

全国老健会健身气功交流活动举行

体验运动魅力 尽显银龄风采

本报记者 轧学超

伴着悠扬的曲调,选手们时而飞鹤展翅,时而抬头望月,一招一式柔和缓慢、干净利落,博得观众阵阵掌声……近日,由国家体育总局、全国老龄工作委员会办公室、中国老年人体育协会主办的第四届全国老年人体育健身大会健身气功交流活动在山东省淄博市体育中心综合体育馆举行。

交流活动中,选手们身着统一的服装,动作整齐划一,他们凝神聚神、柔和连贯地完成每一个动作,云卷云舒中展现八段锦、易筋经等健身气功的精气神韵。选手们极富美感的动作不断冲击着观众的视线,大家纷纷拿出手机拍照留念。

健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的传统体育项目,是中华悠久文化的重要组成部分。来自云南的选手齐康告诉记者,健身气功在全国老健会精彩亮相,并得到广泛认可,这得益于老年体育良好的发展态势和健身气功爱好者的共同努力,希望通过此次交流活动,推动老年人健身气功项目提质升级,

让更多老年人在高水平赛事交流平台中体验运动魅力。

青春焕发的老年人是交流活动现场的一道亮丽风景,许多选手虽已年近古稀,但看上去精神矍铄,步履矫健。来自浙江的选手吴彩琴坦言,健身气功已成为自己生活中不可或缺的一部分。“越练健身气功,越感受到它作为中华传统养生文化的魅力,不仅能增强体质,而且能缓解压力和焦虑情绪,对于老年人的身心健康有很大的帮助。”吴彩琴说。

练就好体魄、提高生活质量是老年人习练健身气功的主要目的,而对于不少年轻人来说,习练健身气功更是一种表现个性、挑战自我的途径。在此次健身气功交流活动现场也出现了不少年轻人的身影。“这个项目现在很受欢迎,习练者众多,参与这项运动的年轻人也在逐年上升。交流活动在家门口举办,我和几个朋友就抱着学习的心态来观看。”来自淄博的90后小伙子冯甲介绍,此次交流活动对提高淄博健身气功功法水平起到了积极作用。他说:“我的母亲练了二十几年

的八段锦,整个人的状态特别好,受她的影响,我有时会跟着她一起习练,最大的收获就是情绪更稳定了,看到交流活动中很多叔叔阿姨的精彩表现,我也要回去鼓励母亲参加类似的老年体育活动。”

在活动现场,许多当地健身气功爱好者也和选手们进行了交流,选手们和大家分享了练功心得。来自淄博的70岁健身气功爱好者陈建强说:“和选手们交流,感觉对功法有了更深入理解,盼着有机会可以在淄博举办更多的赛事交流活动,我也要积极参加。”

最近一段时间,很多人“赴淄赶烤”,突然火爆的烧烤把淄博推成了“顶流明星”。陈建强表示:“淄博因为烧烤和热情好客‘出圈’,如今,大街小巷又都能感受到大家习练健身气功的热情,这对于推动淄博老年人参加体育健身活动有着重要作用。”



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。

气排球凝聚自信和健康

本报记者 冯蕾文/图

日前,在福建福清市体育馆,随着女子组比赛的结束,由国家体育总局、全国老龄工作委员会办公室、中国老年人体育协会主办的第四届全国老年人体育健身大会气排球交流活动收官。

开幕式彰显特色体育文化

百名队员身穿白色太极服,手握红色太极扇震撼出场,以抖擞的精神、优美的动作,在铿锵有力的背景音乐旋律下表演了太极功夫扇。随后,极具福建当地特色的非物质文化遗产项目佾舞、宗鹤拳等体育项目纷纷上演,展现了福清社会主义精神文明建设及文化体育事业蓬勃发展的丰硕成果,彰显了老年朋友积极乐观、健康向上的精神风貌,同时又突出福清的文化底蕴。

赛场内外留下难忘回忆

滴滴汗水,伴随着矫健的步伐,挥洒在气排球场上;信心满满,凝集成坚定的目光,寄托于手中气排球上。来自全国34个地区的65支代表队,740余名气排球选手在赛场上气势如虹、活力四射,彰显拼搏精神,留下了许多美好回忆。最终,经过紧张精彩角逐,男、女两组分别决出优胜奖和优秀奖。

