中国体育报

CHINA SPORTS DAILY

国家体育总局政府网 http://www.sport.gov.cn

新体育网 http://www.new-sports.cn

2024年5月

30

星期四

国家体育总局主管

中国体育报业总社有限公司主办

中国体育报出版

今日八版

国内统一连续出版物号：CN 11-0082

邮发代号：1-47

第14423期

中国队球员李盈莹（右一）在比赛中扣球。 新华社记者 **张金加**摄

世界女排联赛澳门站 中国队力克荷兰取得开门红

本报讯 2024世界女排联赛第二周比赛5月29日继续进行。中国女排在澳门银河综艺馆以3比1战胜荷兰女排，收获澳门站开门红。

此役中国女排派出主攻李盈莹、王云蕗，副攻袁心玥、王媛媛，接应龚翔宇，二传刁琳宇和自由人王梦洁组成的首发阵容。首局比赛荷兰女排通过发球冲击中国女排一传取得不错的效果，中国女排的进攻受阻，荷兰女排以25比21先下一局。第二局双方争夺激烈，中国女排队员集中精力顶住了压力，并通过拦防有效抑制了对手的进攻。在21平后，龚翔宇连续进攻得到2分，帮助中国女排拿到关键分，吴梦洁的强攻得手让中国女排以25比23有惊无险扳回一局。

中国女排在第三局发挥稳定，各个进攻点都有较好发挥，中国女排一度建立较大的比分优势。虽然随后荷兰女排不断追赶，并在局末将比分追至23比24，但袁心玥的2号位快攻让中国女排以25比23再下一局。

关键的第四局比赛双方比分交替上升，中国女排在局中阶段凭借袁心玥的发球轮以及网前探头球得分，将领先优势扩大为15比12。虽然荷兰女排一度将比分追至19平，但中国女排迅速稳住阵脚，吴梦洁的单人拦网和强攻遏制住对手的追分势头，中国队再度拉开比分并一度手握多个赛点。局末阶段，归队不久的朱婷将王媛媛换下，时隔多年再次代表中国女排上场。最终袁心玥的快球得分帮助中国女排以25比21锁定胜利。

北京时间5月31日，中国女排将迎战澳门站第二个对手日本女排。 （苏 畅）

飞盘“飞”进大凉山

本报记者 顾 宁

“当我把飞盘拿出来的时候，盐源县民族小学同学们的眼中都充满了好奇，眼神一直跟着我手上的飞盘左右移动，有同学问我，‘老师这是什么？’‘你今天带我们玩这个吗？’都迫不及待想要尝试，我简单介绍了飞盘运动后，小朋友们就开始玩了。”四川体育职业学院支教志愿者刘政鹏说。

这里是四川省凉山州，从今年3月国家体育总局青少司在此开展体教融合走基层体育支教活动以来，飞盘真的“飞”进了大凉山的中小学校，“飞”到学生的手中。凉山州布拖县、盐源县、越西县的学生对飞盘从陌生到熟悉，从初识这项运动，到现在已经可以熟练掌握，他们的体育活动中不再只有足球篮球等比较常见的运动，还出现了一个“新面孔”。

小朋友们第一次看到飞盘都非常兴奋，争先恐后地抓起飞盘按照自己的理解向前扔出去，有的像打水漂一样掷出去，有的像飞扑克牌一样扔出去。盐源县民族小学二年级学生李金明记得自己第一次看到飞盘还以为是果盘，第一次尝试飞的时候，以为就是简单地丢出去捡回来。“听了刘老师的介绍，我才知道原来飞盘也是有规则和标准动作的，在老师的指导下我也慢慢能将飞盘飞得又高又远了，还可以用双手夹住飞盘。”

布拖县补尔乡小学学生黑日耳哈每次看到老师可以飞出漂亮的弧线都非常羡慕。“我始终学不会，于是我问老师怎么才能像他们那样飞出弧线来。老师也经常指导我，非常有耐心，告诉我要先把基础的反手飞盘学好，后面慢慢再学。”

