

壮阔东方潮 奋进新时代

上海40年 改革开放再出发

·特别报道

健身热潮

体质年年提升

幸福感是体育赋予这个城市居民的独特礼物。清晨、傍晚,当你来到坐落在街头巷尾、绿树环绕的全市13103个市民益智健身苑点,你会发现,一张张流淌着汗水,但却充满快乐的笑脸,让生活更幸福。

体质的变化是提升幸福感的最大动力。10年前,北京奥运会隆重举办。自那以后,8月8日有了一个新名称:“全民健身日”。“全民健身日”创办十年间,上海人已经在国民体质上拿了两枚金牌——在2010年第三次、2014年第四次全国国民体质监测中,上海市国民体质综合指数蝉联全国第一。这枚市民健康金牌的获得,无疑是上海体育这十年来锲而不舍地建设体育设施、提高全民健身意识的回报,是上海持续投入“体育惠民”的缩影,更是上海经济社会协调发展、共同进步的生动写照。

上海市体育局原副局长李伟听还记得,上世纪80年代初的时候,无论是群众体育的场地还是群众体育活动方式,都不多。“大家好像好长时间没有这样一种活动的习惯,所以总体来说是一个恢复阶段。”

1995年国务院颁布了全民健身计划纲要,这是一个重要的标志,全国群众体育进入了一个快速发展的阶段。上海就抓住了这样一个机会。

社区健身苑点,是上海在运动空间拓展上的第一次大的尝试,解决了上海市民缺乏体育场地的一大难题,受益人群无数。而如今,街头巷尾,各种健身场地成为市民们朝夕相处的亲密“邻居”。

运动的场地多了,是这几年来,爱运动的上海人最直观的感受。李伟听还记得,90年代时,上海的人均体育面积是0.136平方米,“就像一张纸那么大,所以在那么小的地方,你要开展体育活动有困难。”

1997年,在上海普陀区的长风公园里,全国第一座健身苑点诞生了。不久之后,社区



■ 全民健身亲子运动会
太极拳运动



■ gpk2018 卡丁车赛

健身苑点的建设工程随之开展,迅速受到市民的热烈欢迎。不论老人、幼儿,还是早出晚归的上班族,在家楼下就能锻炼身体,大大增加了市民的健身热情。如今,截止到2017年底,上海市人均体育场地面积已经达到1.96平方米。

据统计,全市的健身步道2011年开始建设,截至2017年底本市建成约500公里,加上绿化部门2016、2017年建成的绿道447公里,目前已经达到近1000公里——这个距离,几乎等于上海到北京的直线距离。

场地多,运动的人也多。2007年全市经常参加体育锻炼的人口37%,2016年底全市经常参加体育锻炼的人口42.2%。

对于健身参与人的直线增加,杨行镇国家级社会体育指导员卞桂清有着最直观的感受,她告诉记者,2009年8月8日全民健身日刚设立时,跟着自己练习身秧歌和健身腰鼓的人,不到30个。而如今,她的“学生”已经有了四五百号人,“我培训各个小区骨干,他们再把要领传授下去。我们实行孵化式培训。如今,各级市区运动会、镇运动会开幕式上,都有我们表演队的风采。”

健身人数变多了,年龄也有了悄然变化。一改往日广场舞老年人跳的固有思想,卞桂清坦言,如今70后、80后早已成为自己队中主力。“最小的骨干是81年,参与者大都是新上海人。”

当养生渐渐成为70后、80后的日常话题,他们也成为日常运动的主力军。根据

2017年上海市市民健身报告

显示,与2016年相比,40-49岁是增长最快的人群,是上海市民经常参加体育锻炼人

上海“动”起来 “金牌”沉甸甸

本报记者 厉苒苒

傍晚时分,位于浦东的三林体育中心迎来一天最繁忙的时刻。打扮时髦的中年阿姨们列着整齐的队伍,分成几个方阵,翩翩起舞;不远处的塑胶跑道上,年轻的跑者正边自拍边“刷圈”;而在体育馆里,身穿全套装备的上海小图正开始他们的冰球训练,让冰雪运动的种子在申城扎根萌芽……这样的场景,几乎每天