赛场外,福清人民的热情好客、活动高效有序的组织,志愿者热情周到的服务为这场全国性的赛事画上句号。“在这个初夏的美好季节,福清张灯结彩,喜迎四方来客,各项会务安排精心细致,让人感到宾至如归。”参赛选手纷纷点赞。

中国老年人体育协会相关负责人表示:“福清市委市政府坚持以人民为中心的发展理念,对此项活动给予高度重视,举全市之力精心谋划、周密组织,为实现‘安全多样、示范引领、节俭廉洁、交流出彩’大会目标奠定了良好的基础。”

深入基层推广项目

中国老年人体育协会气排球专项委员会成立12年来,认真贯彻全民健身和健康中国国家战略,以及《中国老年人体育协会章程》和“重在基层、面向全体”的老年体育工作方针。本届全国老健会气排球交流活动基层推广活动走进福清第三中学,侨乡福地走出的里约奥运会女排冠军徐云丽也来到学校比赛体育馆,为参赛老年选手鼓劲加油,与现场师生和气排球爱好者面对面互动,全校师生反响热烈,夸赞连连。

福清第三中学副校长吴娟感慨地说:“我们只是一个乡镇中学,能够有国家级赛事在学校体育馆举行,让学生们开阔了眼界,也切实感受到老年选手在赛场上顽强拼搏的精神,这将对学生的学习、健身等各方面都产生激励作用。通过这次活动,让孩子们有机会接触气排球,爱上气排球,学校以后也将增加气排球项目,让更多学生参与进来。”

“气排球很好,既适合老年人,也适合中年、青少年。”气排球专委会相关负责人表示:“近年来,气排球运动已从老年人群喜爱参与发展向社会各行各业、学校、社区等展开,受到不同性别、不同年龄、不同职业、不同技术水平人群的欢迎。气排球活动走进校园,让学生们也热爱气排球运动,在参与气排球运动中享受欢乐、强身健体。”

福清是侨乡福地、产业高地、文旅胜地、康养宝地,走出过徐云丽、林莉等奥运冠军,获评全国“老年气排球之乡”“老年柔力球之乡”“老年太极拳之乡”等荣誉称号。本次气排球交流活动承办单位负责人表示:“福清用心用情靠前服务,以最佳状态、最高标准、最强保障,打造出了老年体育赛事的福清品牌。”



气排球比赛现场。

广场舞跳出美好与幸福

本报记者 刘昕彤文/图

“我们要展现新时代全国老年人积极向上、参与健身、健康幸福的良好精神风貌,通过交流活动给大家提供一个广阔的交流展示平台。”中国老年人体育协会副主席温文在第四届老健会广场舞交流活动现场接受记者采访时说。

本届老健会坚持“安全第一、重在参与、重在健康、重在快乐、重在交流”的宗旨,围绕“安全多样、示范引领、节俭廉洁、交流出彩”的办赛目标,将老年人健身新项目推荐、老年人健身伤病防治、老年人健身文化展示、中国老年人体育协会40年成就展、各举办地老年体育亮点展、老年人健身交流项目下社区下乡镇等融入老健会交流展示内容,温文说:“小型分散,面向基层,丰富多彩的交流活动旨在引导更多的老年人加入到体育运动的行列中,不仅让老年朋友通过运动收获健康和幸福晚年,也为全民健身和健康中国战略作出贡献。”

据介绍,中国老年人体育协广场舞专委会自2021年11月成立以来,坚持倡导和持续推动广大中老年人参与广场舞运动,目前已经举办了多场线上交流活动。本次活动是广场舞首次列入全国老年人体育健身大会交流项目,也是中国老体协首次举办的广场舞线下交流。各支代表队在两天的时间内充分展示风采,决出了最佳创编奖、最佳表演奖、最佳风采奖和体育道德风尚奖;规定套路、自选套及全能(规定套路与自选套路得分之和)按参加队数的40%、60%比例颁发优胜、优秀奖;颁发体育道德风尚奖,奖项全覆盖,各支队伍满载而归,