在教授飞盘课时，支教志愿者们会用新颖的教学方法，还会给孩子们看高水平飞盘比赛中比较炫酷的飞盘动作，让孩子们喜爱上这项运动，提高孩子们的积极性。为什么选择让飞盘在大凉山自由飞翔？四川省体教融合办许世东说，“飞盘是现在青少年比较喜欢的一项时尚休闲运动项目，我们想把这样的时尚运动项目带给山区的儿童青少年，让他们同样有机会接触了解新兴运动项目。飞盘运动项目对运动场地的要求没有那么高，基本技术动作难度不大，便于在各个学校开展和推广。运动形式多元化，可竞技、可游戏、可双人、可多人。此外，飞盘运动项目既能很全面地锻炼和提高青少年的身体素质，同时也具有很强的德育价值，它提倡团结协作、公平诚信，鼓励真诚沟通、谦恭礼让，这样的运动精神很适宜通过运动在青少年中传播，易于青少年们接受，在潜移默化中帮助他们提升沟通能力，树立健康人格。”

在越西县新民中学的操场上，学校飞盘队正利用午休时间在支教志愿者的带领下进行训练。每当训练开始，场地上便活跃着奔跑的身影。西昌学院支教志愿者阿举拉洛说：“我觉得飞盘相对于其他项目更受孩子喜爱，而且包容性强，大家都是‘新手小白’，可以让全班学生一起参与。”

新民中学体育组组长吉古尔格现在也是一名飞盘爱好者。被问到现在水平如何？他笑称，比支教志愿者差一点点。“我们学校的学生都很喜欢飞盘，我也希望在支教结束后还能继续指导学校的飞盘训练，带他们去参加比赛，让飞盘一直在新民中学飞翔。那天有名同学说，支教老师告诉他们‘飞盘不落地，你就不要放弃’，他以后在学习上也要这样认真刻苦，让我很欣慰。”

飞盘这项时尚运动像插上了翅膀“飞”进大凉山，为孩子们带来了运动的快乐。这项并不常规的体育课程，满足了孩子们多样化的体育课程选择需求，不仅激发了孩子们对于体育的兴趣，还潜移默化地带动孩子们形成了积极向上的学习和生活态度。

王浩摄

高质量发展调研行

大健康大融合 推动太极拳“破圈”发展

——北京市海淀区太极拳协会的现代化探索（三）

本报记者 **刘昕彤 轧学超**

“海淀区太极拳协会不会抛弃任何一个有疾病的人。”协会火研院站点会员刘苏影感慨道，“是太极拳重塑了我。”

2013年，刘苏影突发中风，左半边身体不灵活，左腿拖着走路，女儿女婿放弃工作，轮流看护。“我觉得自己拖累了孩子，心情很不好。”第二年，她决定勇敢地走出家门。站在操场上，刘苏影看到有老师练太极拳，一招一式既舒缓又沉静，“我能不能一起练？”刘苏影怯怯地问。“来吧！”老师痛快地答。就这样，她开始学练健身气功·八段锦、24式太极拳，“是太极拳唤醒了我的自信，我要重拾健康快乐，开启60岁以后不一样的人生。”

同样的故事也发生王兰敏身上，王兰敏退休前是一名驾校教练，由于长期在车内教学，活动时间不足，身体处于亚健康状态。“那时候我血压高，还有关节炎，一边教学，一边拿着小锤子不断地捶打腿。随着我加入了协会的上庄太极站，接受了各项培训，积极参加各项活动，身体状况也改善了。现在我身体各个项目都达标，血脉通畅腿不疼了，就连劈叉都没问题。”王兰敏说着练太极的好处，“自好不如众好，我现在创建了永丰太极站点，把自己学的知识推广给社区居民，带着70多人一起练，让更多人享受太极拳带来的健康红利。”

