

让“体育生活圈”成为居民的“幸福圈”

编者按

随着健康意识的提高,市民对于健身的需求“与日俱增”,下班后有哪些公共体育场馆设施可以去?好不容易去了又没有场次怎么办?杨浦不断完善公共体育服务体系,推出智慧化便民服务微信小程序——“韵动杨浦”全民健身电子地图,帮助市民全面了解体育场地设施的服务内容、开放时间、距离远近等信息。

社区“里子”更实,“面子”更靓,让居民“目之所及皆有公共体育设施”;幼儿园优化推进“户外2小时活动”,让孩子们有地方玩、有时间玩,拥有快乐童年;高校学子学以致用,一批双创企业成为行业发展的“领头羊”;大力推动体教深度融合,市第十七届运动会上,杨浦代表团硕果累累;与“老拍档”再度“牵手”,开展新探索,主动将体育强国梦融入中国梦……

“三区联动、三城融合”理念不仅贯穿杨浦转型发展始终,也大大加快了杨浦从“体育大区”迈向“体育强区”的发展步伐。党的二十大报告指出,要推进健康中国建设,把保障人民健康放在优先发展的战略位置。新时代新征程,杨浦将不断展现新气象、新作为。



■毛信慧 吴怡敏 汤顺佳 宇文昊

全家“每日一散”,“遛娃胜地”近在咫尺——“全龄活动空间”的“里子”更实,“面子”更靓

在靖宇东路住了20多年的杨浦居民王阿姨每天晚上吃完饭,都习惯和家人一起沿着健身步道散步,“听着风儿吹过树木发出‘簌簌’的声音,十分惬意。”住在控江路121弄的胡女士则喜欢带着儿子玩健身器材:“离家近,遛娃方便,也能让小朋友在体育运动中尽情享受乐趣。”

记者从2月召开的全市体育工作会议获悉,今年将推进健身设施补短板,构建更高水平的全民健身公共服务体系,拓展市民身边的高品质健身空间,打造都市运动中心新型体育服务综合体,推进长者运动健康之家建设。

今年恰逢长白新村街道获评国际健康社区10周年。作为联合国世界卫生组织授予的全市首批国际健康社区,从2019年以来,长白新村街道还连续多年被评为上海市老年体育示范街镇。

健康社区的发展是一个逐步探索实践的过程,必须不断摸索本地化的解决方案。长白新村街道着力加强生态环境、身体健康、个人心理、邻里关系、社区经济等要素,今年将继续运用“三师三顾问”制度与社区健康师一同

提供运动营养、科学健身、伤病防护、心理调适等多样化的项目,并牢牢抓住国家体育总局社区运动健康中心试点的契机,教居民如何科学地“吃、练、防、调”。

同时,正在实施的《“安康和美·活力长白”三年行动计划》,将“国际健康社区”融入日常工作。在靖宇东路便“可见一斑”。这条路有个别称——“文明控烟路”。漫步于此,时不时就能看到一群志愿者,制止各类不文明行为,捡拾烟蒂这个不起眼的小动作,承载着大家为提升文明素养、营造健康无烟环境而付出的不懈努力;

坑洼路成了水泥路,出门就能享用崭新的健身设施,市民健身苑点改造后设备更完善、管理更有序……

群众在哪里,运动健康公共服务就延伸到哪里,街道不断“伸长”触角,持续探索提供“菜单式”的精准服务,同步将“15分钟社区体育生活圈”建设融入改造过程;在运动健康公共服务的各个方面精耕细作、精益求精,在满足基本功能的基础上,综合考虑社区品质、市民体验、社交活动等要素,打造宜居、舒适的“全龄活动空间”,让“里子”更实,“面子”更靓,传递充满民生温度的“最大正能量”。

将园本教研的现场搬到户外——让幼儿在“户外2小时”玩出花来

操场上,地面铺设了彩色的塑胶

跑道,花式滑梯组合和儿童攀爬架组成一条“勇敢者道路”,孩子们嬉戏打闹的欢乐身影一瞬间跃然眼前。

教育部近年颁布的《3—6岁儿童学习与发展指南》中明确要求,幼儿每天的户外活动时间不少于2小时。这两小时怎么玩、玩什么,成为各个幼儿园的一大议题。对此,本溪实验幼儿园迈出园本化设计的重要一步,推出“户外2小时活动”这一闪亮品牌。

幼儿园因地制宜,开发园本户外环境——先后打造了户外建构区、户外游戏区、户外涂鸦区、户外表演区、户外种植区等;

以研促教,研讨开放环境创设——将园本教研的现场放在户外,教研与户外活动同步,变教师被动执行为主动研究。研讨中,教师也不断重新审视自己的儿童观、游戏观,并对户外活动进行再认识,进一步探索开放性的户外游戏环境创设;

设计组织,探索新颖活动形式——园内推出诸多课程亮点活动,如“多趣玩 运动+”拓展。在户外活动的形式上,幼儿园也尝试突破创新,开展情境性定向运动、童行日、玩趣时刻、“乐运动”沙龙、快乐运动会等,让孩子们多多走向室外,接触大自然的同时强身健体,放飞心灵。

