

揭秘女足夺冠背后的上海力量 A15



A16

首部上海全民健身发展状况报告发布,旨在— 健身健康融合 运动举步可就

日前,《上海市构建更高水平全民健身公共服务体系的回顾与展望》正式出版,这是首部系统总结和展望上海市全民健身发展状况的报告。

报告由上海市体育局主编,由上海大学出版社出版。全书内容分为“总体成效”“主要工作”“区域特色”“附录”四个部分,总结回顾“十三五”时期(2016-2020年)上海全民健身发展成就。报告通过对上海全民健身工作机制、发展模式、主要成效和典型案例等方面工作的全面归纳和总结,形成可复制可推广的经验和模式,贡献体育强国建设进程中的上海经验。

本版撰稿 本报记者 丁荣

上海市民体质领先全国 体育设施进入“生活秀带”

上海全民健身事业持续发展,整体水平位居全国前列。国家体育总局等部委先后于2005年、2010年、2014年组织开展的全国国民体质监测结果显示,上海市民的国民体质综合指数和体质达标率连续三次蝉联全国第一。目前,上海已经基本建成与城市经济社会发展水平相适应的全民健身公共服务体系,全民健身与全民健康融合发展取得积极成效。2020年上海全民健身发展报告显示,上海经常参加体育锻炼的人数比例为45.7%,比2015年提高49个百分点;上海人均体育场地面积为2.35平方米,比2015年增加0.59平方米;上海市民(成年人)的体质达标率为98.9%,保持全国领先水平。

上海市委、市政府高度重视体育民生,将市民健身步道、市民多功能

运动场、市民益智健身苑点等市民身边的社区体育设施纳入每年的政府实事项目。在黄浦江、苏州河两岸贯通开放的过程中,同步建设漫步道、跑步道、骑行道等体育设施,拓展滨水空间的足球、篮球、羽毛球、滑板、攀岩等运动场所,打造世界级健身休闲“生活秀带”,增加了中心城区的体育场地,受到市民普遍好评。徐家汇体育公园、上海市市民体育公园、浦东足球场等重大体育项目顺利推进,陆续成为市民运动健身的新地标。此外,市体育局还支持建设都市运动中心新型体育服务综合体,通过“体绿结合”,在公园、绿地中建设嵌入式体育设施。利用废旧厂房、仓库、商场、楼宇、城市路桥附属用地等空间,因地制宜建设各类体育设施,满足市民就近健身需求。



健身气功八段锦



构建15分钟体育生活圈

上海市民的“15分钟社区体育生活圈”内容不断丰富,服务日益完善。截至2020年底,累计建成各类市民健身步道(绿道)、骑行道总长度1954公里,建成市民益智健身苑点17556个、市民球场2714片、市民健身步道(绿道)1669条、社区市民健身中心101个、市民健身房186个,体育健身设施实现城乡社区全覆盖。

近年来,市体育局持续开展“你运动,我补贴”上海体育消费券配送,支持600多家体育场馆向市民公益性开放。市卫生健康委、市体育局建成智慧健康驿站219家,基本实现街镇全覆盖。

盖。市民政局、市体育局创新推出长者运动健康之家项目,为社区老年人提供“一站式”运动康养服务。市总工会、市体育局共同推进建设市民健身驿站(职工健身驿站),满足社区居民和职工等人群的多样化健身需求。

同时,上海持续办好市民运动会、上海城市业余联赛、上海社区健康运动会、长三角体育节等品牌赛事活动,不断完善亲民利民的全民健身赛事活动体系。2020年上海市第三届市民运动会以“健康上海,人人来赛”为主题,共举办线上线下赛事活动约7100场,共有1093万人次参与,青少年、职工、

老年人、妇女、农民、军人、残疾人、少数民族等各类人群的体育活动广泛开展,掀起全民健身热潮。

“十四五”时期,上海将努力营造“处处可健身、天天想健身、人人会健身”的全民健身城市环境,加快建设与全球著名体育城市和健康上海相适应的更高水平全民健身公共服务体系,打造全民健身活力城市,建立健全多部门协同、全社会共同参与的运动促进健康新模式,实现全民健身与全民健康深度融合,让广大市民有更多获得感、幸福感和安全感。

新年开新端 虎虎又生威

杨浦市民练健身气功迎开工

新年开新端,虎虎又生威。2月7日,在虎年的第一个工作日,来自杨浦区各行各业的市民群众聚集在江湾体育场,共同习练健身气功八段锦,用亲身参与的方式,展现体育健身魅力。

上海市体育局一级巡视员赵光圣,市体育局群体处负责人、武术院(气功中心)全体职工、杨浦区街道社区的锻炼市民一同加入到热火朝天的习练队伍中。本次活动由上海市体育局指导,上海武术院(上海市健身气功管理中心)主办,得到了杨浦区体育局、杨浦区体育活动中心的大力支持。

健身气功是民族传统体育运动的主要形式,是身体活动、呼吸和心理调节相结合,它是源远流长的中华文化的重要组成部分,运动气功可以增强人的心理素质,改善人的健康生理机能。健身气功是中华民族的文化瑰宝,起源于远古时期,并在历代得到发展。健身气功强调生命运动的整体观,通

过调身、调息、调心的锻炼,改善自身健康状况,具有深厚的文化底蕴和广泛的群众基础。作为一种独特的身心锻炼方法,健身气功在中国养生学中占据重要地位。在健身气功中,八段锦是一套独立而完整的健身功法,整套功法质朴端庄、动静相兼、舒展柔和,长久以来在民间广为流传,是中华传统养生文化中的瑰宝。八段锦练习无需器械,不受场地局限,易行安全,健身效果显著。“在新年的第一个工作日,我们希望通过练习健身气功,把自己的状态调整到最好,更好地迎接新一年的生活与工作。”市民张先生说道。

多年来,健身气功一直是杨浦区的特色体育项目。据杨浦区体育活动中心相关负责人介绍,杨浦区在加强健身气功站点建设、壮大健身气功指导员队伍、丰富赛事活动、拓展社会合作等方面成效明显。目前,杨浦区有健

身气功站点61个,覆盖了全区12个街道,经常习练人数近2000余人。经过多年的布点和耕耘,杨浦区的健身气功项目已经形成自下而上、层层发动的区、街道、站点三级管理体系。近年来,杨浦区的健身气功团队多次代表上海参加全国性健身气功比赛,取得多项荣誉,成绩在全市名列前茅。

除了大众健身之外,杨浦区还积极发挥健身气功的康养功能,实现精准服务特殊群体。自2016年起,杨浦区体育活动中心与上海体育学院中国武术博物馆、新华医院等单位共同开展针对帕金森患者进行健身气功运动干预研究。六年来,中心成为帕金森康复训练营的固定场地,受益“帕友”累计超过300多名。中心还积极与新华医院合作,对学员通过练习健身气功所产生的效果进行医学上的把关和检验,成为上海体医融合的又一典型案例。