

科学运动 引领时尚 宁波全民健身谱写“体育+”新篇章

7月21日,浙江省青少年五人制篮球锦标赛在宁波落幕,这也是疫情发生以来,举办的首场省级竞技赛事。

自今年1月新冠疫情发生以来,宁波市体育部门积极谋划、科学应对,充分借助网络和新媒体力量策划和推广普及“居家健身”的理念与方法;4月以来,针对国际国内大型赛事停摆或延期举办的实际情况,主动出击,推出“2020宁波市全民健身季”系列活动。

系列活动从今年4月至11月期间将举办各类活动约350项,平均每月活动约50项,预计线下参与人数将超过100万,线上受益将超过1000万人次。截至6月底,“2020宁波市全民健身季”已开展滨海体育嘉年华、体育技能公益培训和美丽乡村健身行等活动,参与人次线下近8万,通过甬派平台直播10场,线上培训263万人次。



浙江省青少年五人制篮球锦标赛在宁波打响。

居家健身 助市民增强抵抗力

1月23日上午,浙江省政府率先在国内启动重大公共突发卫生事件一级响应。当天,宁波市体育局对节日期间的疫情防控工作作了安排。1月27日,市体育局再次进行动员和部署,明确要求市体育科学研究所、社会体育指导中心和体育科学学会等机构发挥专业优势,对群众健身进行指导。1月28日,第一个健身指导视频《90秒脊柱健康操》发布,《体育助力防控·全民动起来》系列短视频节目,从1月30日起在各新媒体播出。

1月29日,宁波市体育部门发出倡议:各社会体育指导

员要积极参与市体育局组织的全民健身大讲堂——抗击新冠肺炎疫情期间居家健身指导系列活动,发挥自身专业优势和影响力,充分利用互联网平台,通过家庭、朋友圈及社会体育指导员工作群等渠道,积极引导群众进行科学健身。

据统计,体育部门组建的全市三级(市级、区级、乡镇街道级)网络指导员健身群总计47个,群内指导员7598人,各类科学健身相关文章和视频5037篇。充分发挥社会体育指导员的健身指导功能,科学指导市民居家锻炼,消除焦虑情绪,提高自身免疫力。

活动引领 带市民体验新时尚

4月中旬,宁波市和浙江省的疫情防控进入平稳期,重新启动全民健身活动具备了一定条件。宁波市体育局经过精心策划,主动作为,统筹兼顾,及时推出了“2020宁波市全民健身季”系列活动,将本年度的所有全民健身活动和赛事整合起来,着力营造全民健身的良好氛围,各级领导和健身达人带头示范,引领广大市民走出家门、科学健身,为恢复正常的经济社会生活秩序贡献力量。

作为“2020宁波市全民健身季”系列活动的重要内容之一,“美丽乡村健身行”5月20日首先在象山县墙头镇方家岙村启动。活动以倡导“全民健身”为宗旨,融合体育、文化、娱乐休闲、旅游等元素,来促进宁波市体育产业及相关产业在特殊时期的发展。“美丽乡村健身行”系列活动采用线上、线下结合的形式进行:线上通过打卡集赞、网络直播扩大关注度;线下则是围绕“上山入海”,举办登山、健步走、定向等体育活动,集聚人气。

作为政府实事工程之一的“一人一技”体育技能公益培训项目,今年也列入“2020宁波市全民健身季”系列活动的计划表。受疫情影响,“一人一技”公益培训线上线下同步开展,首次与甬派等平台合作,倡导市民既能在体育场馆健身又能做到居家健身。自2月起,“一人一技”联合各家机构推出健身小视频、健身直播,市民足不出户就可得到健身指导。“一人一技”体育技能公益培训授牌的30多家指导站参与了战“疫”公益健身直播课,目前已完成近260场直播活动,累计500万人次观看直播。

此外,宁波市体育局、体育总会还与鄞州区联合打造“滨海体育嘉年华”,推广沙滩体育项目,引导市民体验新兴体育项目。从5月开始,活动项目包括沙滩风筝、沙滩瑜伽、沙滩木球、沙滩气排球、沙滩五人制足球、沙滩拔河、趣味拓展、迷你马拉松以及海畔音乐节等。每个月会有一个主题活动举行,全部活动持续到今年11月。

社会参与 共建全民健身新格局

在各级体育部门的带动下,宁波的体育社会组织、体育企业顺势而上,先后策划、举办“线上马拉松”等有特色的全民健身活动,引起了社会各界的广泛关注。

各区县(市)、各级体育协会和高校等机构纷纷出手,为全民健身贡献力量。宁波地区唯一的经络操协会——余姚市经络健身操协会专门为市民创编了一套经络操。这套经络操在各网络平台的累计点击率已突破30万人次。宁波大学体育学院骆寅、李赞涛运动心理学研究团队发布了一套用于抗抑郁的康复操——《修心悦动操》。镇海区象棋协会、镇海区围棋协会相继开展线上比赛和在线教学;宁波市武术协会举办居家武术健身视频大赛推广传播武术健身;宁波市老年体育活动中心以“一人一技”公益技能培训为抓手,推出了一场健身直播大比拼活动,评选出大家心目中的明星主播……

4月上旬,“一个人的江南100英里”赛道纪录挑战赛在网络平台进行全程直播,吸引了超过453万人次的观众观看;历时一周的“宁波马拉松线上跑”活动有来自全国各地的近5000名跑友参赛;“划龙板游西塘河”展示交流活动,让市民近距离体验“五水共治”的成果,感受新兴水上运动的魅力。

宁波大学健康研究院的周喆啸博士认为,体育锻炼对于提高人体免疫力的效果是毋庸置疑的,但这次疫情来得突然,十几亿人、不同人群在居家的状态下如何进行科学健身锻炼,确实是有关部门之前没有关注到的一个课题。“体育部门在居家管控的环境下,针对‘不同人群利用身边器材进行合适锻炼’这个课题,制定专门的指导方案,在搭建线上线下平台、跟踪监测强度等方面做文章,是对全民健身工作很好的提升和拓展。”周喆啸说。

宁波市体育科学学会有关人士表示,全民健身需要加强指导性和针对性,特别是对慢性病人来说,更需要加强精细化和个性化指导。

(通讯员 甬体宣)



“一人一技”公益技能培训北仑站杂技表演。



全民健身季沙滩木球展示交流活动。



“一人一技”活动首次走进中央商圈。



全民健身季沙滩气排球交流大会在咸祥镇举行。