

上海运动员转型职场的“核心竞争力” A15



A16

用好互联网“最大增量”升级体育实项目

上海打造智能化公共运动场

6月1日,位于宛平路肇嘉浜路口的徐家汇公园篮球场插上了“互联网+体育”的翅膀,成为申城又一个完成“智能球场”建造的上海市人民政府实项目。为市民享有便捷、高效、优质的体育公共服务提供信息支撑,上海市体育局积极运用互联网这一“最大增量”,携手国内互联网巨头腾讯,形成了具有上海特点的公共运动场“互联网+体育”解决方案。

专题专稿 本报记者 丁荣

顺应数字经济“变量” 壮大智能运动场“增量”

“当今世界,信息化发展很快,不进则退,慢进亦退。”远程办公、网络教学、云直播……疫情催生的新经济业态,充分彰显了互联网产业魅力,网络打开了中国经济发展新窗口。随着全民健身的理念深入千家万户,申城公共运动场人气越来越高,需求也不断提升,互联网迎来了“用武之地”。

徐家汇公园篮球场自2004年建成对外开放以来,迅速成为人气爆棚的网红公共运动场,每年接待的运动爱好者约40万人次。需求量大,时段不统一,场馆空间有限,徐家汇公园篮球场这几年也遇到“幸福的烦恼”。在上海市体育局指导下,徐汇区体育局

依托腾讯微信小程序平台,借助九回共享运动场的管理系统,将徐家汇公园篮球场实现了智能化管理。徐家汇公园篮球场共有三片标准全场,全年免费开放,开放时间为每周一至周日7:00-11:00、13:00-21:00,共12小时。通过互联网管理,徐家汇公园篮球场的开放时间翻了倍,形成了最大的服务增量,更好地满足了不同年龄、不同职业的市民健身需求。此外,智能化球场可以提供清晰准确的运动数据支持,包含运动服务人次、用户运动时长、分时段入场人次比例、活跃用户年龄分布等。众多举措将使参与运动的市民朋友的体验感和满意度得到更大提升。



抓牢“互联网+”“变量” 带动体育公共服务“增量”

“网信事业代表着新的生产力、新的发展方向。”网络事业的发展以人民为中心,“互联网+”大有可为,加的是社会发展各个领域,提升的却是群众幸福感。让申城的公共运动场“智慧起来”,让市民享有便捷、高效、优质的体育公共服务,新建改建市民多功能运动场成为了上海市政府的实项目。

今年1月8日,上海市体育局和腾讯签署了一份重量级的“战略合作协议”:在国家全面加速建设体育基础设施、大力发展“互联网+体育”的战略指导下,双方将在“第三届市民运动会”

“共享公共运动场馆”和“全面推进场馆智能化改造”三方面进行合作。腾讯微信将协助上海市体育局提升群众健身设施信息化管理和服务水平。

微信推动大众健身的“触角”,第一次涉足政府主导的公共体育场馆,并从线上延伸至线下。腾讯这一互联网航空母舰之所以迈开这从未有过的一步,正是因为看到了上海体育管理部门敢为人先、开拓创新的服务意识,也看到了上海市民无比旺盛的健身需求。双方合作的重点是在上海全面铺开九回共享公共运动场,对共享体育运动场馆的顶层设计、推广应用、赛事

管理、健身指导、咨询互动等多个领域进行移动信息化改造。“共享公共运动场”管理服务模式,市民可通过微信小程序直接进行运动场位置查询、场内锻炼人数查看、出入身份验证、扫码进出场、网上支付、个人运动记录、赛事活动报名等操作。

上海市体育局群体处处长桂劲松表示:“我们通过建一个后台,让每个体育健身设施都有一个互联网‘户口’,通过‘互联网+体育’实现高质量的公共运动场管理和服务,并进一步衍生出高质量的公共健康管理服务,最终让广大沪上老百姓受益。”



扫码进场

上海人均期望寿命83.66岁的背后 体育迎来更大挑战与施展空间

近年来,上海始终坚持“以人民健康为中心”,积极推进“健康上海”建设。2019年,上海市民三大健康指标继续保持国内领先,处于世界发达国家和地区领先水平,户籍人口期望寿命83.66岁(男性81.27岁,女性86.14岁)。而另一项同期数据则是,截至2019年12月31日,上海户籍60岁及以上老年人口518.12万人,占户籍总人口35.2%,该比例较2018年末的34.4%提高了0.8个百分点。

早在1979年,上海就成为了中国内地第一个步入老龄化的城市。如今,随着城市老龄化程度的提高,如何让老年人群生活得更有质量,如何让他

们更有针对性地开展锻炼,追求“主动健康”,已成为我们这座城市需要去共同面对的课题。

近日,由上海市健康促进委员会主办、上海市健康促进委员会办公室和上海市健康促进中心承办的新时代健康上海建设典型案例征集推选活动正式公布结果:“举办第九届全球健康促进大会”“上海连续12年为2400多万市民送上‘健康大礼包’”“黄浦江两岸45公里公共空间贯通”等60个案例获选新时代健康上海建设示范案例,“建设苏州河健身步道(长宁段)”“创造更有温度的无障碍交通环境”等80个案例获选新时代健康上海建设优秀案

例,同时上海市体育局成为优秀组织奖的获奖单位之一。

可供老年人户外溜达的空间变宽敞了,选择余地也变多了;“体医融合”的脚步继续向前,且有了更好的互动效果;社区成为了守护他们健康的前哨站,并在渐渐地使自身功能更多元、更完备;还有越来越多的社会力量正参与到健康养老的事业中来……这些都是“人均期望寿命83.66岁”背后的故事。

衰老与衰退并不仅仅体现在身体上,思维认知能力对生活质量同样有着决定性作用。2017年,当分布于申城各社区的健身苑点迎来一大波升级改造

时,这点共识已是小荷露出尖尖角。而如今,更多“体医融合”的科研者们正在积极投入到兼顾身体锻炼与思维训练的“双任务”锻炼法的探索实践中。

“所谓双任务,就是既能锻炼到你身体的短板,也能活跃思维、锻炼大脑。目前它还在研究阶段,希望在不久的将来,它能得到被应用与推广的机会。”上海社区体育协会副会长、上海体育科学研究所研究员刘欣介绍道。

另外,针对我国已有超过1.8亿老年人患有慢性病的现状,更多以往可能不那么引人关注的锻炼方式也被提到了更重要的位置上。比如,力量训练。肌肉占到人体体重的约40%,肌肉

的最大作用就是稳定关节、保护关节,也就是人每做一个动作都是靠肌肉来支撑的,肌肉力量下降了,会使关节失去支撑体,造成关节疾病,使人容易疲劳无力。老年人容易摔倒的原因就是肌肉力量下降,使关节无法撑起身体的重量。

刘欣介绍说,根据针对老年人群体的普遍性研究,“60岁后人的髋关节力量会衰退,65岁后轮到踝关节,再往上才是膝关节。”所以,根据不同年龄阶段的特性,老年人在开展锻炼时,更建议先吃透知识要点,了解衰退的发展过程,再有效地采取行动以达到“健康老龄化”的目的。

当上海市民的人均期望寿命达到83.66岁,当60岁及以上老年人口在上海户籍中的占比增至35.2%,当银发话题越来越被社会各界所关注,作为在《“健康中国2030”规划纲要》中占有重要一席之地的体育,也在以“主动健康”的特色,去为此事业添砖加瓦。 专题撰稿 本报记者 章丽倩