一身粉色的运动衣，身材匀称而健美，脸上总是笑呵呵的。初见任丽时，很难想象她已经年过五旬。她是一名有着12年志愿服务经历的社会体育指导员，几乎所有业余时间都在北京市多个社区、公园、体育馆间奔波，义务为锻炼者提供专业的训练指导，并帮助柔力球爱好者们编排技术动作。

自1993年中国推行社会体育指导员技术等级制度以来，社会体育指导员开始活跃在群众日常健身一线，充当“全民健身的宣传者、科学健身的指导者、群众活动的组织者、体育场地的维护者、健康生活方式的引领者”。在全民健身和健康中国成为国家战略后，据统计，全国目前共有182万名登记注册的社会体育指导员。在北京，该人群数量接近5万。那么，这个群体的发展现状如何？他们有什么期待？笔者近日在北京市进行了走访。

北京市一名社会体育指导员在教社区居民学习抖空竹。　王海峰摄

不计报酬，背着音响辗转社区；志愿服务，指导人们科学健身

我是社会体育指导员

吴　倩　彭训文

全民健身需要“牛鼻子工程”

北京市是中国开展全民健身活动较为深入的地区之一。但是由于缺乏科学的锻炼方法，每年遭受运动伤害的人数也随之增加。让群众学会科学锻炼、预防和处理运动损伤是全民健身计划的关键一环。而这正是社会体育指导员的主要作用。

1月20日，《北京市全民健身条例》发布，提出鼓励社会体育指导员、专业运动队、运动员、教练员、体育科技工作者、体育教师、体育专业学生、医务工作者及其他社会热心人士为全民健身提供志愿服务。“社会体育指导员是我们落实《全民健身条例》和全民健身计划的‘牛鼻子工程’。”据北京市社会体育管理中心副主任李笠介绍，去年，该中心共培训了2597名国家级、一级社会体育指导员。

“在全民健身热潮中，懂得科学锻炼太重要了。”刚接受完培训的社会体育指导员任丽说，在她到一些公园指导的过程中，发现一些进行户外锻炼的老年人，患有心脑血管疾病、糖尿病等慢性病。“有些运动其实并不适合他们，但他们对此了解不多，认为只要锻炼就会对身体有好处，其实这往往适得其反，还可能产生危险。我要做的就是及时提醒他们，并为他们介绍科学的锻炼方法。”

作为经常进社区教居民锻炼的社会体育指导员，任丽有自己的特长——柔力球。2005年，她开始接触柔力球运动，并跟随柔力球创始人白榕学习。后来，她参加了北京市社会体育管理中心举办的社会体育指导员培训班，不仅学到了很多科学锻炼的知识，还认识了很多像她一样热心为居民日常健身进行指导的人。这让她对社会体育指导员的工作更热心了。2008年，她组织各个社区里经常进行柔力球锻炼的居民，参加了北京奥运会及残奥会的柔力球展演活动。

如今，任丽已经成为一名深受各社区群众喜爱的国家级社会体育指导员。虽然这份工作没有报酬，很多时候甚至需要她搭钱进去，但她乐此不疲。“我每天都和很多志同道合的人一起锻炼，感到特别开心，这样的生活让我觉得非常充实，非常幸福。”任丽说。

科学培训打造“复合型人才”

在北京市很多社区都活跃着像任丽这样的社会体育指导员，他们不仅有热情、肯奉献，还具备一定的体育基础和辅导能力，是一种难得的“复合型人才”。要培养这样的人才，需要北京市社会体育管理中心开展各种层次和形式的培训。

据北京市社会体育管理中心培训部部长王海峰介绍，社会体育指导员共分三级、二级、一级和国家级四个级别，北京市按照《社会体育指导员管理办法》培训制度和晋级制度指导工作，每次晋级需要间隔两到三年才能申请。为了提升指导员们的专业水平，该中心把包括国家体育总局、北京体育大学、首都体育学院、北京市冬运中心等100多名愿意投身志愿服务的专家、学者和职业运动员都请来，组建了强大的培训师资库，让他们讲授社会体育指导员基本知识、科学健身注意事项、运动康复指导、运动处方、体医结合等专业健身知识。

擅长舞蹈的万梨就是其中一名老师。作为北京大学医学部的一名体育老师，在工作之余，她已经为一级和国家级指导员进行了5年的排舞培训。她说，“看着指导员们热切和期盼的眼神，我也不由自主地被他们感染了，我很自豪能成为其中一员。”

此外，随着知识的不断更新，一些指导员还要接受再培训。例如，北京申冬奥成功后，全民冰雪热逐渐兴起，社会大众对冰雪运动相关的技能指导需求越来越大。为此，该中心进行了冰雪运动科学健身指导讲师团培训，培训相关的社会体育指导员200余人。培训过后，这些指导员在北京市各个街道、乡镇进行了1300余场冰雪运动科普知识宣讲。同时，中心还与冬季运动管理中心等单位合作，先后举办了4期一级冰雪运动指导员培训，共培训470余人。

