

推动社区健康师“落地”指导科学健身

让人人都能享有品质生活

前不久,上海推出的“社区健康师”项目在近一个月内两登央视《新闻联播》,引发上海市民乃至全国的高度关注。作为杨浦区区委和上海体育学院党委联合推出的社会健康新模式,“社区健康师”将重点打造在线服务项目“4+1”,即在区委和校党委的指导下注重社区居民“吃、动、防、调”这一生理逻辑联动机制。以“周周有指导,月月有讲座,季季有活动”的活动形式,为社区居民提供正视自我健康、科学健身的品质生活。

本版撰稿 本报记者 丁荣 实习记者 朱玲子

服务社区健康管理 健康师将成社会刚需

上海作为全国最早进入老龄化的城市,需要进一步强化社区养老服务建设。目前,在上海社区健身苑点和普通养老机构,都缺乏专业的人员对老年人进行科学健身指导。以市民需求为导向,“体医养”相结合的社区健康管理方式应运而生,并且急需落地。上海体育学院体育教育训练学院院长高炳宏认为,随着社会的发展,未来的老年人数目将会不断增加,在人们期望健康长寿的愿景下,社区健康师的存在和发展已然成为一种必然趋势。

按照上海体育学院体育教育训练学院的规划,未来的社区健康师将以科学运动为主轴线,以“吃、动、防、调”为辅线,指导市民合理进行健康运动。“一个人的健康不仅需要运动和预防疾病产生,还需要有健康的饮食和良好的精神状态,因此我们在‘动’和‘防’的基础上,增加了‘吃’和‘调’。”“社会健康师”项目将面向社区的老年人、青少年、在职人群三大类群体,开设老年人跌倒预防、社区跑者科学锻炼指导、社区家庭亲子活动健康指导、女性心理健康评估与教育促进、健康饮食等十多个课程,帮助社区里的不同人群都能在社区健康师的指导下完成对身体健康的认知和管理。

上海体育学院也为“社区健康师”配备了强大的专家团队,该项目由国家体育总局备战2020年东京奥运会科技专家组成员、上海体育学院体育教育训练学院院长高炳宏教授,上海体育学院休闲学院院长王红英教授,上海体育学院心理学院副院长(主持工作)、中国心理学会情绪与健康专业委员会委员王小春等专家组成。专家组既有运动人体科学专业的专家,也有女性休闲体育健康促进专业的专家,还有心理学方面的专家,从而可以帮助社区居民进行全方位健康管理。

人民群众不断提升、日益多元的健康需求,为“社区健康师”打开了广阔发展空间。将社区健康师纳入整个公共卫生大体系中,并成为一项职业,已成为了一种趋势。当前,上海有各类社会体育指导员将近8万名,通过开展健身指导,从一定程度上增强了市民的运动健康意识。但是由于指导员队伍整体年龄结构偏老,存在专业性不强、覆盖人群不广等短板。社区健康师这一全新主动健康模式的推出,可以在原有基础上,进一步规范社会体育指导员教学的科学性和专业性,实现高效率的线上线下个性化运动指导。



社区健康师拿到聘书

▼王励勤(左二)、邹凯(右二)成为特聘专家



“产学研用”相结合 建标准 育人才 打造新岗位

据悉,未来社区健康师的推广将分“两步走”:一方面可以针对有需要对社会体育指导人员进行专业的培训,为他们提供考取社区健康师的渠道和平台,提高他们的业务能力与知识水平,更好地参与服务;另一方面也需要通过学校开设新的专业课程,培养一批社会需要的、实用的应用型专业人才,保证其掌握专业的理论知识,能够进行专业的运动指导,扩大其服务群体的范围。为了保证社区健康师这一职业稳定发展,今后需还要培养一批“懂体育、明人体、能教学、会训练、擅评估”的综合人才。“下一阶段我们将会设置社区健康师的考证。”高炳宏教授表示,将“社区健康师”和社会体育指导员有机融合是当下一大热门

