

企业、校园、社区处处可见指导身影

杨浦百名运动健康师上岗服务

体育舞蹈冠军、专业足球运动员，他们从事不同运动，来自不同工作岗位，却有着同一个身份：杨浦区运动健康师、社会体育指导员。在杨浦区，他们通过专业的社会体育指导员培训，不仅掌握指导技能，更在企业、校园、社区不同地点上岗，开展丰富多彩的科学健身指导，为人民服务。

本版撰稿 本报记者 丁荣
(除署名外)

专业球员 指导足球健身

为深入贯彻落实全民健身国家战略，让广大机关企事业单位在职工作人员也投入全民健身的行列，进一步提高在职职工健身素养，培养科学健身习惯，养成健身锻炼的良好习惯，今年10月，杨浦区社会体育指导员协会组织选派足球等专项社会体育指导员进机关服务，足球一级运动员冯璟就是其中一员。

说起冯璟，喜欢足球的朋友耳熟能详，他曾是一位专业足球运动员，曾效力于上海有线02俱乐部和徐房五人制足球队，获得过一系列成绩。退役后的冯璟依然是活跃在业余足球场的达人。去年，在杨浦区体育活动中心、区社会体育指导员协会的发动下，冯璟主动报名参与了杨浦区运动健康师培训，通过培训和上岗实践，他获得了杨浦区运动健康师和二级社会体育指导员证书。

这次接到区指导员协会安排后，冯璟通过运动健康师的科学健身知识讲解，以身示范的专业技能传授，让更多的干部职工掌握了足球运动技能和健身方法，深受学员好评。冯璟还带领球队参加职工足球比赛，并取得了佳绩。冯璟表示：“能够将自己所学的理论知识和专业技能传授给有需要的群体，我很高兴。运动健康师的专业培训，让我现在不但可以教大家踢球的技术，也能告诉他们如何避免运动损伤。”



黄浦品牌足球赛启动

冠军队伍将直通上冠联赛！

在卡塔尔世界杯开幕前，一场属于申城市民的足球赛拉开帷幕。10月23日，2022年“黄浦·我来赛”第六届“老凤祥”杯足球赛在卢湾体育场揭幕开赛。来自黄浦区和全市的20支业余足球队参赛。

本次比赛由黄浦区体育总会、老凤祥有限公司主办，黄浦区体育事业发展指导中心、黄浦区足球协会承办。比赛期间，组委会严格按照本市



潘坤，2021上海市体育舞蹈锦标赛A组冠军，2019意大利世界体育舞蹈公开赛18组季军选手；项佳乐、俞颖颖，2019 CEFA世界杯·公开赛A组新星摩登季军。如此专业的体育舞蹈运动员，同样也是杨浦区运动健康师和社会体育指导员团队中的一员。

去年，潘坤、项佳乐、俞颖颖通过报名参加了杨浦区运动健康师培训，并积极参与社会实践，他们服务的地点是校园。在杨浦区社会体育指导员协会的安排下，三位指导员分别进入市光学校（小学部）、市光学校（中学部）、二师附小、控江中学四所学校开展体育舞蹈进校园。他们为学生精心安排课程，面向不同年龄段的学生，课程内容包括了形体课、芭蕾课、瑜伽课、啦啦操、街舞、韩舞、拉丁舞、芭蕾舞、民族民间舞和摩登舞等。

宝山业余篮球联赛搭以球会友舞台

球场上见证球技与友谊

10月29日，2022年上海城市业余联赛“战FUN宝山”业余篮球联赛(BABL)总决赛在宝山体育中心室外篮球场举行，共有四支隊伍从众多参赛队伍中脱颖而出，闯入了总决赛。本次总决赛严格落实上海市有关赛事安全及疫情防控工作，分为上午和下午两场，最终由“随便打打队”赢得了本届“战FUN宝山”业余篮球联赛的冠军。

