



多元选择为老年人健身添活力

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、治未病的最经济、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。

老年瑜伽 时尚健身展现银发风采

本报记者 冯蕾

随着全民健身理念深入人心,老年人更加注重自己的身体健康,于是他们开始寻找各种各样的健身方式,例如柔力球、广场舞、健步走等等。可除此之外有一项更适合老年人的运动一直被大家所忽略,那就是瑜伽。瑜伽作为新兴的健身项目,不再是年轻人的专利,越来越受到广大中老年健身爱好者的青睐。

中国老年人体育协会相关专家表示:“由

于瑜伽属于静态拉伸为主的有氧运动,具有动作和缓、呼吸平和、渐次到位的运动特质,非常适宜中老年人锻炼。”

近年来,中国老年人体育协会在各地积极开展老年人线上线下瑜伽健身培训活动。安徽省老年人体育协会联合安徽省健身瑜伽协会,邀请组织国家体育总局《健身瑜伽体位标准(试行)》主要执笔团队,针对中老年人群生理心理状况,将原有健身瑜伽体位标准难度整体降低,遵循“循序渐进、全面均衡、安全有效”的原则,重新创编

了《中老年瑜伽体位标准(草稿)》。

老年朋友练习瑜伽应以健身的简单动作为主,真正做到科学健身。安徽省老年人体育协会瑜伽专委会技术部副部长李红芳,从事瑜伽教学近20年,培养出近千名瑜伽教练。李红芳建议,零基础开始学习瑜伽的中老年朋友,要循序渐进,从最简单的动作开始,熟练掌握瑜伽基础呼吸,提前做好身体小关节热身。此外,老年朋友锻炼不能有攀比心理,量力而行。参与瑜伽线上线下培训的广大老年朋友纷纷表示,虽然是第一次接触瑜伽运动,但是通过科学指导培训受益匪浅,也爱上了这项时尚的健身项目,改变了以往认为老年朋友不适合瑜伽运动的观念。

帮助老年人主动融入健身热潮

国家体育总局科研所 叶劲

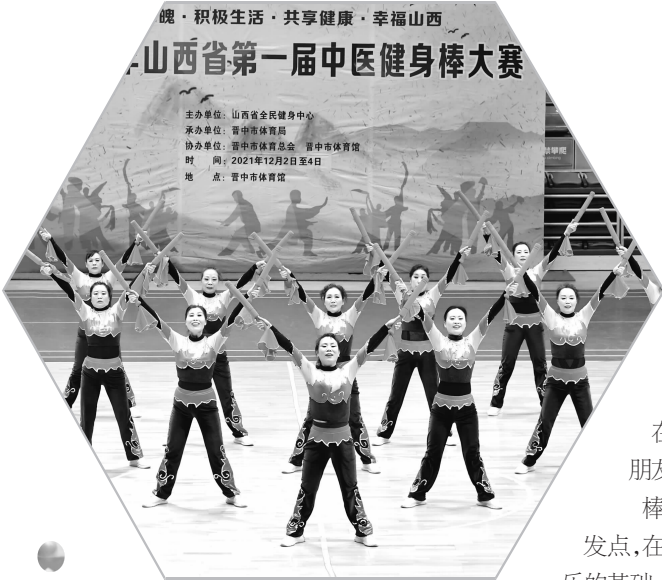
老年群体积极锻炼身体是健康关口前移、治未病最经济、最有效的方法之一,但对于年龄较大的老年人来说,不参加体育锻炼仍占有一定比例。2007年、2014年、2020年,国民体质监测中心牵头进行了三次全国健身活动状况调查,并发布调查报告,分析了老年人群不积极体育锻炼的原因。

2007年采取入户调查形式,获取有效样本88625例,77.8%的70岁以上老年人不参加体育锻炼;2014年依然采取入户调查形式,获取有效样本135229例,70岁以上老年人不参加体育锻炼人数74%。2020年受到疫情影响,采取入户和数据电子化上传方式,获取样本132784例。不能经常参加体育锻炼的老年人,70-79岁的比例76.5%;80岁以上的比例是85.3%。

以2007年的调查数据作为动态数列基点,70岁以上老年人不参加锻炼的比例,2014年比较2007年下降了3.8%,2020年比较2007年下降了1.3%。调查组分析了老年人不参加体育锻炼的原因,身体机能素质下降,不能参加锻炼是2007年调查的一个因素;“没兴趣”“惰性”是2014年调查的因素;2020年的新冠疫情应该是老年人不能选择锻炼的重要因素。

