

# 群众体育根植社区 身心健康融入生活

文 / 记者 王志莲 图 / 朱亮 资料



居住在康健社区，能深深体会到打造五分钟全民健身服务圈已经不再是一句口号，不断完善体育健身设施，覆盖全人群的服务，带动社区全民健身体系建设，使得体育健身已经融入到老百姓生活的点点滴滴。2020年康健社区体育公园获评首批“上海市民家门口的好去处”。前不久，徐汇区康健街道市民健身中心(康健社区体育公园)荣获2017-2020年度全国群众体育先进单位称号，向着“居民身心健康、社区生活快乐”的“康乐工程”总目标迈进。



## 打造全人群服务 实现“家门口”健身

康健社区体育公园位于桂林西街168号，是2004年建成的上海市首家社区体育场。总占地13000平方米，设有健身房、足球场、羽毛球馆、篮球场等，满足不同年龄群体差异化的全民健身需求。作为社区运动大心脏，体育公园坚持每天清晨六点准时开放，全年无休。日均服务居民约2000人次，年服务超70万人次。

位于康健街道市民健身中心一楼的“乐活空间”是专为社区老人建设的锻炼中心，包含了心肺功能锻炼、等速肌力训练、微循环促进等专业适老运动健康设备。每周定期开设太极拳、老年瑜伽等课程，乐活空间定期举办专家讲座，提高社区老人科学运动养生理念。

“让更多的残障人士走出家门，成为

社区体育与社区康复的受益者，享受精准康复服务，更多地参与到社会中来”，是中心规划残障人士康健苑功能区的出发点与落脚点。康健苑为残障人士配备专业的运动康复设备，并有专业康复人员进行指导。

针对中青年运动锻炼需求，市民健身中心开放时间也区别于传统健身房，服务时间为6点至24点，极大的满足了都市夜归人的运动需求。在市民健身中心裙房的两侧分别设有儿童游乐区域和休闲区域，开拓孩子们的脑力和体能。休闲区域设有桌椅和户外晴雨伞，集纳凉、避雨、休息、交流为一体的休闲场所，为社区居民创造一个温馨、舒适、安心的休闲环境。

## 推进智能化创新 实现“互动式”体验

如果是康健社区体育公园的常客，

还能体会到社区场馆设施数字化管理的便捷，“康健体育生活圈”小程序，能实现场馆查询、预订、咨询等服务功能，实现运动场地“一键式预约”和“一体化管理”。

2019年启动智慧化改造，原先130平米的百姓健身房升级为1000多平米的综合性健身空间。除了对原有的设施、场地进行改造翻修外，中心还建设了智慧管理系统，引入“国家体育产业示范项目”老年人、残障人士专属运动空间，并引入“互联网+”智慧健身房、全息沉浸式多媒体运动教室等多个特色锻炼场所，实现以全人群、全时段、全功能、智能化为一体的智慧型运动中心。

通过互联网技术统计会员锻炼时间等信息大数据，分析跟踪锻炼群体的需求与偏好等特征，适时调整优化服务内容，大数据分析会员年龄结构，健身偏好，健身习惯等，满足会员精准运动需求。新增的HOLOFIT全息训练教室，通过全息运动引导轨迹，结合声光影的运用，让运动更具趣味性和挑战性。中心乐活空间为老年人提供健康问询、体质检测、运动锻炼等服务，体质检测数据自动上传云端，通过微信公众号向会员提供查阅报告，定制个性化运动锻炼方案，并跟踪老年人锻炼情况，让老年人的锻炼更科学有效。

## 探索多元化模式 实现“公益性”运营

康健社区体育公园开放17年以来，始终坚持公益性运营，逐步延长免费开放时间，公益价格保持不变。2019年大胆探索社会力量参与运营，部分场馆设施委托第三方管理，提升服务专业性、规范性。其中老年人、中青年、残障人士健



身区域，坚持公益性原则，比如中青年健身还设有公益时段（全年公益白天卡500元/年）；针对社区老年人每天仅收取3.3元费用（每月99元），对残障人士每月收费19元。运营至24点，含操课的中青年健身卡，价格也非常亲民，降低健身房的门槛，让专业的健身服务不再是奢侈品，更多普通市民开始走进健身房锻炼。

康健社区体育公园全年提供足球场、篮球场免费公益开放，为社区青少年提供体育活动和课余体育训练场所。体育公园为周边学校提供免费活动场地，主办、承办各类青少年体育赛事、活动。同时委托第三方开设少儿运动兴趣班，项目包括足球、篮球等，深受家长和孩子的欢迎。

如今，每天早晚，前来康健社区体育公园跑步、健身、打球的人群络绎不绝！社区体育公园名气越来越大，老、中、青三代人，还有学龄前的小朋友都能在这里找到自己的一方天地。