“随便打打队”在整场比赛中都体现了高人一等的水平，三分、突破、抢断，在攻防两端都给予了对手足够的压力。“Spartan队”在比分落后的情况下，也没有轻言放弃，通过两次暂停，不断的调整进攻战术，利用自己的速度优势发起防守反击，每个球必争，全力以赴，追“球”梦想。

经过一番激烈的拼杀，最后由宝

体育舞蹈冠军走进校园

近年来，杨浦区积极探索创新社会体育指导员工作新模式，持续培养志愿为人民群众提供科学健身、健康生活、康复休养等指导服务的专业人员，同时推动杨浦区社会体育指导员队伍逐步向年轻化、高学历化、性别结构合理化的方向发展，专项化的管理有效提升了上岗率和活跃度。

2021年初，上海市体育局开展社会体育指导员改革，旨在“健康中国”战略中更好发挥指导员骨干引领作用，杨浦区成为首批试点改革区县。4月25日，为了更好地服务“健康中国”国家战略，实现“体医养融合”模式在上海的先行先试，把运动健康促进



落到实处，杨浦区体育局与上海体育学院联手，推出首批运动健康师试点培训。在总结全市首创的“社区健康师”成功经验基础上，创新推出覆盖面更广、专业性更强的项目，实现体育与医疗、康养相融合，共同促进人民群众身心健康。

体育健身既可以增强免疫力、有效抵御病毒，还有助于培养健全心理、和谐人际关系。运动健康师的使命就是要普及科学健身的知识和理念，让体育健身不仅是一种锻炼的方式，更要成为一种生活方式和财富载体，成为人民美好生活的刚需。截至目前，百余名杨浦区运动健康师已在全市各

地上岗服务，线上线下相结合，指导人民群众科学健身。

近年来，杨浦区每年积极举办3-5期社会体育指导员等级培训，平均每年增加80、90名社会体育指导员。为解决指导员队伍年龄结构偏大问题，通过与高校、机关、社区、企事业单位的合作，开展居委干部、机关企事业单位工会干部等特定人群指导员等级培训。每年开展2-3期指导员岗位技能专题再培训工作，提高杨浦区社会体育指导员的业务水平，分层分类引导运动项目发展，丰富和完善全民健身活动体系，结合柔力球、广播体操、瑜伽项目对指导员进行再培训，以技术交流为主，理论传授为辅，线上线下相结合，受益指导员达千人以上。

运动预防慢病

上海市练功十八法大赛开赛

本报记者 李一平

练功十八法是一项将养生与体育相结合的运动，非常适合中老年群体健身。10月27日，2022年“兴业银行杯”上海城市业余联赛“马陆杯”上海市练功十八法大赛在嘉定区市民健身中心举行，吸引了来自全市各区的10支队伍100多名选手同台竞技。

来自马陆镇队伍的赵密芳今年80岁，从1988年她就开始跟着马陆的练功十八法队伍练习功法，到现在已经坚持了30余年。“我每天都会花半小时来练习，身体感觉特别轻盈，跟同龄人比更显年轻活力。练功十八法是我一直保持着良好状态的‘秘方’。”

练功十八法与嘉定的渊源由来已久。1988年，马陆镇练功十八法发起人王永生老先生邀请了练功十八法创始人莊元明到马陆来教授课程，自此，马陆镇部分中老年人自发聚集在一起学习练功十八法，目前已深深扎根到各个村居体育团队中。练功十八法在马陆已经走过了34个年头，如今十八法这项运动已成为马陆“第一运动”、嘉定的特色赛事项目。

不仅如此，马陆镇还将练功十八法融入到了慢病干预项目中。自2008年起，镇运动干预项目全面启动，这是一项面对糖尿病和高血压患者的，通过适宜的体育锻炼，帮助患者起到控制慢病，改善体质的活动。通过长期坚持开展练功十八法等运动锻炼项目，大部分参与者的身体状况有了明显的改善，和之前相比有了更加强健的体魄。



“战FUN宝山”业余篮球联赛总决赛



上海市练功十八法大赛



第六届“老凤祥”杯足球赛