口比例增长的主要推动力。

在上海,如今经常参加体育锻炼人口比例已稳步上升至42.7%——这也说明,接近半数的上海市民愿意并有了健身意识,充分表明了上海市民体育健身意识和习惯得到巩固,参与体育锻炼的人群逐年壮大,健身正逐渐成为市民的生活方式。

“幸福”与“体育”,传统概念里风马牛不相及的两个词语合二为一;幸福体育,正以每个普通人的生活方式渗透进这座城市的四肢百骸。

自主办赛多多

健身参与者的年轻化与如今层出不穷的各类比赛有着极大关系。

群众赛事,在上海由来已久。在上海,有着一条大名鼎鼎的“体育弄”——黄浦区承兴居委会。在这里,一场弄堂运动会已经开了31年。

1988年,洪克敏38岁。这个黄浦区承兴居委会里唯一的年轻人突发奇想,把居委会的阿姨妈妈、妇女同胞召集起来,在弄堂里召开了第一场别开生面的“妇女运动会”。没想到,这一热闹,就热闹了31年。

最具上海特色的石库门里弄,红色地砖铺成的“造房子”格子、接力跑道、保龄球球道……浓浓的老弄堂味道,儿时游戏的深刻记忆。从小小的弄堂九子游戏,壮大为“九子运动会”;从街坊邻里间的娱乐,壮大为中外运动员齐参与的弄堂“国际大赛”;从当年5个比赛项目到如今三十余个竞赛项目……这个汇聚着上海市民智慧的特殊运动会,在这条充满活力的“体育弄堂”里见证了31年间全民健身和上海里弄文化的变迁。

从小打小闹到政府主导,上海群众体育赛事的办赛之路也在这几年发生了巨大变化。

2012年6月,上海第一届市民运动会开幕,这个定位于“全民参与、全民运动、全民健康、全民欢乐”的运动会,在当时无论对政府或是社会组织来说,都是摸着石头过

都在上海的各个角落得以呈现。在上海,全民健身正全方位融入城市生活,日益成为经济社会协调发展的健康、时尚与活力源泉。

在运动中获得幸福,在科学健身里找寻健康,改革开放40年间,全民健身正在申城不断焕发出“新生命”。体育走进千家万户,“健康中国”成为体育强音,上海人的健康金牌正越来越重,体育强国梦已全方位汇入中国梦的时代洪流。

河的大胆创设。上海市民运动会是全国首创的赛事,它既是上海全民健身的品牌赛事,也是市民参与体育锻炼、享受健康生活的欢乐舞台。把市民作为运动会的主角,在项目设置上引入更多更草根的设计,这项“我们自己的奥运会”甫经推出,就受到全市市民的喜爱。

首届市民运动会在降低参赛门槛、扩大参赛人群等方面做了积极的尝试,2016年第二届市民运动会,加大了上海体育转型发展的力度,政府、社会和市场“三个轮子一起转”。第二届市民运动会围绕“上海动起来”的主题,共设置65个竞赛项目、12大主题活动,举办各级各类赛事9778个、活动8058场,参与人次超过千万。用社会力量办体育赛事,这是前所未有的办赛模式。无论是国有或民营企业、媒体或俱乐部,只要有能力办好比赛,都可以参加市体育局的招标会。

在市民运动会的成功经验基础上,2017年,上海又开创性地举办了城市业余联赛,10大“项目联赛”、11个“品牌特色赛事活动”、35个“项目系列赛”也为市民提供丰富的参赛机会。每月都有100余场赛事。城市定向挑战赛就是业余联赛中最受市民欢迎的赛事之一,两万余名8岁至60岁的参赛选手,通过兼具趣味和意义的各项挑战任务,用双脚丈量着上海这座充满活力的城市。城市业余联赛的魅力在于让更多人参与,也在于让一些小众运动也可以找到自己的展现舞台。

