



高校搭建“体育民星”舞台

大学老师爱科研也爱健身气功

本报记者 李一平

“两脚开立,两臂自然下垂,目视前方,舌抵上腭,调匀呼吸,意守丹田,起势调息。”伴随着悠扬的音乐和口令响起,上海海事大学工会代表队的几名老师神与气合,沉浸在健身气功五禽戏的动作中……日前,在中华人民共和国第十四届全国运动会群众展演健身气功决赛中,上海海事大学工会代表队凭借出色发挥获得健身气功·五禽戏项目企事业单位组一等奖,六名组队参赛的海事大学教职工化身“体育民星”,感受全运风采。

据了解,本届全运会健身气功展演项目采取视频打分的参赛形式。比赛设置易筋经、五禽戏、八段锦、气舞等四个分项,每个分项设置城市街道(社区)组、农村乡镇组、企事业单位组三个组别。

在上海市体育局、上海市社会体育管理中心(上海市体育竞赛管理中心)的牵头下,上海海事大学负责组队参赛工作,六名上海海事大学的教职工参与了健身气功·五禽戏项目企事业单位组的比赛,并在决赛中荣获了唯一的一等奖奖项。

“本身我们学校的体育氛围就不错,对教职工来说有不少相应的体育协会可以选择参与,这次组队参加全运会群众组的比赛受到了很多教职工的热烈反响。”上海海事大学体育部主任邵长专介绍,今年6月开始,学校开始发动教职工组队参赛,其中既有接触过健身气功的,也有仅有瑜伽、舞蹈



海事大学教职工化身“体育民星”

经验等其他体育运动基础的教职工报名参加。

作为上海海事大学工会代表队的教练,体育部的徐海凤老师曾是上海武术队的一名队员,2012年退役后在上海海事大学留校任教,其间还参与过上海体育学院组织的健身气功队伍集训,并代表上海参与过多次全国性的健身气功赛事。

在徐海凤的带领下,上海海事大学工会代表队的队员们开始了一个多月的训练时间。一开始,徐海凤还担心

老师们工作任务繁忙,训练时间难以得到保障,但好在老师们的健身热情克服了重重困难,让队伍每天都能以看得到的速度成长着。

在六名教职工队员中,学校妇委会办公室的李华老师即将退休,平日里就是一名健身气功和太极拳的爱好者,在退休前有机会参加全运会的比赛让她感到十分激动。除了下午2点的训练外,李华老师还会坚持早起晨练,巩固日前所学的五禽戏动作。另一名队员王翥老师则是物流工程学院的一

名硕士生导师,在平日的日常教学外,她还需要负责研究生的带教工作、论文修改,但在繁忙的工作之余,她在训练日也会坚持抽出时间参加训练。对她来说,锻炼的时间就像是海绵里的水,只要有心,总能保证时间。

从6月底组建队伍,到8月10日完成线上比赛的视频拍摄,在一个多月的时间里,上海海事大学工会代表队充分发挥体育精神,以良好的精神面貌代表上海的企事业单位进行了健身气功五禽戏的展示,徐海凤对队员们

的表现同样赞不绝口:“我们队伍是纯粹由草根队员组成,大部分的队员之前还没有接触过健身气功,能有这样的表现,实在是非常难得,老师们为了训练和比赛也付出了很多努力。”

虽然全运会群众组健身气功的比赛已经告一段落,但所有参加训练比赛的教职工都深深爱上了健身气功这个体育项目。“后续,我们考虑进一步在校园里推广普及健身气功项目,让更多老师和学生受益,特别是男老师更适合健身气功。”邵长专介绍,上海海事大学除了下一步将在教职工中开展相关健身气功活动外,在学生群体中,健身气功其实也早已开始推广普及工作。

不同于许多高校对于体弱、患疾等不适合参加高强度体育锻炼的学生采取“体育免试”的态度,上海海事大学则是鼓励这些学生群体选修体育的“保健课”,以低强度、易学的保健型体育课程帮助他们保持健康。健身气功就是学校“保健课”中的一门课程。徐海凤介绍,健身气功有着简单易学、老少皆宜的特点,项目本身对关节、肢体的活动强度和范围较小,在适合体弱、患疾学生的同时,还能起到较好的锻炼效果。

作为高校来说,校园体育的初衷就是强健学生的体质,在此之余,上海海事大学等高校也在积极发挥校园体育的溢出作用,带动教职工一起参与到体育锻炼中来,并为学生、教师、职工搭建展示自我的舞台。

全民健身也要防止伤病
运动康复呼唤“体医融合”

本报记者 丁荣

中国奥运健儿在赛场上争金夺银,你是不是也很想动起来?跑步、骑车、游泳、跳绳……都不失为好的运动方式,然而,如果在运动过程中不加以注意,很可能会出现运动损伤,对身体造成多种伤害。对此,上海市东方学者特聘教授、上海市优秀学术带头人、上海市浦江学者、上海市曙光学者、上海体育学院运动康复系教授、博导韩甲建议,全民健身也要防止伤病,需要更重视运动康复领域发展。

据调查,如果运动不当,不论从事何种体育项目,都有可能产生损伤。对抗类的项目比如橄榄球,主要是创伤比较多;非对抗类的项目比如马拉松、太极拳主要是膝关节受伤比较多;极限挑战类项目比如滑雪近年来的运动损伤也有所增加。近年来,电子竞技的运动损伤也开始显现,主要是姿势性损伤,比如说网球肘、三高、肥胖等。从出现运动损伤的人群来分析,老年人

群出现运动损伤主要是因为锻炼的量没控制好;成年人出现运动损伤主要是由于身体素质跟不上运动的节奏;青少年出现运动损伤主要是因为是在生长发育过程中,肌肉没有能够跟上骨骼的生长。

因此,韩甲认为,随着全民健身的发展,运动康复也需要引起充分重视。目前,上海的三甲医院普遍设有康复科,但主要是从事神经系统康复,很少有运动损伤的康复治疗。虽然市面上也出现了类似按摩馆、拉伸馆、康复诊所等机构,但市场小而散,运动康复诊所、工作室等多处于单店经营的状态,并且获得医疗资质认证的单位仍占少数。大众对于运动康复的理解并不深。因此,运动康复在我国还处于萌芽阶段。

国务院近期发布《全民健身计划(2021-2025年)》,勾勒出未来五年的全民健身发展方向。运动康复也将重新被定义,未来将探索建立高校、医院联合培养新模式,开展运动康复职业

培训,为行业培养更多高素质、高技能的“体医融合”型应用型人才。对此,韩甲建议要积极开展跨学科、跨学校的合作,通过优化资源配置来充分尝试人工智能服务领域的探索,逐步实现运动康复的标准化、数字化、可视化。当前,运动康复的诊断主要依靠康复师的经验积累和研究结果。未来,如果能够打造出人工智能的运动康复诊疗系统,就能充分积累针对不同年龄、性别、方式的康复手段与效果,从而通过大数据比对,自动为患者生成因人而异的诊疗方案,极大缓解专业人才供不应求的难题。

在运动防护方面,韩甲也给健身爱好者提出四点建议:一是健身要有安全意识,量力而行,不要逞强;二是要科学健身,要用科学的路径来达到运动目标;三是要预防和康复两手抓,加强运动防护措施的教学,即使受伤后也要学会及时就医康复,而不是盲目拖延“攒病”;四是要学会在运动后的适度、适量休息。



运动康复指导