广场舞比赛现场。

给予老年人充分鼓励,尽情享受广场舞的魅力。

对于锦标的淡化,裁判长匡小红非常认同:“场上有标准,每位裁判员都严格按照规则标准恪守公正,做到当场亮分,但是到了场下,裁判员也是指导老师,热心地帮助队员们指导广场舞的动作和技巧。各位老年朋友的心态也有变化,下了赛场不是问我们‘为什么我的分没那个队伍高’,而是说老师能不能给我们指导指导,看还有哪些没有注意到的细节’,我想这达到了我们举行交

流活动的初衷。”

交流的主旨还延续到活动结束后,许多代表都自发参加了“广场舞进社区”活动,与当地社区舞队面对面交流经验,分享舞技,擦出新的火花。来自当地西羌艺术团和沙朗协会的成员说:“我们看到了跟我们民族不一样的舞蹈,大饱眼福,希望以后有更多的机会接触学习。”随后,她们也展示了自己的民族广场舞,将羌族沙朗展现在了各个队伍面前。河南代表队队员杨荷艳对此印象深刻,“进社区的活动很

有意义,让我们近距离地跟当地居民进行交流,看到了独具特色的民族沙朗舞,体验到当地的人文风俗和健身方式,不虚此行。”

第四届全国老健会广场舞交流活动副裁判长雷萍也上阵教学,她说:“在活动内外,中老年人跳广场舞都这么有劲、这么热情,完美地展现了如今老年朋友们的精神风貌,有风采、有活力。希望中国老年人体育协广场舞专委会在未来能提供更多的平台让大家展现更更幸福的一面。”

“新鲜血液”助力柔力球高质量发展

本报记者 李金霞

近日,全国老年人体育健身大会柔力球交流活动在安徽桐城收官。花式赛场上,旋律欢快、翻拍回旋,伴随着音乐节拍选手们“翩翩起舞”;网式赛场上,高抛旋转、技艺纯熟,淋漓尽致地展现了柔力球的独特魅力。

柔力球运动融合了太极、羽毛球、网球等技术特点,集竞技性、健身性和观赏性于一体,是一项深受中老年人喜爱的具有民族特色的体育运动项目,现在已经进入校园中,也吸引了不少青少年加入。“现在柔力球不只是中老年人在玩,很多年轻人都在玩,学校里开展柔力球课外活动班、选修课、必修课、专业课等。柔力球具有中华民族特质,不但能健康体检,还能陶冶情操。现在柔力球运动在普及基础上有计划地举办培训、展演、竞赛和交流活动,竞技水平提高很快。”此次柔力球交流活动套路裁判长姜步月说。

项目的传承发展一定要有新鲜血液进入,为了吸引更多人参与,中国老体协柔力球专委会对其进行了套路创新、技术创新、动作创新、形式创新等,大力推进柔力球运动向新、高、精方向发展,赋予了柔力球旺盛的生

命力。

“柔力球这项运动带给我的改变太大了,我从前身体不太好,患有严重的肩周炎,有时连肩膀都不敢抬,2012年时无意中接触了柔力球,立刻吸引了我。在练习柔力球的过程中,我身体状况不断变好,肾结石、肩周炎等疾病都逐渐好转甚至消失了。”柔力球竞技交流项目山东省代表队男单队员刘京超讲述了柔力球带给他的改变。“对于初学者来说可能起步阶段有些困难,会有些枯燥,但坚持下去,练好基本功会发现其中的乐趣,逐渐了解柔力球文化,感受柔力球魅力。慢慢练习下去会发现身体在不断改变,尤其是老年朋友们可以多多尝试柔力球。”

作为一项始终贯穿美育教育的运动,柔力球贯彻“轻快、矫捷、优美”的理念,每个动作都包含手、眼、身步与呼吸的配合,吸取了武术中手、眼、身步、神气、力、功等要求,运用了太极拳的动作规范,充分体现了柔力球“轻灵圆活,气势相连,闪转腾挪,进退转折,动静缓急,刚柔相济”的运动特点。再结合套路柔美与竞技的刚健,柔力球正不断推陈出新,吸引着各年龄人群参与进来,在迎、引、抛间传递健康与快乐。



柔力球比赛现场。