关心队伍不如“实打实支持”

在北京，5万名社会体育指导员和2100万的总人口数相比，供需严重不匹配，以至于很多人并不知道社会体育指导员的存在。万梨认为，应该扩大社会体育指导员的群体，吸收更多的人参与其中，同时还要扩大他们的指导范围。

此外，由于缺乏科学的、合理的管理和激励机制，社会体育指导员队伍内部存在干好干坏一个样、干多干少一个样的现象，队伍流失率高、上岗率低。李笠对此表示，海淀区和朝阳区已经率先建立试点工程，为工作在一线的社会体育指导员提供适当的交通补贴。

社会体育指导员缺乏必要的活动场所也是一大问题。任丽说，“很多指导员开展服务时都要自己大包小包地扛着各种工具和器械，缺乏活动场地，下雨、下雪更是没地儿去。”她建议，可以将社会体育指导员和目前正在推行的学校体育场、体育馆等公共体育设施向公众开放的举措结合起来，统筹解决问题。

特写

国家级社会体育指导员孙秀荣

从病人到柔力球好手

1999年，孙秀荣开始在北京创业。2007年，由于长时间的奔波与操劳，她的身体开始出现腰疼等一系列亚健康问题。为此，她开始练习太极柔力球。但是因为心急和方法不得当，她经常遭受大臂扭伤等运动损伤。

后来，她以被指导的学员身份接触到社会体育指导员这一群体。学有所得之后，为了帮助更多的人科学健身，她变身成为一名柔力球项目的社会体育指导员。

从2007年起，清晨没事时，孙秀荣就赶往海淀区各社区健身地点，为晨练者指导健身动作；晚饭后，她又奔赴一些晚练点，给群众讲解锻炼要领；周末时，她还指导队员们排练柔力球，带领他们参加比赛。最频繁的时候，她每周五天都去各社区，差不多海淀区都跑遍了。

虽然服务工作很辛苦，也没有任何物质回报，但孙秀荣很开心。“我很喜欢这项事业。能让更多人像我一样意识到科学锻炼的重要性，并且学会科学锻炼，我就满足了。”孙秀荣说。　（吴　倩）

特写

国家级社会体育指导员王爱兵

从拳师到活动领头人

北京市平谷区人王爱兵擅长长拳、太极拳。因为内心对武术的挚爱，他开始利用业余时间开办武术培训班，教当地青少年学习长拳。1998年，他干脆办起了武术学校。在当地，他还组织起平谷精华舞狮表演队，多次受邀出国演出。后来，王爱兵成为了社会体育指导员，积极投身体育公益事业，主动承办各类有关武术的赛事。他还每年带领舞狮表演队下乡为乡亲们义务演出，平均每年达40余场。此外，他还义务培训推广太极拳，并免费承担了平谷区中小学教师的武术培训。

由于平谷区地处郊区，当地人的健身意识普遍不高，很多需要锻炼的中老年人不愿意健身。“我觉得太极拳非常适合老年人锻炼，就开始带领身边的人练习太极拳。”凭借自身的影响力，他的这一想法得到了当地政府的大力支持，“平谷区政府给我提供了练习场地，还打算给我一些补贴。”他说，“作为社会体育指导员，免费服务大众是我应尽的责任，我会一直做到不能动为止。当然，我也希望更多的人能加入到这支队伍中来。”　（吴　倩）

社体员为何难以扎根社区

彭训文

最近走访北京市在社区带领群众健身的社会体育指导员，在被他们无私奉献精神感动的同时，还发现一个十分普遍的问题：现在很多社会体育指导员难进社区。

这看上去很奇怪。作为一项从1993年就开始在我国推行的制度，社会体育指导员作用明显。特别是在全民健身和健康中国成为国家战略之后，很多人健身热情高涨。这个时候，社会体育指导员按理说可以大展所长，到广大社区发动居民参与到体育活动中来。但是，实际却没这么简单。

首先，很多拥有公共资源的社区囿于自身利益，不愿意向外来的社会体育指导员开放。一名拥有柔力球特长的社会体育指导员，经常自己背着音响和其他设备，在北京市朝阳区的各个社区的广场、小区空地，免费教社区居民练习柔力球。她感叹说，这个过程中最大的困难不是自己有多辛苦，而是要看社区管理人员和社区里一些常常锻炼的中老年人的脸色。

社区内的人不愿意让外人染指公共广场、空地，可能主要的考虑是公共场地面积小、噪音扰民等。而社区里经常锻炼的人，则将公共场地看做“私产”，外人往往“水泼不进”。此外如学校体育场、公共体育馆、私人小区健身场、一些大型建筑公共大厅等，在早晚时段，很多是闲置的，十分适合社会体育指导员带领居民开展健身活动，尤其是在刮风下雨的时候。但这些地方很少愿意接受社会体育指导员和他们带领的队伍。

