

三十六载科技深耕助力老年人体育高质量发展

最新统计数据显示,截至2023年底,我国60岁及以上人口近3亿人,占全国人口的21.1%。老年人的幸福生活,关乎国家发展、社会稳定、家庭和谐,也是检验国家发展水平和文明程度的重要标志。今年初,国务院办公厅印发《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》,全文多处提及体育,旨在通过体育运动改善老年人健康状况,激发老年人社会活力,使之成为破解“未富先老”难题的重要途径。

冯蕾 张冰

主题为“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”的第九届全国老年人体育科学大会日前在西安举行。大会旨在促进新时代老年人体育工作,加强老年人体育科学研究,推动老年人体育高质量发展。

五大主旨报告共谋老年人体育工作发展

中国老年人体育协会主席雷军在题为《汇聚体育科技力量 主动服务健康老龄化》的主旨报告中提到,体育是践行“健康老龄化”理念的重要内容和载体,在积极应对人口老龄化、实现健康老龄化过程中具有突出作用和重要地位。老年人体育作为国家体育事业和老龄事业的重要组成部分,是推进体育强国和健康中国建设的重要力量,是推动体育事业高质量发展不可或缺的重要内容。

国家体育总局群体司二级巡视员何红宇表示,要通过构建老年人友好型体育环境、推进运动促进健康活动,强化支持保障、优化服务体系、大力支持发展银发体育经济等五大主要举措来推进老年人体育工作高质量发展。

北京体育大学中国体育政策研究院院长鲍明晓

介绍,银发经济在体育产业中存在着很大的商业机会。譬如适老化的体育场地设施运营,针对老年人的健身指导和培训,功能性、适应性运动康复服务,老年体育器材、装备、鞋服的研发与生产,老年运动发烧友的运动主题国际休闲度假游等方向都是很好的实践路径。

西安体育学院教授朱元利讲述了数字科技促进老年人体育高质量发展的实践路径。他表示,“可以从健身设施智能化、运动体验沉浸式、健康管理平台化、体医养加速融合这四大方向着手,通过科技让老年人生活更美好。”

千余篇论文推动老年人体育经验交流

据了解,大会共收到来自全国各地的投稿论文1378篇,经过严格的学术不端检测、人工筛查和专家评审,最终录取论文504篇。内容涉及老年人体育组织与管理、老年人体质与健康促进、老年人体育城乡社会发展、老年人体育康养与保健、老年人体育与科技等专题。

本次论文的评委之一、上海体育大学体育教育学院博导王红英表示,“千余篇论文的前瞻性和实用性较强,在老年体育科学研究的广度与深度都有较大突破。无论数量还是质量均为历届老科会之最。”

其中,176篇论文参与到墙报交流的环节当中,一张接着一张的论文提要,贴上了陕西大会堂的走廊背景板,足足延伸出去126米,数百名参会者对论文进行当面研讨。而余下入选的233篇论文将进入书面交流环节,该环节将持续一个月之久,本届大会的“长尾效应”还在延续当中。

适老化器材满足老年人运动需求

大会另一亮点在于展示了一批新的适老化体育器材,持续推进科技成果转化,打通了从学术研究到实物产出的科研链条,让本届大会的普适性显得更强。

在陕西大会堂另一侧的走廊上,来自深圳好家庭、尚体健康科技、泰山体育、国际加压训练中心等国内知名体育科技企业运用数字化、智能化技术,吸收前沿体育科技成果,积极适应老年体育健身运动的特点和需求,创新研发出的一些新产品,引来诸多参会者体验。

1988年太原、1992年成都、1996年武汉……回顾过去36年,迄今已连续举办了9届的老科会,作为全国体育工作者展示最新老年体育科研成果和科学交流的盛会,为推动中国老年人体育科学研究和科学指导老年人健身锻炼发挥了重要作用。



河南推拿职业学院的健身气功课。

健身气功相伴 他们在追梦路上加速奔跑

本报记者 傅潇雯文/图

在体育馆中,学生们整齐列队,穿着统一的中式传统服装,伴着舒缓悠扬的音乐,开步屈膝、搭腕开弓……在针灸推拿系教师赵岩的指导下,大家认真练习着八段锦,在河南推拿职业学院,这是每周都有的课程,是学生们健康的常态。

