

# 体育智慧助老“健康中国梦”

以生命长度为经,以生活质量为纬,如此经纬交织,便诠释了“健康中国梦”中健康老龄化的含义解读。其中,自然也有体育发光发热的一隅之地。近日,为解决老年人运用智能技术面临的困难,上海市体育局印发了《关于开展“智慧助老”行动加强老年人体育服务的指导意见》(以下简称《意见》),送出上海体育领域六个方面的“智慧助老大礼包”。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

## 不让“数字化”成门槛 推动“适老化”成重点

远程的线上服务,让很多人都享受到了数字时代的便利,你可以用它来点一份外卖,也可以用它来预订体育场地或者报名一项赛事。不过,对在手机端操作上可能不甚熟练或视力衰退的老年人来说,“数字化”带给他们的未必是便利了。如今,随着《关于开展“智慧助老”行动加强老年人体育服务的指导意见》的印发,将有更多市民在体育领域享受到申城的“适老化”服务。

“听说出了文件,线下报名的方式会被保留下来,我们就放心了。”生活在静安区大宁路街道的何嘉老人是一位健身积极分子,也是申城全民健身赛事活动的热心支持者。近两年,随着越来越多的赛事活动把报名通道转移到了网上,她发现自己成了需要被帮扶的对象。网上报名平台五花八门,存在手机里的身份信息电子版总跟她“捉迷藏”,外加眼睛老花看手机上的字变得费力了,每次不得不找朋友或家中晚辈帮忙报名时,何嘉就会怀念起现场报名的方式。

根据新印发的《关于开展“智慧助老”行动加强老年人体育服务的指

导意见》,上海不仅会推出一批全市和区域特色的老年人公益健身品牌,而且会完善适合老年人的报名参赛方式。比如,保留电话专线、现场报名等传统报名渠道,为老年人提供纸质版秩序册、成绩册、证书等,又比如,依托“科技+体育”“互联网+健身”举办适合老年人的线上赛事活动,通过设置较大字体、醒目标注、简化功能和流程等方式,使线上比赛更加便于老年人参与。同时,有关部门和机构还会鼓励组织老年人喜爱的健步走、太极拳、健身气功、操舞、门球、棋牌等运动项目,并且各类体育赛事方也会在购票观赛方面有所考虑,尽可能帮助老年人便捷享受在线观赛等智能化服务。

除了参加比赛和活动,在更贴近日常的生活场景中,老年群体也将得到进一步的“适老化”服务。在《意见》中,就特别提到了要“提升体育场馆智慧助老服务水平”。比如,沪上体育场馆会在传统服务与智能创新方面有更多融合,在结合自身实际的前提下,保留前台与人工窗口、现金支付、电话预约等传统服务方式,为老年人提供一定数量的免预约、现场购票名额等。



## 探索老龄化课题 聚沙成塔在日常

近期,市民们在出入公共场合时被要求出示健康码的情况又多了起来。那么,对没有购置智能手机的老年人来说,这入门的一关该如何解决呢?《关于开展“智慧助老”行动加强老年人体育服务的指导意见》指出,不将“健康码”作为老年人进入体育场馆的唯一凭证。有条件的场馆要为不使用智能手机的老年人设立“无健康码通道”,可在做好疫情防控的前提下,安排老年人凭有效证件登记进入。

从“健康码”到线下报名,从场馆预订到科学体育指导,从健身苑点到社区体育配送,正是在日常生活的点点滴滴中,上海对老龄化这一社会课

题进行着不懈的探索。

1979年,上海成为了中国内地第一个步入老龄化的城市。截至2019年底,上海户籍人口中60岁及以上老年人有518.12万人,占户籍总人口35.2%。同时,上海老年群体又有热爱运动的特点。发布于去年10月的《2019年上海市全民健身发展公告》显示,60至69岁人群参加体育锻炼的积极性仍旧最高,参与比例达到59.1%。同时,50至59岁人群参加体育锻炼的比例数较2018年有显著增加,从48.9%提升到51.2%。

在此背景下,这份《意见》的问世就显得格外有分量了。按照《意见》所定下的工作目标,到2022年,本市各

级各类体育场馆设施普遍建立亲民便民的智慧助老服务体系,实现体育场馆设施助老服务便利化、常态化、长效化,形成比较完善的老年人体育赛事活动体系,老年人科学健身指导和智能化服务水平明显提升,老年人体育健身组织更加健全。

