

# 全民健身“生龙活虎” 点燃城市活力

编者按

《上海市体育发展条例》(以下简称《条例》),于2024年1月1日起施行。施行当日,在杨浦,YEAHH PARK公路自行车赛围绕江湾体育场展开,参赛选手们骑行穿梭于老建筑与社区之间,在风驰电掣的角逐中,感受厚重的历史文化底蕴与浓浓的烟火气。

龙行龘龘,近来成为人们迎新春的一句流行语。愈发“生龙活虎”的全民健身,成为城市焕发新活力的“助燃剂”。

高品质的健康服务场所,是社区“15分钟体育生活圈”的“点睛之笔”——听闻新开了一家社区市民健身中心,离家不过5分钟脚程,刚退休不久的她马上就办了年卡,每天都去运动1小时;“以头带身、以身促尾”,校园体育“盘着一条龙”——年度性青少年排球盛会参赛人数和球队数量均创历史新高,杨浦区青少年排球项目已形成一个贯通小学、初中、高中的排球后备人才培养体系……

2024年,杨浦全面践行人民城市理念,加速构建高水平全民健身服务体系,推进体育设施提质增效,进一步促成全民健身与高品质生活的“双向奔赴”。

## 高品质的健康服务场所,是社区“15分钟体育生活圈”的“点睛之笔”



“在这个健身中心,走进不同房间就可以享受到不同服务,非常全面!”家住四平路社区的上班族徐先生说。二楼的市民健身驿站,各种高科技健身设备一应俱全,是为了中青年人群打造的。白天,少数体力充沛的老年人在此锻炼,一到夜晚,徐先生这样的上班族便纷至沓来。

### 高品质的服务,不与高收费“划等号”

全龄友好、高品质的服务,并不意味着高收费。2月1日正式启用后,中心每个功能区均开放办卡,月卡99元,相当于每天仅3.3元,非常实惠。“这是按照上海市公共服务的标准进行的。”尚体运动健康政采事业部副总张亚博介绍,“我们采取公益化的运营模式,大大降低运动的‘成本’和‘门槛’,希望有更多人加入健身队伍。”

“这家健身中心一开,我从家里过条马路就能运动了,太方便了!”居民林先生拿着新办的健身卡,笑着说。

截至目前,四平社区市民健身中心的长者运动健康之家、市民健身驿站两处已累计服务1552人次。

打造高品质、高标准的社区健康服务场所,是为了进一步织密健康服务网,不断升级优化社区健身环境。未来,四平路街道将进一步激活、整合社区资源,丰富服务供给,健全全民健身公共服务体系,建设居民满意的“15分钟体育生活圈”。

55岁的居民谢女士刚退休不久,听闻“家门口”新开了一家社区市民健身中心,离家不过5分钟脚程,她马上就办了年卡,每天都去运动1小时。“这是一桩实事,健身房开在小区附近,我才能坚持下去。”

谢女士口中的“健身房”,就是试运营后受到居民好评的四平社区市民健身中心。该中心于2月1日结束试运营,正式启用。

### 长者、上班族、初中生,都可以“各取所需”

150平方米的空间,只见适老化

跑步机、等速上推下拉训练机、律动平台等应有尽有,运动强度不大,还有社会体育指导员在旁服务,给出专业建议,这里就是谢女士的“最爱”,核心功能区之一——长者运动健康之家。

“这里的器材很全,从力量训练到速度训练都可以覆盖,还有被动运动的设备,概念很新颖。”说着说着,谢女士为记者演示起来。“像我常用的跑步机,侧边设了两个按钮,一旦我觉得跑得太累了,按一下按钮就可以暂停,安全系数高,很放心。”

中心总面积1500平方米,上下

共两层楼,可谓“全人群友好”。除了谢女士这样的长者,小颜这样的初中生,也可以在此获得量身定制的健身指导。

小颜今年13岁,因坐姿不良等问题,脊柱有微微侧弯,是青少年脊柱健康驿站的首批学员之一。“现在右侧是你的优势侧,你的整个中心是偏右的。以后要注意调整站姿……”同济大学教学部运动与健康研究中心教授董静梅是小颜的运动康复指导员。带领小颜进行体态矫正练习时,董静梅提醒她要绷紧自己的部分肌肉。“感觉不难,就是平时站和坐都要多注意自

己的姿势。”小颜说。

试运营至今,青少年脊柱健康驿站已开放脊柱侧弯检测、脊柱曲度检测、体态评估、青少年寒假一对一训练体验营等免费体验活动,接待290人次。孩子们来到这里后,将进行初步筛查、评估,并由董静梅制定个人康养方案,定期前来训练,每三个月开展动态检查。“我们前期形成的一些健康干预的处方,或者说干预的方案,能在我们社区进行进一步推广,这样的话,可以在社区建立起运动促进青少年脊柱健康的干预体系。”董静梅表示。