赵岩依次走到前排的几位学生面前,挨个扶住学生胳膊纠正动作,轻声向学生强调动作要领。“这几位学生有着视力残疾,健身气功的动作会学得相对慢一些,但他们都很踏实、执着、用心。”赵岩说。

2023级大专针灸推拿系的李紫阳每天早晨都会和同学们一起“早练功”,跑步热身,练习俯卧撑提升功力,再跟着老师练上一段健身气功增强体质,“练完感觉一天都神清气爽的。”李紫阳感叹道。自从去年9月入学后,她开始接触八段锦、易筋经、五禽戏,“我觉得练习健身气功有助于提升自己学习的专业技能,推拿手法更灵活,

发力的连贯性也有所提升。”李紫阳是视力残疾四级的女孩,在学院里有近400名视障学生,他们将凭着自己的一技之长,成为平等参与社会的劳动者。

练习健身气功不仅调节学生身体内部的功能,改善身体素质,而且增强他们身体的适应能力和抵抗力。赵岩介绍,通过深呼吸和憋气等技巧,能够增加身体的氧气供应,增强心肺功能,促进身体健康。据毕业生反馈,众多毕业生在走上工作岗位多年后,依然会坚持每天进行“早练功”,不断提高身体素质。

据该院院长陈相新介绍,自建校起,学院就开设有健身气功课程,并将其作为提高学生功力的有力抓手,将健身气功打造成为专业健身气功增强体质,“练完感觉一天都神清气爽的。”李紫阳感叹道。从去年9月入学后,她开始接触八段锦、易筋经、五禽戏,“我觉得练习健身气功有助于提升自己学习的专业技能,推拿手法更灵活,

本报记者 顾宁文/图

“这次参赛我们最期待就是和强队比拼、交流和学习,因为女性飞盘赛事比较少,这是一次向强队学习的好机会,我期待好久了!”好春光队队员张雨曦说。

日前,由北京市社会体育管理中心、昌平区体育局主办的第三届北京女子飞盘公开赛在昌平区回龙观体育文化公园举办,比赛吸引了北京、天津的12支优秀女子飞盘队近400名运动员参与。首日比赛,北京下雨不断,预计推迟一个半小时开赛,但姑娘们的强烈要求照常开赛,张雨曦说:“我们四支队伍都不想错过难得的比赛机会。雨战对于飞盘来说本身就是常态,只要不是雨特别大或是雷雨天气,都挡不住我们。打比赛不是为了享受,而是来学习和交流的。”

在比赛现场,选手们展现出极高的竞技水平,为观众带来了一场精彩的体育盛宴。她们在草地上奔跑、跳跃、接盘、扔盘,每一个动作都充满了力量和技巧。在紧张刺激的比赛,她们顽强拼搏的精神和对飞盘运动的热爱,不仅展现了个人实力,更体现了团队之间的默契与配合。

飞盘运动作为一种潮流、新兴的户外运动,不仅上手简单、老少皆宜,而且具有极好的塑形健身效果,得到了广大健身爱好者的追捧。飞盘比赛有观赏性强、攻防转换快等

女盘赛事京城“破圈”

特点,要求选手不仅要具备高超的技巧和反应能力,更需要拥有坚韧不拔的毅力和团队协作精神。本次北京女子飞盘公开赛为女性提供了更多参与体育运动的机会,让她们在比赛中感受运动的魅力,鼓励更多女性积极投身体育运动,追求健康、自信、快乐的生活方式。

北京市飞盘运动协会秘书长赵晓宇表示,举办单性别比赛,主要还是考虑到运动员的需求。国内飞盘市场随着玩家水平和专业性的提升,已逐渐发展出更多细分需求,未来我们在办赛时,也会考虑把大众健身和竞技比赛逐步分开,这样更有利于行业的有序发展。

本次公开赛还提升了裁判员的执裁经验,赛前裁判员选拔培训了大量有潜力的飞盘裁判,为比赛的公平和流畅性提供了有力保障。同时为飞盘运动在北京的普及和推广起到了积极的推动作用。

据悉,第三届北京女子飞盘公开赛是北京飞盘公开赛系列赛事的重要组成部分,与4月结束的男子飞盘公开赛组成本年度单性别飞盘比赛体系。组委会将继续秉承“真体育,更团结”的比赛主题,在下半年开展青少年飞盘公开赛和混合组飞盘公开赛,让飞盘运动具有更强的生命力,进一步为建设北京国际消费中心城市增添力量,为首都体育事业发展注入新活力。



