

这支2.2万人的队伍， 是我们科学健身的 免费教练

年轻人带着阿姨科学健身

■吕亦菲 文 夏晨希 摄
部分图片由受访者提供

在常州的大街小巷，有这样一群人，他们可能是普通的健身达人，是退役或现役运动员、教练员和裁判员，同时，他们还有一个特殊的身份——社会体育指导员。目前，常州共有2.2万名各级社会体育指导员，他们活跃在城乡每一个健身公园、每一个群众体育赛事赛场、每一处健身点，将自己的专业知识应用在指导广大群众更科学、更好、更专业地享受健身中。

今年上半年，中办国办联合印发《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》，我省在具体实施意见中尤其强调要推动社会体育指导员培训常态化、服务专业化、队伍年轻化。在常州，越来越多的年轻人加入了社会体育指导员的行列。

在天宁区天宁街道，90后仲佳欢是一位颇有名气的领队，她也是二级社会体育指导员。在很多人的观念里，社区老年健身队伍的领队一般也都是老年人。2013年，因为工作关系，仲佳欢开始负责天宁街道街道文体等一系列的活动，也成了社区老年各个健身团体的领队，她从没想到可以将自己的兴趣爱好做成自己的事业。

仲佳欢大学学的是艺术，这份工作对她来说还算对口。现在年轻人做文体口的工作不仅仅是带队这么简单。2015年以来，她坚持每周辅导群众健身活动，除了传授健身方法还会传播科学的健身理念。每周固定会在街道综合性文化服务中心指导老年人健身活动。除了教大家一些新的动作，给大家听一些最近的音乐外，她还会教大家如何拍摄小视频。如今的她，虽然已不在街道文体科工作，但她依旧带领各个健身团队，玩转科学健身。



社会体育指导员是谁

社会体育指导员是全民健身志愿服务的主力军。根据《社会体育指导员管理办法》，社会体育指导员技术等级从低到高分别为：三级、二级、一级和国家级社会体育指导员。常州共有社会体育指导员2.2万名，无论是数量，还是等级质量，均处于江苏省前列。

基层的体育工作者、退役的专业体育人士，以及我们身边的体育爱好者，经过相应级别的培训后，都可以成为社会体育指导员。他们活跃在各地晨晚练点、健身步道等健身圈内以及全省大中小群众性体育赛事上，热情地为邻里乡亲介绍多种项目的锻炼方式，提供科学的健身指导、维护健身器材、组织全民活动等服务。

每天一大清早，在新北区中心公园，总能看见一群老年人在打太极拳，伴随着悠扬的音乐，他们动作优雅、步伐一致。领头的老人是李志芳，他的外貌和身形完全看不出今年他已经80岁高龄。年轻时的李志芳酷爱文艺，在部队里学了手风琴，退休后更是贯彻文体不分家的理念，不仅自学了多套太极拳，在全国大赛上一举拿下金奖，而且还取得了国家级社会指导员的称号。

带领大家学习太极拳的过程中，科学指导十分重要，因为不正确的拳法动作有时候可能会让膝盖受损。李志芳说。同时他满怀热情地介绍：太极的魅力不仅在于健身本身，更在于其背后的文化内核支撑。希望大家能在科学锻炼的基础上，享受太极带来的健康，体会古人的智慧，这样太极拳这项运动也能历久弥坚。



专业力量为全民健身 保驾护航

江苏省社会体育指导员培训采用省、市、县三级联动方式。以省级为例，今年一级社会体育指导员培训开设11期，分别为太极拳、毽球、广场舞等10个项目，共有800人参加培训。

一些新的运动方式，如健身气功、排舞、柔力球、轮滑等越来越受到市民青睐，也对体育指导员的专业化有了更高的需求。省体育局在全国较早推出一线社会体育指导员技能再培训这一轮训工程，依托全省乃至全国各体育院校和部分高校的体育教师和专家资源，通过对一线社会体育指导员进行再培训，进一步提高他们的业务水平，从而更好地为健身群众提供指导服务。再培训开展近十年来，已累计培训700余期6万余人，涵盖近50个项目。

每年，这些社会体育指导员都要赛一赛

2023年12月11日至12日，江苏省社会体育指导员技能展示交流大赛在常州举行。本届大赛旨在搭建社会体育指导员交流平台，提升社会体育指导员业务技能，展示江苏全民健身志愿服务风采，助力构建更高水平全民健身公共服务体系。

除了省级比赛，常州已经连续多年举办社会体育指导员职业技能比赛。今年6月10日，常州市第十六届运动会社会部社会体育指导员（健身）职业技能比赛在常州旅游商贸高等职业技术学校举办，共有来自各区的19支参赛队150多名选手参加。竞赛包括个人赛（晋级赛、总决赛）和团体赛两部分。比赛重点关注选手个人职业水平及团结协作能力，是对社会体育指导员技能素质的检阅，也是选手们展示技能、切磋技艺、交流共进的舞台。

面对社会广泛的健身需求，很多小众、新颖的运动项目出现，社会体育指导员也需要不断学习，只有自身的知识和技术水平不断更新和提高，才能更好地服务于全民健身。常州市体育局群体处处长丁树俊说。