## “以头带身、以身促尾”,校园体育“盘着一条龙”

陈彦田是一名水上运动爱好者,平时经常在上海交通大学的河道里练习。2023年9月24日,他带着妻子和女儿来到黄兴公园,参加“韵动杨浦·秀出来”皮划艇邀请赛。“今天正好是我和妻子的结婚十周年纪念日,就给家里人都报了名,用这种方式纪念一下。”陈彦田说。

从单纯看变为懂、变为参与,如今,运动健身早已成为不少市民生活的一部分。近年来,随着越来越多“80后”“90后”家长意识到体育对孩子成长的重要性,更愿意花费时间、精力培养孩子一项运动特长,这为杨浦的体育事业发展提供了有力支持。“在杨浦的队伍中,有好几个孩子是家长带着找上门来要求参加试训的。”杨浦区少体校排球教研组组长施佳伟告诉记者。

### “龙内优势”和“龙外多元”实现共同发展

全市15支队伍、180余名初中生参与,参赛人数和球队数量均创历史新高,2023年12月24日,“杨浦杯”2023年上海市青少年排球大奖赛,在上海市东实验学校闭幕。这一年度性的青少年排球盛会,既是全市青少年排球队伍的一场“大比武”,也是杨浦打造校园排球“一条龙”布局的重要一环。

何为“一条龙”布局?为进一步推动学校体育的发展,杨浦出台了一系列政策措施。其中,学校体育“一条龙”改革是重中之重。

以普通高中学校为“龙头”,构建了以足球、篮球、排球等9个重点项目为主,棋牌、手球、射击等若干项目为辅的



区级“9+X”(重点项目+推进项目)布局结构;通过集聚优质优势项目、课程、特色、师资力量,“以头带身、以身促尾”,实现“龙内优势”和“龙外多元”共同发展;同时,完善高中阶段学校“一条龙”招生录取运行机制和管理体制,推动学段有序衔接、校际接续培养的“一条龙”人才培养体系有效形成。

以青少年排球项目为例,一般来说,在小学一年级,教练员就会进校园选拔好苗子。施佳伟介绍,在选拔运动员方面,除了看重身高、弹跳力、协调性等身体素质外,教练员也很关注孩子的个性特点,比如那些在老师眼中比较调皮的孩子,往往更受青睐。

目前,杨浦区青少年排球项目以复旦大学附属中学为“龙头”,上海市东实验学校、上海市复旦实验中学、上海市回民小学为核心,形成了一个贯

通小学、初中、高中的排球后备人才培养体系。

### 好苗子需要“发现的眼睛”,更需要“成长的路径”

从“工业锈带”到“生活秀带”,如今的杨浦滨江,城市定向、亲子运动、自行车、极限运动、沙滩排球等体育项目“云集”于此,吸引了众多健身爱好者也“云集”于此。孩子们踩着滑板车玩耍的场景,不仅是杨浦滨江儿童友好公共空间示范区建设的缩影,也是杨浦打造“体育生活秀带”的一抹亮色。

这些尽情玩耍的小小身影中,就藏着优秀的体育苗子。优秀的体育苗子需要“发现的眼睛”,更需要“成长的路径”。杨浦还进一步完善了《关于引进义务教育阶段非本市户籍



优秀学生运动员的施行办法》,探索实施体育特长生灵活学籍、激励保障等制度,为优秀苗子的成长发展打通“绿色通道”。

通过这些措施的实施,学校体育课程改革工作全面开展,同时,区域学校师资场地资源开放共享,基本形成体教齐抓共管、互利共赢、融合发展、一体推进的良性布局和格局。

2023年9月,上海市杨浦区青少年体育训练中心在区少体校揭牌成立,标志着杨浦体育事业迈入新阶段。据介绍,杨浦区青少年体育训练中心建设已被纳入区政府重点工作任务。杨浦区政府与上海体育大学围绕《战略合作框架协议》,进一步放大体育高校人才、资源溢出效应,助力青训中心建设。除了共同制定青训中心建设方案,上海体育大学还以青训中心

运动员为科研课题研究对象,研究科学提高青少年竞技水平的新理念、新方法。

政府的重视与支持,促进全民健身的热情日益高涨,而这样的热情又让赛场上奖牌以外的价值“回流”延伸至全民健身、青少年体育的发展。“我还在上中学时,看着运动员在赛场上拼搏,为国争光,很激动,后来上了大学,来上海工作,就开始参加运动,结婚了就带着妻子一起参加马拉松,有了宝宝就带着孩子参加亲子跑,这几年又开始练习水上运动。”陈彦田告诉记者。

受到陈彦田的影响,妻子和女儿都成了体育爱好者。“我很喜欢皮划艇,因为它能锻炼我的平衡能力,还能增强体质。”陈彦田的女儿陈洛伊说。

■记者 汤顺佳 毛信慧 朱良城