“我们不断优化推进‘户外2小时’活动,旨在让幼儿有地方玩、有时间玩、有材料玩、有权力玩,拥有快乐童年。”副院长韦佳告诉记者。

“想用自己所学,帮助更多人健康起来”——一批细分领域的领头羊企业,引领行业发展

十多年前,上海体育学院的几个学生选修了一门名叫《运动减肥》的选修课。课堂上,主讲教授陈文鹤的一席话,让他们萌生了创业的念头。

“我们学的专业是运动科学,那时的专业定位是到医院康复科做康复治疗师,我们并不是很喜欢这个工作。后来上了陈文鹤教授的课后,我们几个人都对运动减肥产生了兴趣。在教授的指导下,我们做了很多调研,发现那时上海并没有专注于减肥的机构,更多的是健身俱乐部,所以我们觉得这是一个市场空白。于是,大三那年,便放弃去医院实习,开始创业,一直坚持到现在。”上海巅峰健康科技股份有限公司(简称“巅峰减重”)联合创始人冯磊说。

巅峰减重2005年成立于上海体育学院,是一家专为肥胖群体提供减重服务的企业。

记者了解到,巅峰减重最具特色的产品就是全封闭式减肥训练营。一般一个训练周期为28天,在此期间,学员们需要每天住在训练营,按照专业教练为他们量身打造的减肥方案,规律运动、健康饮食。一个周期后,学员们平均能减去自身体重10%的重量。“减肥没有一劳永逸的方法,减肥训练营更多的是做一种健康减重教育,希望学员们在这里能够养成健康的生活习惯,掌握控制体重的办法。比如说该怎么吃,怎么运动,而不是说简单出出汗就好了,”冯磊告诉记者,“减肥训练营服务过最重的一位客户体重达到470斤,规划过后,他在训练营脱产训练了一年,减掉了250斤。出营后他进行了增肌训练,一直保持良好的运动习惯,饮食也管控得较好,现在的体重保持在180斤左右。”

考虑到不少工作繁忙的白领难以参与食宿训练一体化的全脱产训练营,巅峰减重开发了减肥小秘书APP,并成功开发在线健身知识服务、粉丝社群服务等垂类网红经济,已成为全国运动减肥领域粉丝矩阵最大的MCN机构。

“我们的初心就是想用自己所学,帮助更多人健康起来。”冯磊说。

杨浦共有体育产业单位1606家,培育了回力等老字号新国潮品牌,吸引了耐克、阿里体育、完美世界等体育产业巨头扎根落户。全市500强体育企业中,杨浦26家,营业收入245.4亿元,占区体育产业总规模94.4%。杨浦还拥有全国唯一的国家级体育科技园,孵化并培育了尚体、巅峰、跃动、弈客围棋等一批细分领域的领头羊企业,引领行业发展。

15岁少年首次参加大型赛事,便一举夺冠——“体教深度融合之树”结出了累累硕果

15岁的徐世晨练拳击还不到1年,首次参加市运会这样的大型赛事,便一举夺得男子B组80公斤级冠军。“这是我第一次参加比赛,既兴奋

又紧张。”徐世晨说,站上拳台时内心只有一个想法,那就是打赢对方,然后一步一步挺进决赛。“那种感觉也许我一辈子也忘不了,我只想要赢!”

徐世晨上初三的时候,听说有位拳击教练来学校选人,他就主动找到教练毛遂自荐。刚开始,徐世晨却每天都想着逃避训练。几个月后,他一点进步也没有,甚至有点想放弃了。“可是一想到当初是我找到教练夸说自己吃得了苦,练得了拳击,现在却一事无成,这不是我想要的结果。”想到这里,徐世晨决定继续咬牙坚持。自那以后,每次训练完回家他都会自己加练,虽然很累,但硬是坚持了下来。

站在领奖台上,徐世晨庆幸当初的自己没有轻易放弃,“我希望自己有机会站到全国比赛的拳台上。”

1500余名运动员参与44个分项目的角逐,获得164.25块金牌,团体总分位列第二名,不仅参赛人数和项目为历届之最,还首次亮相了花样滑冰、艺术体操、滑板等项目……在1月17日闭幕的上海市第十七届运动会上,杨浦代表团硕果累累。

少年强,则中国强。近年来杨浦始终秉承“以体育人,健康第一”的理念,以试点建设国家首批青少年体育训练中心为引领,大力推动体教深度融合,主动作为、跨前一步,服务于青少年身心发展。

下一步,杨浦将以入选首批全民运动健身模范市(区)、全国体育消费试点城市为契机,精心谋划、科学布局、协同推进,把群众体育做实做牢,把体育产业做大做强,构建更高水平的青少年业余训练体系。

内生动力、外延张力——“双剑合璧”,助力打造人民城市健康基石

2020年,杨浦区获评首批国家体育消费试点城市。2022年,杨浦区政府与上海体育学院签署《共建国家体育消费试点城市战略合作框架协议》,共同举办了2届上海运动促进健康高峰论坛暨杨浦国家体育消费试点城市发展论坛。区体育消费总规模达到41.5亿元,同比增长9.5%;居民人均体育消费为3336.1元,同比增长9.5%。

上海体育学院学科优势突出、科研实力雄厚、体育人才辈出,是杨浦的宝贵财富和独特资源,更是发展体育事业的重要依托和关键力量。

近年来,杨浦持续深化与上海体育学院的紧密合作,全面对接、深度融入健康中国、体育强国、长三角一体化等国家战略,特别是在推动体育产业发展过程中,进一步聚焦重点领域、关键环节,充分激活双方内生动力、外延张力,抢占发展新赛道、实现发展新突破,逐渐形成了消费业态更加丰富、消费规模全市领先的新局面。

杨浦的“老拍档”上海体育学院表示:“上海体育学院期待和杨浦进一步整合双方优质资源,以环上体运动健康带建设和上海体育国家大学科技园为引擎,开展体育新消费探索,推动杨浦区体育消费提质增效、营造良好体育消费生态。”

本版部分图片为资料图

