

党报记者八闽调研行



每个周末,省体育中心的广场上都会开展健身指导。本报记者 林熙 摄

打通科学健身的“最后一百米”

□本报记者 肖榕 林泽贵

每个月的第二个周末,54岁的曾卫红都会抽出时间,到福建省奥林匹克体育中心西门,教授健身气功和太极拳。

多年的沉淀,曾卫红的身边已经聚集了一批“铁杆粉丝”,风雨无阻。大家不管年龄大小,都称她为“曾老师”。

20年前,曾卫红的父亲曾乃梁就是在这里带着群众打拳健身。在武术界,曾乃梁是泰斗级的人物,曾经培养出陈思坦、高佳敏等多名武术世界冠军。

作为国家级社会体育指导员,曾卫红坦言自己受父亲影响比较大,“他带出这么多世界冠军,退下来以后就致力于全民健身,我自己也受益于太极拳,也愿意通过跟大家分享来回馈社会”。

据统计数据显示,我省目前有超10万名社会体育指导员,他们以志愿服务的方式为民众做健身指导,打通科学健身的“最后一百米”,成为构建全民健身公共服务体系的重要力量。

时代需求

在厦门“武林圈”颇有人气的叶祖焯同样希望带领更多人科学“玩转”健身。

在平时练习过程中,叶祖焯发现有不少太极拳爱好者,因为缺乏科学指导,不仅没有从练习中受益,反而因此伤了膝盖。“健身锻炼是好事,但需要专业人员提供专业指导。”他说,能用自己的专业知识,带动群众科学健身,是一件很有意义的事,“既然我幸运地得到过专业指导,且通过训练具备了一定的水平,就有义务向更多人宣传科学健身理念,让他们真正从太极拳练习中受益”。

这一点,跟着叶祖焯学习太极拳的市民洪涛特别认可,“太极拳有时看似简单的一个动作,在老师讲解下,才发现要领特别多”。而且,他在老师指导下还发现,用对了太极拳的站姿,气沉丹田,重心放在双脚,膝盖微微有点弯,不管站多久,都不觉得累。

在全民健身与全民健康深度融合的今天,老百姓不仅要“常健身”,还要“懂健身”,通过科学的体育锻炼促进身心健康。但是,曾卫红看得更远,她说:“就科学健身而言,如果任凭单一学科发展,其实多有局限。”

曾卫红的工作是福建体育职业技术学院的一名教师。平日里以教学武术功法为主,但是这几年也有了些变化。

见面时,曾卫红刚刚上完一节关于运动营养学的课。“人是一个综合体,不是说某个部分好了,身体就能好,它其实是一个综合构成。所以我们现在比较提倡吃和动一起。”曾卫红说,自己也在不断尝试一些新的课题。

在曾卫红看来,健康是各个脏器之间的协同配合,是一个多维度的要素,远比看到的、想到的要复杂很多,“但是不管从哪个角度看,万变不离其宗的就是一个平衡。如果没有达到平衡,不管你吃得再好、动得再多,也会出现健康问题”。

曾卫红认为,科学健身一定是越来越被需求,同时越来越精细化。对于社会体育指导员来说,需要像筛子一样不断地筛,越好的、越精细的就越会被社会所认可。另一方面,越被认可,大家就会越想学得多,这就形成了一种推动科学健身正向发展的良性循环。

搭建平台

每周,叶祖焯至少要上3次公益课,“在厦门仙阁里社区、湖光社区向辖区居民教授太极拳法,在市级总站教授防身术”。

叶祖焯口中的“市级总站”是于2021年3月揭牌的全省首个社会体育指导员志愿服务驿站——厦门市社会体育指导员志愿服务驿站市级总站。

市级总站以公益课程为核心,涵盖器材借用、物品寄存、健身指导、赛事保障、医疗救助、公益广告、共享会场、免费饮水、免费充电等10项功能。

据厦门市体育局群体处处长郑志君介绍,总站已经开设射艺、曳步舞、太极拳、跆拳道、跑步、亲子跳绳、健身气功等22门公益课程,累计开课1000多场,“开什么课,谁能开课,我们每一次都严格把关、精挑细选”。

除了市级总站外,厦门也在全市推广驿站建设,在思明、湖里、海沧区已建成各类驿站11个,已

1993年12月4日,原国家体委颁布了《社会体育指导员技术等级制度》,标志着我国社会体育指导员制度正式建立。历经30年的发展,社会体育指导员制度已成为我国体育事业和全民健身制度体系的重要内容。从陆续向公众开放的大型体育场馆,到越来越多环境舒适、健身设施齐全的公园,如今,全省各地科学健身、全民参与的社会氛围愈加浓厚。

核心提示

那么,如何进一步激发社会体育指导员开展志愿服务的积极性、主动性?如何让社会体育指导员与健身群众双向奔赴的“桥梁”更畅通?如何加强科学健身指导服务供需对接,更好地推动全民健身?日前,记者深入厦门、福州等地采访,感受社会体育指导员如何在全民健身的时代浪潮中,推动全民健身蓬勃开展。

名词解释

社会体育指导员

社会体育指导员是指不以收取报酬为目的,向公众提供传授健身技能、组织健身活动、宣传科学健身知识等全民健身志愿服务,并获得技术等级称号的人员。目前,社会体育指导员分为三级、二级、一级和国家级四个层级。普通人中,只要是开展志愿服务并符合条件的人员,均可依照规定,申请授予或晋升相应的社会体育指导员技术等级称号。

记者手记

让「领头雁」飞得更高

□本报记者 肖榕

社会体育指导员是科学健身的引领者,长期活跃在科学健身教学指导第一线,把全民健身理念、科学健身技能等送到人们身边,可称得上是全民健身的“领头雁”。

不同年龄段、不同健康状态、不同地区的群众对于健身运动有着不同的要求。只有让大家学会科学健身,才能充分体会到强身健体、愉悦身心的乐趣。因此,需要在完善全民健身公共服务标准体系的同时,大力发展公益社会体育指导员队伍,把全民健身知识、技能和活动带到群众身边。

多年来,经过相关部门大力扶持,社会体育指导员队伍不断壮大,但也存在知晓度不高,发挥作用有限的问题。如何发挥“领头雁”效应,让“领头雁”飞得更高?

