在逞能吗？覃燕庆认为，体育是人体科学，亲历才能将理论在实践中验证。“我坚持做这些运动，是在融合了传统与现代体育理论和方法的基础上，以本体测试运动寿命的极限和锻炼效果。”

覃燕庆说：“假如能用广泛的体育方法解决健康问题，让更多的人认识自身力量的强大，让更多的人受益，将会为加快体育强国建设作出贡献。”