由于培养成本高，很多社区对设置社会体育指导这一岗位有心无力，或者根本不愿意。即便有些社区设置了社区体育指导员，他们的工作也被其他工作占据，很少有时间、有能力带领群众进行日常健身。

其次，很多社会体育指导员不愿意扎根社区。由于目前全民健身的长效机制不够健全，很多经过培训的社会体育指导，在社区开展工作是义务性的、志愿性的，很多时候还要自己“破费”。由于缺乏足够的、必要的奖励，同时没有设置量化的、行之有效的评价标准，造成了目前社会体育指导员在社区干多干少、干好干坏全靠自觉的局面。

如果社会体育指导员和社区的关系被割裂，我们培训再多的社会体育指导员又有什么用呢？

因此，从政府角度来说，应该尽快理顺地方体育主管部门、社区、社会体育指导员培训机构等各个部门的职能关系，打通从培训到社区的通道，让社会体育指导员有地方、有热情开展社区服务。这其中，相关部门必须注意转变原来用竞技体育的办法来做社会体育的工作观念。既然社会体育指导员的主要职能是志愿服务，那么我们就应该用开展志愿活动的方式来面对社会体育面临的问题，同时注意积极发挥社会力量参与其中。

对于社会体育指导员来说，管理和激励应该并重。注意少培养一些管理型的指导员，多培养一些带领群众进行科学健身的指导员。各级体育部门不妨进一步发挥组织作用，带领、推动社会体育指导员进社区、进场馆，提高他们的一线服务比例和服务时间，并设置相应的奖励、管理措施。

同时，要改变当前各地社会体育指导员女多男少、中老年人多年轻人少的现状，多拓宽一些渠道，让高校学生、医生、教师等人员参与到社会体育指导员的队伍中来。

我们都说，社会体育指导员是科学健身的指导者、健康生活方式的引领者，是全民健身的“领头雁”。那就应该让“领头雁”飞进“寻常百姓家”，只有这样，更多的居民才能知道全民健身的好处，并获得科学指导，“领头雁”也才能真正发挥作用。

七彩絮语

“半马”途中众生相

韩昊洋　文/图

2月25日，“跑向2022冬奥会·第十八届公园半程马拉松北京公开赛”在北京奥林匹克森林公园举行，800名选手跑步开启鸡年的春天。来看看他们的奔跑故事。

跑步目的大不同

比赛中，来自玉渊潭跑团的吴玉玮与刘娟娟全程跑在一起，速度并不是很快，一路上说说笑笑，相互鼓劲。吴玉玮说：“我们不太注重成绩，主要是把跑马拉松当成一种社交手段，大家在一起跑步，为了促进彼此感情交流。”

在人群中，一对母子十分引人注目。比赛刚刚开始，雷女士五六岁的孩子兴冲冲地跑在前面。然而刚跑没两步，孩子似乎没劲了，逗得身后的雷女士哭笑不得。据雷女士介绍，这是她第一次参加马拉松比赛，平时孩子在家里待惯了，锻炼的时间不多。带孩子参赛是希望能够引发孩子对于长跑的兴趣，以后能养成锻炼身体的习惯。

花甲老人爱长跑

“我第一次参加马拉松比赛是在50岁那年，从太原跑到了开封。这10年来，仅全程马拉松比赛，我就参加了50多场。”年逾花甲的李光云是太原长跑协会成员，特地从山西赶到北京参加本次比赛。这些年为了参加马拉松比赛，他把各地都转遍了，参赛的最好成绩是在重庆全程马拉松比赛时创下的，时间为3小时27分钟，这个速度在业余选手中已属上游，更别提在这个年纪的参赛者中了。

图为起跑仪式

范景权今年已经60岁了，接触马拉松刚刚一年。短暂的跑步时光里，他收获不菲。“我以前的体重是110公斤，后来每天跑上10公里，现在体重减到了75公斤。”据他介绍，一年前他还是高血压、高血脂、脂肪肝等慢性病缠身，心脏时不时还出现问题。因为患有糖尿病，需要每天注射胰岛素。自从退休之后，他接触了马拉松，疾病竟渐渐缓解了。前不久，他到医院查体，各项指标正常，这让他对马拉松的爱更深了。

跑步渐成必修课

正值不惑之年的孙献辉今年是首次参加北京半程马拉松比赛，他笑称奥林匹克森林公园和泰山一样，坡太多，稍微影响了他的发挥。2005年，他在泰山马拉松比赛中完成自己的马拉松“处女跑”，燃起了他对长跑的兴趣。十多年来，他每天坚持跑步。“这是我保持身体健康的必修功课，顺带还能减减肥。”孙献辉说。

1小时57分钟，算不上出色，但已经是李先生参加过的半程马拉松比赛中最好的成绩了。2015年底，由于身体健康欠佳，李先生开始以长跑的形式锻炼身体。家住牛街的他就近选择附近的公园进行训练，儿子骑着玩具自行车在前开路，父亲慢跑追在身后。他说，长跑不仅强健了体魄，也让他享受着与家人在一起的时光。