伴随着国内优化新冠疫情防控政策,老年人群体需要增强体质,适度锻炼。如何动员不积极锻炼的老年人群走出思想误区? 2020年,体育健身指导途径调查显示,“同事朋友、相互指导”的比例是19.3%,看体育健身指导相关资料的比例是14%。2014年,70岁以上老年人获取体育信息途径的数据显示,通过电视(DVD、录像、广播)的比例是56%,通过书刊报纸是12.7%;2007年,70岁以上老年人没有接受体育锻炼指导的比例是76.1%。

基于以上统计数据,我们建议,体育行政部门、科研院所、社会体育指导员有计划、有组织、有目的地走进基层,进入老年人社区、养老机构,发放健身图书资料,播放体育活动的科普作品,联系社会体育指导员身教言传教授健身技巧。通过老年运动积极分子的典型示范效应,让老年锻炼达人影响本社区、本养老机构的“懒庸散”伙伴,让不积极锻炼的老年人群感受红红火火的运动气氛,渐进性地融入健身社交圈。



健身棒操 跳出美好生活

本报记者 冯蕾

“健身棒,大家拍,健康中国自然来。健身棒,坚持跳,健康中国自信到。”这句中医健身棒操舞六位顺口溜,成为老年棒操舞爱好者们耳熟能详的口号。近年来,随着广场舞中医棒操舞不断在全民健身中推广,棒操舞成了老年朋友们当下热门运动新选择。

棒操舞以中老年操舞类健身运动为出发点,在《天美地美中国美》《中国范儿》等音乐的基础上创编出适宜中老年的操舞类健身套路,难易程度适中,运动量适当(此操舞属于中级推广套路)。棒操舞内容丰富,形式多样,包括中医健身“棒”操舞跺脚操、养生穴位操、养生太极操、威风锣鼓、街舞等。

据中国老年人体育协会广场舞推广委员会相关专家介绍,广场舞中医棒操包含走、小跳、侧

身、扭动、抬腿、举手、半蹲、击打经络穴位等全方位的健身动作。健身棒击打主要穴位约34个,击打次数约440次,以胃经、胆经、膀胱经为主,对肠胃、消化系统、分泌紊乱、疲倦、生殖系统、四肢无力有一定的帮助作用。坚持中医健身棒操舞锻炼,使身体经络畅通,气血通畅,提高免疫力,防治慢性病,符合中老年人的健身需求。经专家分别对5位中老年测试者进行运动前和运动后的生理测试,运动后心率、血压都在正常范围内。

中医健身棒操舞是“医体+体教”“文化+身体体验”相结合的全民健身运动。中医健身棒操舞在各地举办培训班,在哈尔滨工业大学、海南大学、太原学院等高校相继开设中医健身棒操舞运动课程,得到了广大师生的喜爱,并在全国多地社区开展中医健身棒操舞运动集体活动。李琴是一名棒操舞爱好者,参与了山西省广场舞中医健身棒操舞培训班,她说:“我非常珍惜棒操舞培训学习的机会,我要把‘科学健身、健康生活’的理念传递到百姓生活中去。”

无极球 新兴运动健身益智

本报记者 李金霞

无极球是以特制球体为运动工具,采取独特的“缠绕转”为技术方法进行的一项全身协调运动。无极球是集健身、养心、益智为一体的健康养生新方式,它符合现代人快节奏,契合现代人健康的新需求,是一项易入门学习、快乐有趣的健康运动新项目。

无极球是适老化友好型的创新运动,一球动、乾坤起,无极球里蕴藏着养生智慧,极具民族文化特色,能让习练者感受中华文化的内在魅力。随着无极球的推广,北京大学、中科大、上海视觉艺术大学等学校开设了无极课程。2020年,福建泰宁、江苏宿迁、江苏宜兴等地举办了无极球进万家培训活动。

无极球运动将中华传统养生理论与现代健身科学相融合,被称为“神奇的球”。无极球将圆(循环)思维、阴阳鱼图、祥云融为一体,即胸前缠绕一个圆球,划立体阴阳鱼图,以获得如祥云般积极向上乐观平和的生活态度。在锻炼过程静中寓动、动中寓静,含劲而吐柔,虚领顶劲,气沉丹田,阴阳相合,更因身体拧裹一个特制球体使得身体在互动中陡生气感,增强趣味性、提高觉知力。无极球动作简洁,老少皆宜,其运动和表演相结合,尤其适合久坐族、低头族等颈肩腰不适人群。它在家里、办公室、户外等都可随时随地学练。