此前,上海在新建或改建市民益智健身苑点,已开始充分考虑老年人的健身需求,配置适老健身器材,保障器材安全使用。同时,在建设多功能运动场时合理兼顾老年人的健身需求,鼓励设置无障碍门禁等助老绿色通道。

## 从课堂里到阳光下 “三龙”运动让龙文化传承焕发新生

本报记者 徐杨一凡

上周六下午,在上海市教育委员会指导下,上海市科技艺术教育中心和新民晚报社联合举办了2021年上海市学生龙文化研讨会,与会专家对上海与龙文化的渊源做了阐释,教育界人士分享了实践龙文化体教活动的成功范例,还有业内人士对由放龙风筝、舞龙狮、赛龙舟组成的“三龙”活动的未来发展提出了建议。

上海市科技艺术教育中心主任陆晔回顾了去年上海市学生龙文化全能赛的办赛情况,受疫情影响,去年的赛事首次推出了线下和线上两大板块,线上的龙文化课程能让更多学生参与其中。

人民教育家于漪老师也以视频形式在会上作了发言,她认为传播中华优秀传统文化的形式多种多样,体育是其中的一个切入口,获得的却是“五育并举”的综合成果。

在市级活动热火朝天的背后,龙文化早已以体育的形式传播到了沪上大小学校的校园之中。

同济大学在2008年率先开设了龙舟必修体育课。华东师范大学松江实验学校内有一座微型风筝博物馆,并打造了风筝综合课程。静安区闸北第三中心小学组建了一个“龙狮社



团”,培养孩子们的坚毅毅力与凝聚力。闵行区浦江第一小学研发了一套关于龙文化的校本课程,还在校内建设了“龙文化十八景”。

基层学校将龙文化传播活动开展得如火如荼,业内人士颇感欣慰。上海市龙舟协会会长胡凌洁提出,传统民俗运动能否得到发展要看年轻人的态度。上海体育学院休闲学院原院长刘志强教授则认为在龙文化的体教传承上,上海走在了全国前列。

“上海是龙文化的重要故乡。”华东师范大学非物质文化遗产传承应用研究中心主任田兆元教授从历史的角度阐释了上海开展校园龙文化传播的

重要意义。上海市教委原副主任、第七届上海市学生龙文化全能赛组委会副主任李俊修对于龙文化体育项目的推广深有体会,他总结出了八个字,“进入校园,占有青年”。

“我们有很多优秀的民族文化,就是要靠教育来弘扬。”上海市教委原主任、上海市大学生体育协会会长薛明扬评价道,“有很多非遗项目,上海不见得是源头,但上海是码头。很多濒危非遗项目的传承,要靠码头来传播,靠教育、靠青少年群体得到进一步推广。”



## 零基础跟着视频就能练起来 “智能健身空间”助健康

本报记者 李一平

1月13日,杨浦体彩迎新趣味运动会在X-PARK运动基地举行,市民在参与迎新趣味运动会的同时,也抢先“尝鲜”了X-PARK运动基地推出的“智能健身空间”,通过智能化的健身手段更加轻松地乐享健康锻炼的生活方式。

本次杨浦体彩迎新趣味运动会共分为体质测试、健身挑战和知识问答三个板块进行。据了解,除了体彩知识问答以外,体质测试、健身挑战两项内容也是近期X-PARK运动基地试点推出“智能健身空间”的智能化健身项目,这次参与的市民也是最先“尝鲜”的用户群体之一。

X-PARK运动基地负责人杭敏介绍,目前“智能健身空间”项目主要以体测+智能健身指导的模式开展智能化健身服务,市民在接受完专业的体

质测试后,运动基地的工作人员会帮助制定合适的健身计划,并通过模块化视频健身指导的形式带领市民进行智慧健身。同时,系统化的健身指导视频还能极大地降低社会体育指导员的难度。

在这次担任杨浦体彩迎新趣味运动会健身挑战项目的社会体育指导员姚杰看来,智能健身空间的视频指导将来会成为社会体育指导员的有力帮手。视频还能更加规范化地展现动作的要领,社会体育指导员的工作重心也能从手把手教学更多地倾斜到纠正学员的动作,在实际的健身指导中提高了效率。

X-PARK运动基地试点的“智能健身空间”是一份实打实的“大礼包”,无需私教费用,也能在“智能健身空间”享受到优质服务。老年人体育生活化、健身常态化正离我们越来越近。