北京女子飞盘公开赛竞争激烈。

健身快车

中国职工网球联赛(夏季赛)开赛

本报讯 6月9日,2024年中国职工网球联赛(夏季赛)在北京市网球运动管理中心开赛。本次赛事由中国企业体育协会主办,北京市网球运动管理中心承办。

今年3月,春季赛率先打响。3个月后,夏季赛如约而至,并升级创新,面向社会公开招募,符合竞赛规程约定条件的企业、机关、事业单位、网球俱乐部均可报名。最终,共24个团体、逾190名运动员利用两个比赛日,挥拍竞速,展示新时代职工昂扬风貌的同时,

诠释行业文化与软实力。

为持续服务广大职工,北京市网球运动管理中心积极在优化场地、赛事服务等方面做好保障,在承办本次赛事同时,还受邀成为中国企业体育协会“中国职工网球运动赛事活动基地”。

本次赛事旨在办高水平网球赛事,提升职工幸福感,传递公益力量,助力健康中国建设与体育强国建设。赛事采用团体赛形式,6支参加了春季赛并取得相应名次的团体,作为夏季赛种子队亮相,体现了品牌赛事

的延续性。

为实现智能化办赛,“网球记”赛事平台围绕线上报名、赛程编排、赛果查询、图片与视频直播及回看等环节,提供了技术支持。

本次赛事,报名运动员涵盖了30-70岁年龄段。在实现老中青同台竞技,践行“相约动起来,健康中国人”核心理念的同时,为职工网球爱好者提供了高品质的交流平台。

未来,中国企业体育协会将与更多伙伴合力深耕中国职工网球联赛。在贯彻落实健康中国、体育强国建设的具体行动中,不断提升广大职工的获得感,以职工网球为载体,展示企业、机关、事业单位、社会组织的文化软实力,增进各单位之间的业务交流与合作。(冯蕾)

中国·繁峙毽球公开赛举行

本报讯 “农商行杯”2024年中国·繁峙毽球公开赛日前在山西繁峙举行。比赛设有毽球男子平推、女子平推、男女混合竞技及五人大白毽四个项目,来自全国各地的70余支队伍共计300余人参赛。

赛场上,毽球上下翻飞,你踢我接,高难度进攻、防守动作频频亮相,现场气氛紧张激烈,比分扣人心弦,参赛选手充分展现出了良好的精神风貌和精湛的球技,在比赛中赛出水平、赛出友谊、赛出风格。

据介绍,繁峙作为中国毽球之乡,毽球运动有

着深厚的群众基础和发展潜力。近年来,繁峙县致力于持续提升全民健身公共服务水平,广泛举办体育赛事和全民健身活动,让体育成为人民群众美好生活的“标配”。此次赛事的举办,将对提升群众身体素质、推广毽球运动、发扬毽球拼搏精神起到重要作用,对推进繁峙体育事业发展,建设“健康繁峙”具有深远的意义。

本次赛事由国家体育总局社会体育指导中心、中国毽球协会主办,忻州市体育局、繁峙县人民政府承办,繁峙县教育局、繁峙县总工会协办。(轧学超)

三大健美赛事齐聚成都

本报讯 2024年宇宙先生中国资格赛、2024年全国健身健美精英职业联赛(成都站)、2024年全国青年健身健美锦标赛暨世界青年健身健美锦标赛选拔赛三场高水平健身健美赛事日前在四川成都同时拉开帷幕。

三场赛事共用时四天,赛程紧凑。宇宙先生中国资格赛由国际健身健美联合会主办;全国健身健美精英职业联赛和全国青年健身健美锦标赛暨世界青年健身健美锦标赛选拔赛由中国健美协会主办。赛事吸引了众多国内外优秀运

动员参赛,让人们感受到了健美健身运动的活力和号召力。

在宇宙先生中国资格赛中,传统健美、古典健美、古典健体、健身比基尼、男子健体全场冠军赛前三名及女子形体冠军的运动员均可获精英职业卡。在全国健身健美精英职业联赛比赛中,除女子健身模特以外的各项目全场赛前三名运动员均有资格入选2024年国家健身健美集训队B队,参加世界健身健美锦标赛。

(轧学超)



主办方供图