无极球走入老年群体中,成为江苏老体协系统的现象级运动,深受老年人的喜爱。2022年由江苏省老体协牵头在江苏淮安、盐城、大丰、连云港、苏州、扬州、仪征、无锡等地开展了“奋进新时代、健身我先行”无极球大型培训,达到了100%的满意度,接受过首次培训的老年人期盼下次再聚首。苏州市老体协计划将无极球运动纳入今年市老年人体育节的活动中,并将举办首届无极球交流展示活动。



兜球“兜出”一片新天地

本报记者 李金霞

说起球来,很多人能说出一长串名字。可是兜球是什么? 估计不少人回答不上来。不过,这点难不倒浙江的老年健身爱好者们,因为兜球在浙江已经扎根生长。近日,浙江金华开发区2023首次老年人兜球交流活动结束,不久前,兜球活动还走进了杭州千岛湖镇社区里,为社区群众增添了不少乐趣。

兜球是一项老年人的独创项目,由浙江省余姚市黄家埠镇老年人体育协会创编。2008年,余姚市黄家埠镇老年人体育协会为丰富农村老年人体育健身活动内容,从民间传统投竹篮和全球投准中得到启发,自己设计制作兜球投掷器材,并不断改进完善,已获得国家发明专利。

兜球场地长13.3米,宽2.5米,投掷距离为6.5米。网兜长1米,宽0.8米,网兜深0.4米,前置可升降的档网板,网架高度为1.5米,兜球为软质圆形,充气后直径为8厘米,重量为100克。兜球玩法简单,是以抛投的方式在一定距离外将小球抛入网

兜,运动幅度不大,主要考验老年人的稳度和准头。兜球运动集健身、娱乐、竞技于一体,场地简单,价格低廉,运动安全,组织便捷。它以独特的魅力,迅速在老年人中走红,千岛湖镇的各社区基本都备有数套兜球器械。

在兜球活动现场,常见参赛选手全神贯注参与其中,一个个彩色的兜球划出一道道炫丽的抛物线,应声入网。有老年人第一次参加兜球比赛,觉得会很简单,开始说“这么大的篮筐肯定百发百中”。然而过程中大家都摇头苦笑“太难啦”,没想到兜球运动看似容易,投进去其实难度不小,要有科学正确的评估计算,力度大小、抛物线的走势都需要考虑其中。兜球目前已列入浙江省和宁波市老运会交流项目,成为浙江省各级老年人体育协会组织开展健身活动的首选项目之一,为提高老年人健身人口率作出了贡献。近几年来,在浙江省、宁波市老年人体育协会的精心培育和推广下,兜球运动项目已具备浙江省老年人体育协会审定的竞赛规则,目前拥有各级教练员和裁判员数千人。



本报记者 李金霞

江苏省扬中长江花城文明实践站活动室内热闹非凡,两张冰壶球桌整齐地摆放,一场场精彩的桌上冰壶球比拼在这里上演,只见一名老年选手手拿桌壶球,摆好姿势,目光专注,把握好力度和角度,果断推出手中的球。这样有趣的健身活动每天都在开展,桌上冰壶球正成为扬中中老年群体时兴的健身运动。

桌上冰壶球是一项衍生于冬季奥运会正式比赛项目——冰壶的新兴运动,是中

国老体协近年来大力倡导、推动创新的成果。2014年,在四川省老体协的指导下,成都市老年人体育协会率先对桌上冰壶球的竞赛规则和裁判法进行了制定和实施。2014年9月9日,成都市老年人体育协会成立全国首个桌上冰壶球俱乐部,在这一运动进行推广普及。

桌上冰壶球将冰壶的打法搬到桌上,简化了器材、场地等硬件要求,让爱好者能够低成本感受冰雪运动的魅力。开展桌上冰壶球运动好处多多,桌上冰壶球战术的制定需要有很好的综合思考、空间想象和记忆力能力。要打好桌上冰壶球,需要良好的心理素质,始终淡定,方能很好地发挥战术,从而享受比赛的乐趣。尽管桌上冰壶球运动不剧烈,但依然是一项可以使腰腿力量得到适度锻炼的运动,规范的投球动作需要腰腿的协调控制。另外,桌上冰壶球是将起坐动静结合起来的运动,避免了有些运动久坐或久站对身体造成的伤害。

由于这项运动参与门槛低、趣味性高、可观性强、技战术丰富,同时兼具健身健脑效果,一经推出,广受欢迎。近年来,在中国老体协的指导下,桌上冰壶球运动发展势头迅猛。目前,四川、江苏、浙江、湖北、河北等省已处于全面普及阶段;北京、上海、云南、江西、山东、天津、黑龙江、吉林、湖南、香港等地已开始推广,并积极举办各种培训和赛事,让越来越多的人享受桌上冰壶球运动带来的健康、快乐。