趋势。

上海体院的学生们在校期间将把进入社区作为公益活动,毕业后,也可以考虑成为一名专职社区健康师。今年在就业形势相对紧张的状况下,社区健康师项目就至少可以提供50位应届毕业生就业。上海体育学院党委书记李甦表示,通过项目的实施,推动学校的“三全育人”融入社会大循环,把育人大文章做在为民服务和社会发展第一线,引导全校师生把论文写在祖国大地上、写在促进人民群众身心健康的具体实践中。在全力推进学生就业的当下,依托学校创新创业教育体系,把“运动健康师”作为双创教育和产教融合的重要平台,推动成立一批以学生为主体的体育创意服务企业

和智能设备研发企业,研究构建“可复制、可推广”的运动健康公共服务供给模式。

身心的健康来自于运动,美好的生活来自于运动,“社区健康师”项目的创新和精心打磨,构建出社会服务新模式,是为了人人都能享受品质生活,人人都能切实感受温度。从最初的高级概念,到现在的积极“落地”,“社区健康师”并不是纸上谈兵,而是把市民的身心健康放在了推动城市发展的第一位,着力打造“人民城市”重要理念的实践平台,形成具有上海社会治理特色的“上海品牌”,建设新时期符合国际标准的应用型科学运动研究的“上海高地”。

中乒院成立十周年之际勇夺体育人工智能“世界冠军” 机器人“庞教练”上岗执教

在中国乒乓球学院迎来成立十周年之际,又获得了一项世界级的“冠军”——庞伯特多球训练机器人。7月17日,上海市体育学院乒乓球学院召开庞伯特多球训练机器人媒体见面会,上海体院副院长、中国乒乓球学院院长、原世界冠军施之皓向媒体介绍了庞伯特多球训练机器人的研发过程、操作原理以及在训练中的使用。这个被大家亲切称为“庞教练”的机器人,成为了世界上首个用于多球训练的持拍机器人教练。

高起点 首推多球训练机器人

中国乒乓球学院是上海市政府和国家体育总局联合建设的国内第一所体育单项学院,今年即将喜迎学院成立十周年。中国乒乓球学院在乒乓球人才培养、科研攻关、文化传播和服务社会中发挥了高校应有的作用,现任上海体院院长陈佩杰教授也多次鼓励中乒院将乒乓球机器人研发作为学科建设的一个新的突破口,带动体育人工智能的全面发展。

中乒院将乒乓球机器人研发作为一个重要的科研抓手。现任国际乒联副主席、上海体院副院长、中乒院院长施之皓教授,几十年如一日献身国球事业,倾其其对乒乓球运动的深刻理解,提出了多项极具创新的思想,引领了乒乓球机器人的研发方向。

今年3月,“庞伯特”乒乓机器人在中乒院训练馆“上岗”,这也是世界上

第一台可量产的用机械臂持球拍发球的机器人,远远领先世界其他国家和地区对于乒乓球机器人的研制。早在2015年,中国乒乓球学院就成立了乒乓球运动智能化研究中心,面对乒乓球上手难度大、教练成本高、很难找到水平相当的人对打以及错误动作难以纠正四大痛点,希望能制造可以当陪练的机械手臂。2017年,中国乒乓球学院和新松公司合作研发的国内首台具有自主知识产权并产品化的乒乓球机器人,在第19届中国国际工业博览会上正式亮相。

远发展 培养备战奥运新选手

乒乓球机器人的研发轨迹融入了中乒院师生的训练和教学需求、中乒院科研团队多年服务国家乒乓球队奥运攻关的经验和体会,拟人化的“庞教练”有着高超的技术水平和敏捷的分析思考能力。施之皓介绍,和传统发球

机直接快速出球相比,庞伯特多球训练机器人高度还原了真人“快、准、狠、变、转”的发球动作,为运动员提供了观察“对手”的时间,锻炼了运动员的反应能力和对球的处理能力。

“但是在有关灵活性的‘变’上,庞教练还有非常大的提升、完善空间。”施之皓希望,通过人工智能技术与乒乓球运动的结合引领世界乒乓球运动的发展潮流,同时,在对乒乓球机器人相关产品不断升级的过程中,将更多的技术创新运用于乒乓球高层次人才培养上。“多球训练机器人的出现,让运动员们更加认真了!”这种高强度高质量的训练日程,可让运动员们飞速地进步,这也使得中乒院产生了再创世界冠军的愿景。他们希望通过庞伯特机器人的高水平训练,加以教练员悉心的技术指导,有望再培养出一批备战奥运争夺世界冠军的种子选手。



小运动员和机器人教练打得不亦乐乎