体医养融合服务中老年群体

在人口老龄化的背景下，海淀区太极拳协会倡导体医养融合为百姓健康服务。在协会60岁以上的会员中，80%的人有基础病，像刘苏影、王兰敏这样通过太极拳改善健康状况的例子比比皆是。“中老年人练习太极拳不是以竞技为主，而是以健身养生为目的，达到强心健体的效果。”协会副会长邱慧芳说，协会对会员们进行24式太极拳基本功的科学指导，建立落实理论标准、技能标准、心理标准和饮食标准，会员积极参与养生太极运动，提升了生命质量。

在北京海淀医院，邱慧芳会定期带着病人一起进行太极拳康复训练，帮助他们恢复身体机能。

“海淀区太极拳协会与海淀医院合作，结合太极拳开展康复训练，由邱慧芳和楚新梅两位副会长牵头，开展太极运动处方研究。研究发现，坚持有规律的太极拳运动对心脑机能有一定程度的改善。”会长王雁元介绍。

“过去我们也尝试功率车、划船机等来自西方的康复训练方式，但病人们认为价格较贵、不容易坚持，后来我们尝试加入太极拳项目，受到了病人们的普遍欢迎。”楚新梅的另一个身份是海淀医院心内科心脏康复室主任，她介绍，海淀医院通过291名冠状动脉疾病患者、591例心肌梗死患者、2129名高血压患者的太极康复数据化研究表明，太极养生可显著降低高血脂症的发病几率，促进心肺功能及能量代谢，改善老年人情绪、睡眠、性格、记忆力与动作稳定性，尤其在心血管方面起了至关重要的保护作用。

校协携手共促健康

海淀区太极拳协会还是北京体育大学的体育养生教学科研和实践基地，在体医融合、体教融合上做了大胆尝试。“通过合作，我们把北体大的教学力量引进到协会，为协会提供了权威、稳定、高质量的教学人才，将太极拳体育科研成果传播给更多人，同时也为北体大师生提供了可靠的、稳定的教学实践基地。”王雁元说。 （下转第二版）

体坛快评

老年体育需要科学处方

轧学超

随着人口老龄化进程的加快，面对快速增长的老年群体健身需求，汇聚科学力量，主动服务健康老龄化，是当务之需，更是当务之急。第九届全国老年人体育科学大会在陕西西安召开，这一延续了三十多年的“传统活动”，其科研成果和学术理论对于我国老年体育事业科学发展具有深刻影响，在推动老年人体育科学研究、引领老年人科学健身、服务决策参考方面，发挥了独特的作用。

此次大会以“健康老龄化——中国式现代化进程中的老年人体育高质量发展”为主题，展示了科研学术交流成果和适老化体育器材，突出前瞻性和实用性，并邀请众多专家、老年体育工作者分享经验和案例，符合时代发展趋势的“科学型”体育生活方式，从行业生产领域和科学健康角度为当下老年体育事业发展指明了前进方向，提供了行业发展新思路，为更好服务当代老年人群体的体育需求树立了优良范本。

科学进步推动社会发展，引导老年人科学参与体育活动，体验科技进步带来的便利和益处，建立科学、健康的体育生活方式，是真正实现全民健身与全民健康深度融合，推进老年体育高质量发展的关键所在。

如今，科学健身正在成为一种潮流，老年体育尤为需要科学处方。加强老年体育的科学研究，是全民健身发展的必然要求。建设更多适老化的健身场地，是老年群体的共同期盼。同步提升科学服务水平，能让更多老年人科学健身，得到专业的指导，对提升老年群体健康水平，推动健康关口前移具有重要意义。

“最炫科技风”引领老年人体育事业高质量发展

——全国老年人体育科学大会侧记

本报记者 **轧学超**

“科技的参与给体育健身增加了新的乐趣，这不只是年轻人的专属，科技创新也正在帮助更多老年人体验运动的快乐。”在陕西西安举行的第九届全国老年人体育科学大会上，与会专家、学者深入探讨了老年体育科学研究的最新进展和未来发展趋势。

