

共建和谐美丽城市 共创幸福美好生活



杨浦小囡的“运动一夏”

为满足青少年对体育多样化、趣味化的需求,杨浦不断开展创新探索



本报讯“预备——开始!”随着裁判员一声令下,20支青少年队伍按照提前规划好的参赛顺序,迅速冲向各自的项目区域……日前,2025年上海城市业余联赛“韵动杨浦·秀出来”系列活动之Young光少年·“青”动长海——杨浦区“长海杯”青少年城市室内定向挑战赛,在位于长海路的青少年健康促进中心上海体验馆举行,共有来自杨浦10个街道的103名青少年选手参加。

“舍不得结束比赛,还想多玩几轮”

与传统体育赛事不同,本次挑战赛创新性地设置了投篮、旱地冰壶、平衡之桥、限时跳绳等兼顾竞技性与趣味性的项目,通过计时、计数、计分相结合的方式统计成绩,决出胜负。

平衡之桥项目,每支队伍安排4人上阵,在做好保护措施的训练场内进行接力竞赛,通关用时最短的队伍可获得最高积分。只见孩子们使出“十八般武艺”,有的如“凌波微步”,在摇晃不止的悬吊平衡桥上迅速“飞”过,有的则“稳”字当先,双手双脚抓紧踩稳,照样健步向前。

“这个项目很好玩,很刺激!”11岁的李恩宇玩得很尽兴,其所在队伍取得了不错的成绩,“又能运动,又趣味十足,我们都舍不得结束比赛,还想多玩几轮。”

“我平时在学校里就不太擅长仰卧起坐,看来以后还是要多多练习!”在仰卧起坐项目,耿毅轩小朋友满头是汗,坚持完赛,实现了自我突破。赛后,他开玩笑地说,自己以后要“练练腹肌”。

“双减”背景下,为青少年体育“做加法”

自“双减”政策实施以来,青少年体育已成为全民健身中需求最为旺盛的项目之一。科学健身、体重管理,进一步激发了青少年对体育多样化、趣味化的需求。如何让运动健身既有效,又好玩,一直是杨浦探索的课题。

比赛现场的投篮区内,孩子们两

人一组,每人投掷6球,比拼进球总数;旱地冰壶项目则让南方的孩子们也能体验冰雪运动的魅力……“这次比赛是我们响应‘体育强国建设’战略要求和‘双减’政策的一次具体实践。”一位工作人员告诉记者,“希望通过这样的活动,让青少年在课余时间有更多健康向上的选择,鼓励大家在运动中收获快乐,在竞技中培养团队精神。”

本次活动由杨浦区体育局、长海路街道联合主办,长海路街道文体服务俱乐部承办。

记者了解到,在青少年体育活动方面,长海路街道一直在创新探索。如2024年举办的“我健康 我快乐 玩转奥运嘉年华——长海路街道阳光体育沉浸式体验活动”、暑期“体育+

健康”体验活动等,都取得了良好的反响。

“长海杯”青少年城市室内定向挑战赛现场,一位家长坦言:“现在的孩子,周末不是上补习班就是在家做作业、玩电脑,运动时间越来越少。能有这样安全又有趣的体育活动,真是太好了。希望以后多举办类似的活动,培养孩子的运动兴趣,锻炼他们的体格。”

又讯“跆拳道不仅是一项运动,更是一种培养自律、增强体魄的生活

方式……”长海路街道新时代文明实践分中心内,曾经的中国跆拳道国家队成员、如今的上海体育大学跆拳道教练朱定煌作为“主教练”,为社区亲子家庭授课。长海路街道最近开启了亲子跆拳道公益教学活动。

记者了解到,该活动共计三期,由上海体育大学师生担任教练,丰富青少年暑期生活,满足社区居民多样化健身需求,增进亲子与邻里互动。

课程从基础热身开始,逐步过渡到马步冲拳、前踢、横踢等基本动作教学。教练团队耐心示范,并逐一纠正学员的动作。

“出拳要有力,但身体要保持平衡!”9岁的沈宁麒学得格外认真,“这是我第一次体验跆拳道运动,有点累,但特别好玩,以后我要继续学。”

家长们的学习热情同样高涨,陪着孩子反复练习。“我们家都希望孩子能在暑期强健体魄,收获知识,这次活动就搭建了一个很好的平台,让他们放下手机,在运动中成长。”一位家长说。

此次公益教学不仅是长海路街道暑期活动的创新尝试,也是上海体育大学服务社区、推动“体教融合”的重要实践。“一方面社区希望引入我们的专业力量,为居民提供运动健康指导,另一方面我们学校需要这样一个社会实践平台,让学生更多地接触居民、服务社会。”上海体育大学团委书记许丁晨表示。

在朱定煌看来,“许多体育专业的学生从小进行封闭式体育训练,与社会的接触机会其实比较少。通过此次公益教学,他们可以看到真正的体育教学是什么样的,丰富社会体验。在教学中,大家既能巩固专业技能,又能培养社会责任感,这样的互动对双方都有深远意义,是一种‘双赢’。”

据介绍,本次系列活动持续三周,每周三上午9点至10点开展。后续课程将在巩固基础动作的同时,逐步增加难度,并引入适合成年人的养生功法。

长海路街道相关负责人表示,街道长期以来依托党建引领,挖掘辖区优质资源,现已与上海体育大学、长海医院等单位联动合作,组建起运动健康类、医疗卫生类的多支文明实践服务队,深入社区,服务居民。未来,街道将结合居民需求,推出更多元化的体育公益课程,推动全民健身理念深度融入社区。

■汤顺佳 韩佳珉(实习)

相关新闻

方寸天地,也是青春战场

作为一项智力运动,桥牌对青少年逻辑思维和团队协作能力的培养具有重要意义。日前,2025年上海市青少年体育精英系列赛桥牌比赛在同济大学篮球馆举行。来自全市的152支团体赛队伍及183对双人赛选手齐聚一堂,展开为期数日的激烈角逐。

据悉,本届比赛设立U10、U12、U15、U18四个年龄段,每个年龄段分

设公开组和女子组,共八个组别。所有参赛运动员均为2025年上海市青少年桥牌项目注册运动员。

近年来,桥牌运动在沪上校园持续升温,已成为青少年智力开发和德育培养的重要载体。赛事承办方表示,希望通过精英赛的平台,进一步推动桥牌运动的普及与提高,为上海智力运动人才培养注入新活力。

■毛信慧

