



2022年上海城市业余联赛招投标恢复

助力纾困 共渡难关 共铸品牌

6月10日,上海市体育局举行新闻通气会,介绍本市全民健身活动的相关情况。会上,上海市体育局表示2022年上海城市业余联赛招投标工作将全面恢复,“长者运动健康之家”等为民办实事项目也将有序推进,相信不久的将来,上海的群众体育将逐渐全面复苏。

专题撰稿 本报记者 李一平

城市业余联赛招投标恢复 多举措助力体育企业纾困

今年年初,2022年上海城市业余联赛推介会成功举行,共设联赛项目、品牌赛事活动、系列赛、X项目四大板块,项目设置更开放、扶持办赛更全面、赛事管理更规范,积极营造“处处可健身、天天想健身、人人会健身”的全民健身城市环境。

根据原定计划安排,2022年上海城市业余联赛已于今年3月1日在中国政府采购网上发布招标公告,至报名截止日,共计519家报名单位参与到本次招投标工作。但受疫情影响,招投标工作一度暂停。

近日,市体育局正式发布《上海市体育行业有序恢复正常生产生活秩序

实施方案》《关于支持体育企业抗击疫情加快恢复发展的实施细则》,出台10项措施助力企业纾困,大力支持本市体育企业加快恢复发展。6月10日起,2022年上海城市业余联赛招投标工作全面恢复,根据项目类别和评估结果的不同,各项赛事活动将获得从3万元至60万元不等的专项资金扶持,为企业带来信心,共渡难关、共铸品牌。请广大投标单位及时关注相关信息,准备好相应投标文件。考虑到目前仍处于防疫巩固阶段,投标相关人员应按照国家疫情防控要求做好防范防护,并配合做好开评标场所疫情管理的相关规定。



本市已建成40家“长者运动健康之家”

“长者运动健康之家”一周年 服务长者百万人次 打造智慧助老样本

去年6月10日,上海市首批“长者运动健康之家”正式揭牌,这是全国首创、面向老年人的社区多功能健身场所。经过一年的发展,目前本市已建成40家“长者运动健康之家”,累计服务超过100万人次,超额完成阶段目标,社区老年人的获得感和幸福感得到显著提升。

“长者运动健康之家”是上海在全国首创、面向老年人的社区多功能健身场所,根据《上海市体育发展“十四五”规划》,到2025年将建成100家。

作为构建便民利民的“15分钟社区生活圈”,加强社区体育健身和养老服务的重要载体,“长者运动健康之家”由体育、养老、卫生健康、高校、科研机构等多元主题共同参与,是上海积极融入城市数字化转型,依托“互联网+健身”提供专业智慧服务的优质样本。

在“长者运动健康之家”,市民可以享受体质测试、基础健康检测、科学健身指导、慢性病运动干预、运动康复

训练、健康知识普及、休闲社交等“一站式”的运动康养服务。

调研显示,在“长者运动健康之家”锻炼的老年人运动效果显著:95%的老年人养成了运动前和运动后测量血压、测心率的习惯;89%的人运动健康素养大幅提高,认识到科学运动干预慢性病的重要性。老年人健康状态明显提升,包括生理机能、躯体疼痛、一般健康状况、社会功能、情感职能和精神健康方面都得到了积极的改善。坚持锻炼六个月后,老年人的心肺功能、上肢肌肉力量、下肢柔韧性、平衡功能、快速反应能力、体脂率等体适能数据改善非常显著,精神状态、血压、睡眠质量也明显得到改善。

此外,据上海市体育局相关人员介绍,长者运动健康之家、室内健身房等场所将根据上海市疫情防控工作的进一步调整,等待开放的时间,其他为民办实事项目也将有序推进,保质保量完成。

推广科学健身、提高健身意识 市民体育科学大讲堂云端开讲

本报记者 丁荣

6月10日,是毛泽东同志“发展体育运动,增强人民体质”题词70周年。值此之际,作为全民健身线上运动会(上海赛区)“运动科普汇”系列活动之一,2022年度上海市市民体育科学大讲堂在大桥街道创新创业孵化基地开讲,并通过多平台进行线上直播,吸引了万余人次的市民在线观看。

本次活动由上海市体育局指导,上海市社区体育协会主办,大桥街道创新创业孵化基地协办。日前,由国家体育总局群体司、中华全国体育总会群体部推出的“全民健身线上运动会”正式启动,掀起了全民“云”动新热潮。值此毛主席题词70周年,也是线上运动会启幕之日,上海市社区体育协会不忘初心,继承创新,用运动的方式为这一天宣传,掀开体育科学大讲堂的第一篇。讲座由上海市社区体育协会会长戴健主持并致辞。戴会长表示,今年国务院办公厅印发《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》,推动体育强国、推进全民健身已经上升到国家战略,科学健身已经成为广大民众的迫切需求。在这样的背景下,市民体育科学大讲堂的举办旨在宣传普及体育健身科学知识,推广体育健身科学技术,提高民众科学健身意识,把体育活动变成一种良好的习惯和生活方式。

首场大讲堂由上海体育科学研



究所(上海反兴奋剂中心)副所长、研究员王晨主讲,题为《纪念“发展体育运动,增强人民体质”题词70周年——科学运动 防病治病》,从体育运动与健康促进的关系、如何科学运动两大方面为观众进行讲解。运动不足、肌肉不足会导致基础能量代谢降低、胰岛素敏感性下降、骨骼肌质量和力量下降、机体活动功能下降、跌倒损伤几率增加、疾病风险增加而科学健身增加和维持肌肉含量对健康生活尤为重要。在讲座中,王晨用数据向大家介绍了适度运动可以降低全因死亡率。在中国,适度运动每年避免了超过100万人过早死亡,预防了18.3%的过早死亡。然而运动也是一把“双刃剑”。运动的基本原则是安全、循序渐进、全面综合、个性化。练什么?如何选择?王晨表示,可以通过体质测评和自己健身目的选择。

从2020年大讲堂举办以来,系列讲座共计开展37场,线上参与约1646万人次,一直受到群众的普遍欢迎。本次讲座通过多渠道线上直播,线上观众也积极参与了话题讨论。大讲堂现场按照防疫要求做好防护工作,参与人员严格按照规定检查核酸报告,扫码登记秩序井然。

据悉,上海市社区体育协会将继续联合各区体育局、相关街镇,以“市民体育科学大讲堂”为平台在各区巡回宣讲,讲座将持续通过线上平台:“上海社区体育”官方账号(微信视频号、哔哩哔哩等)进行直播,并联合大桥街道创新创业孵化基地、创客杨浦等官方账号、“上海热线”官网及上海热线“依好上海”腾讯视频、企鹅号、今日头条、抖音、西瓜视频等自媒体账号提供回放。