大会当天，主会场参会人员热烈探讨着此次大会要深入研究的课题和论文，老年体育与体质健康、数字科技、乡村振兴、康养服务、心理健康等方面的内容，在大家的探讨中得到了充分体现。

主题演讲环节，几位主讲人分享的《汇聚科技力量 主动服务健康老龄化》《推进老年人体育工作高质量发展 积极有效应对人口老龄化》《推动老年人体育工作创新发展：本土实践与国际经验》《数字科技促进老年人体育高质量发展：基本内涵、嵌入逻辑与实践路向》《体育产业助力银发经济的理论逻辑和实践路径》等选题，基于科研引领、以点带面、全面推进的总体思路，详细阐述了老年体育科研工作的最新思路。听过演讲之后，来自天津老体协的张丽颖深有感触：“体育科学具有个体性、综合性和终身服务的特点，传播体育科学理念，通过寓教于‘文’的方式带动老年群体参与科学健身，让健身科学化，一定是推动老年体育事业未来发展的重要举措。”

作为老年体育的重要阵地之一，此次大会不仅进行了深入的学术探讨，还开展了论文征集活动，邀请广大学者积极参与，共同分享老年体育学术成果。中国老年人体育协会相关负责人告诉记者，大会的筹备从去年即进入实质性阶段，在中华全国体育总会群体部、科教部指导下，中国老年人体育协会和中国体育科学学会委托上海体育大学成立了高水平专业团队，开展论文征集遴选，最终征集论文1378篇，录取504篇，并在此次“老科会”期间分别进行专题报告和“墙报”交流。

为实现老年体育运动高质量发展，以科学方法引导老年人运动健身，本次大会还进行了适老化体育器材展示，各种健身领域的新科技、新发明，以趣味体验的方式为参会来宾呈现出了“科技+体育”的力量感。很多参会嘉宾体验了展示器材，来自北京的王雁元说：“科技体育推动了运动健身的科学普及，健身设施智能化水平不断提升，运动健身APP及平台层出不穷，这是一场‘最炫科技风’，希望人人都可以享受体育科技发展成果。”值得关注的是，在本次大会器材展示现场还推出了“2024年乒乓文化巡展”国际乒联博物馆和中国乒乓球博物馆展示区，向人们讲述我国乒乓球事业一路走来的辉煌历程。

这场扑面而来的“最炫科技风”，正在以科学的方法提升老年群体的身心健康水平和幸福感。

《国家队老运动员、老教练员关怀基金实施办法》提高补助标准加大关怀力度

本报讯 记者**刘昕彤**报道：为体现党和政府对为体育事业作出过突出贡献的老运动员、老教练员的关怀，鼓励运动员、教练员不断攀登体育高峰，国家体育总局于2003年制定了《国家队老运动员、老教练员关怀基金实施暂行办法》（体人字[2003]425号），向符合条件的672人，发放资助金1894万元，让老运动员、教练员感受到组织的关怀和温暖。

为加大关怀力度，总局于今年年初修订实施了《国家队老运动员、老教练员关怀基金实施办法》（体人规字[2024]1号）（以下简称《办法》），有效期5年。修订后的《办法》，一是大幅提高了资助金额，分别由原来的“5万元、3万元、2万元”，调整为“10万元、6万元、4万元”；二是明确了成立伤残鉴定组，对所申报的伤残伤病材料进行鉴定。

此《办法》的日常管理工作由总局基金中心负责。

本报社址：北京体育馆路8号 邮政编码：100061 虚假失实报道举报电话：67144684 广告电话：67144586 发行电话：67112818 电话中继线：67110066 每份零售价1.10元 新华社印务有限责任公司（北京市西城区宣武门西大街97号）