这就需要社会体育指导员搭建发挥技能的平台,让他们有归属感;出台兑现价值的机制,让他们有成就感;满足期待学习的需求,让他们有获得感,进而带动全民健身事业不断向前发展。

比如,河北省张家口市推出了社会体育指导员激励措施——志愿服务参与度高的,可参加张家口市体育局组织的社会体育指导员骨干培训和考核,考核通过者可获得相应奖励;又比如,浙江省规定,县级以上人民政府可结合实际采取免费或优惠使用公共体育场地设施、借阅图书、观看体育比赛和文艺演出等措施,对社会体育指导员予以激励。

毫无疑问,在相关部门搭好平台、做好规划、完善保障的基础上,努力打造公益性社会体育指导员作用发挥的长效机制,才能让社会体育指导员真正成为全民健身宣传者、科学健身指导者、群众健身活动组织者、体育场地设施维护者、健康生活方式引领者,在全民健身、全民健康、乡村振兴等重要环节上发光发热。



科学健身指导越来越成为一种需求。本报记者 林熙 摄



社会体育指导员在进行跑步指导。本报记者 肖榕 摄



科学健身指导项目日趋多样化,这是社会体育指导员在进行滑冰教学。本报记者 肖榕 摄

开设跆拳道、跑步、太极拳、跳绳、健身气功等25门课程,累计开课2800多场,惠及群众数万人。

近年来,搭建社会体育指导员服务驿站逐步成为吸引众多热心体育公益事业的群众加入志愿服务团队,进一步提高全民健身公共服务水平,让广大群众享受更多的科学健身公益指导的重要举措。

2022年12月,由福建省体育局指导设立、省奥体中心及其国民体质测试站负责日常运营管理的省社会体育指导员科学健身指导志愿服务驿站正式挂牌,曾卫红就成了首批志愿服务团队的成员,投身科学健身指导志愿服务。

驿站毗邻国民体质测试站,常年对群众开放,面积不大,但是功能齐全。据介绍,驿站配有咨询接待室、体质测试室、科学健身指导室、运动干预室、团课训练厅以及攀爬机、椭圆机、跑步机、轻器械等设施、设备和器材,可满足不同健身指导需求。

曾卫红认为,驿站的搭建为社会体育指导员提供了发光发热的平台,不仅实现了从无到有的转变,也让从业人员有了认同感和成就感。下一步,要更好地发挥驿站的功能就必须更加精细化地运作,不仅要把健身群众请进来,社会体育指导员更要积极主动地走出去。

创新机制

每到周六,在厦门思明区文化馆社会体育指导员站点,周智勇的跆拳道公益课深受孩子们的喜爱。

来自江西的周智勇是厦门体育中心社会体育指导员队副队长,也是首批公益课程老师。去年一年,他就上了将近1000节课。他的公益授课时长,在“厦门i健身”微信公众号排名第一,而且是“遥遥领先”。

借助互联网平台架起社会体育指导员与健身群众双向奔赴的“桥梁”,是厦门探索的方向。据郑志君介绍,群众在“厦门i健身”微信小程序平台上的“公益课程”“找指导员”功能可预约

公益课,或者输入家庭地址,一键查询离家最近的社会体育指导员,就近就便享受科学健身指导服务,“目前平台总注册量突破80万,使用人次达507万多”。

通过数字赋能科学健身,既为活动组织者、市民群众找社会体育指导员提供了渠道,又为社会体育指导员开展志愿服务搭建了数字平台,实现信息互通、资源利用最大化。隐藏在其中的“附加值”却是让社会体育指导员收获了正向的回馈。就像周智勇说的,每次看到排名都会让自己感到既自豪又快乐,“奉献,不求回报;付出,收获快乐”。

在曾卫红看来,社会体育指导员属于公益服务范畴,这不仅需要奉献的精神,更需要社会有一个正向的反馈,这样才会形成良性循环,“社会体育指导员志愿服务是个‘良心活儿’,但也不能光靠他们自身的热情。从管理上讲,应该细化完善激励机制,充分调动每一名社会体育指导员的志愿服务积极性”。

在这方面,不少地方积极探索。三明市将社会体育指导员志愿服务纳入文明积分管理,社会体育指导员可凭借所获文明积分,享受体育健身、文化娱乐、免费停车等方面的优惠;龙岩市则建立以服务时长、服务次数、服务效果为主要指标的评价体系,作为对志愿者服务进行认可的标准,对志愿者参与志愿服务活动给予荣誉激励……

省社会体育指导中心主任、省社会体育指导员协会会长马永鑫说:“这些都是可借鉴的好做法。我省各地都应结合实际积极探索,提高社会体育指导员的社会认同感和服务积极性。”

期待未来

在马永鑫看来,社会体育指导员们就是一块块石子,“他们不仅是全民健身的受益者,更是传播者,他们让更多的人参与全民健身,享受全民健身的快乐,享有全民健身的健康。他们就是‘一石激起千层浪’中的‘一石’,石子虽然小,但是能激起无数涟漪”。