作为一种全新的全民健身赛事活动体系,城市业余联赛坚持推动政府、社会、市场“三轮驱动”运作机制,以赛事为杠杆,建立了层级分明、方便市民参与的赛事体系,引导社会和市场更加积极地投入;以竞赛平台,引导更多“草根体育俱乐部”参与赛事,助推了民间体育组织的规范发展。

业余联赛低门槛,都是老百姓能参加的项目,赛事主导,中青年成了主力。打卡市民运动会、业余联赛,朋友圈里都在刷健身、跑圈,运动成为如今上海人的另一个交流平台。



■ 2018 上海城市业余联赛游泳联赛比赛现场



▲ 练塘稻田泥地拔河比赛 本版除署名外均为 记者 李铭坤 摄
▼ 2018 上海国际马拉松 杨建正 摄



创新发展大事记

- 1995 国务院颁布了全民健身计划纲要,上海群众体育进入快速发展。
- 1996 上海举办第一届上海马拉松。
- 1997 全国第一座健身苑点在上海普陀区的长风公园里建立。
- 2001 3月,上海市人大通过《上海市市民体育健身条例》,这是全国首部关于市民的体育健身法规,也是上海第一部地方性体育法规。
- 2008 8月8日,北京奥运会开幕 2009年1月7日,国务院批准,从2009年起,每年8月8日为“全民健身日”。
- 2012 6月上海第一届市民运动会开幕。上海市体育局公布“上海市全民健身发展指数”(简称“300指数”),之后每一年都会发布“300指数”。
- 2016 上海市第二届市民运动会召开。
- 2017 上海举办城市业余联赛。

新时代再出发

全民健身日走向下一个十年,当越来越多人更关注健康,爱上运动,上海全民健身又将如何发展?

未来,本市将加快推进浦东足球场、徐家汇体育公园和市民体育公园等大型综合性体育场馆建设,规划建设一批功能完善的市民健身中心,升级改造益智健身苑点,推广“共享社区公共运动场”模式,使得市民在运动健身中的获得感显著增强。

此外,近年来,本市在黄浦江两岸贯通开放过程中同步建设漫步道、跑步道、骑行道等体育健身设施和相关配套服务设施,拓展滨江公共活动空间,方便市民健身休闲。未来,在浦东、杨浦、虹口、黄浦、徐汇五区逐步完善滨江配套服务设施的基础上,将鼓励社会力量投资建设和运营滨江体育健身设施。

今年,市体育局与市绿化市容局共同制定《上海市公园绿地市民健身体育设施建设导则》,通过体绿结合推进嵌入式体育设施建设,在公园、绿地、林带等处建设各类体育健身设施。未来还将在厂房、仓库、广场、空地、楼宇、商业建筑中多多布局体育健身设施,利用沿江、沿河、沿湖等区域建设体育健身设施。

依托互联网创新管理的全新思维,上海市体育局正与腾讯联手合作,采用“体育+互联网”的管理新模式,建立“共享公共运动场”平台,整合市民身边的体育设施,实现对运动场的智能化管理,深度连接运动场馆与运动用户,提升公共运动场服务于民的效率,提升市民的运动体验。

全民参赛,全民办赛,针对目前不同项目比赛在赛事质量和参赛规模上发展不平衡的问题,上海未来还将持续完善社会化办赛机制,推动群众性体育赛事的多主体参与和多元化治理,着力提升企业和社会组织的办赛能力,进一步增强赛事的吸引力和影响力。

随着市民参与全民健身热情的不断高涨,市民科学健身能力不足的问题日益凸显。市体育局副局长赵光圣告诉记者:“近年来,我们通过加快社会体育指导员队伍培养、实施社区体育服务配送、开展健身技能培训和体质测定等方式,正多渠道宣传推广体育健身知识和理念,引导市民科学健身,逐步提升市民的健身素养。”

本报记者 厉苒苒

更多场地可以动
更多人懂得动



■ 2018 第一届
中国上海跆拳道国际邀请赛

■ 青少年体验橄榄球运动