



上海市民武术节。

上海为老年人在营造一种“爱健身、乐健身”的生活氛围的同时，一直非常重视青少年体育的发展。近些年来，随着生活水平的提高，青少年中“小胖墩”“小眼镜”等问题屡见不鲜。上海市体育局一直推动开展青少年体育培训，倡导上海青少年都学会并掌握至少三个体育运动项目：一个个人项目、一个集体项目、一个棋牌类智力项目。这将有助于提高青少年体质健康、开发智力，培养他们的团队精神和协作能力、树立规则意识和抗挫折能力。

经过5年多的发展，“15分钟健身圈”建设不断完善，据《2020年上海市全民健身发展报告》，上海人均体育场地面积达到2.35平方米，比2015年人均1.76平方米增加了0.59平方米。当市民想了解身边的场馆运动、日常健身、赛事报名、体育配送服务等信息时，只需要搜索上海智慧体育特色的微信小程序“来沪动|健身地图”，即可轻松掌握相关信息。

去年疫情期间，上海市体育局还推出了精心制作的“冠军Jiao你做运动”系列视频，邀请吴敏霞、王励勤等20多位奥运冠军、世界冠军拍摄居家锻炼视频，为市民在家健身提供“金牌”示范和指导。

全民健身日当天，上海全市有近千处公共体育场馆设施向市民免费开放，市民朋友在做好个人防疫和遵守场馆有关管理规定的基础上，可以安全、有序地健身。值得一提的是，部分经营性体育设施也积极参与，为市民提供免费开放时段。

同时，为适应疫情防控常态化的形势，今年全民健身日期间，上海体育部门积极支持鼓励广大市民线上健身。8月8日至8月31日，24天里，上海城市业余联赛线上运动会不设门槛，不限表现形式，男女老幼皆可参与，为市民提供了一个更广泛参与体育运动的平台。此外，本届奥运会的新科冠军姜冉馨等在线喊你一起来运动，王励勤、陶璐娜等奥运冠军前辈也将为市民送出“健身大礼包”。

据悉，目前上海共有62000余名社会体育指导员，未来，他们将帮助更多体育爱好者及居民掌握科学的健身方法，提高身体素质。把科学健身指导覆盖面从单一的居委会向学校、企事业单位及楼宇全面延伸。难怪桂劲松在接受《新民周刊》专访时由衷感叹，这些年来，全民健身的内涵已经有了新的变化，依靠全民参与的健身社会已然在形成中。■