



南京市社会体育指导员俞加林正在指导练习健身气功(下同)

每天,俞加林都会从汉中门骑电动车到玄武湖城墙根的一个小广场上,指导市民学习健身气功。这个习惯从2005年开始,至今已持续了17年。俞加林是一名社会体育指导员,在他看来,组织和教育广大市民科学地锻炼身体,是他的责任和使命。

近日,南京市发布了《关于印发南京市全民健身实施计划的通知》,通知中提到,到2025年,南京每千人拥有社会体育指导员不少于5.3名,社会体育指导员这个群体开始受到大家关注。近日,现代快报记者采访到了南京两位较有代表性的社会体育指导员,通过他们的故事,可以详细了解这个群体。

现代快报+记者 王卫/文
顾炜 顾闻/摄



想锻炼想健身? 找他们免费学

他们是社会体育指导员
在固定地点固定时间教市民锻炼身体

一个教健身气功,一个教柔力球,他们都已指导上万人

俞加林1961年出生于南京,1988年初, he 被查出患了恶性黑色素瘤。在接受一系列手术和化疗之后,他开始接触气功。2003年,国家体育总局推出健身气功,将其确立为第97个运动项目。由于俞加林当时已有十余年的气功基础,他就成了南京健身气功的主要负责人。也是在2003年,俞加林成为一名健身气功的社会体育指导员。

刚开始,俞加林在南京市全民健身中心教学,每周一次。“每周一上午,固定地点,想来学的就免费教他们健身。”俞加林告诉记者,从2005年开始,他把教学点改到玄武湖、白鹭洲,目

前,就在玄武湖城墙根下的小广场上组织市民锻炼。成为社会体育指导员的这么多年以来,俞加林亲自指导过的学员已有上万人,“其他看过我练健身气功的人、影响到的人,就没法统计了。”

受俞加林的影响,孟金丽也成了一名社会体育指导员,“他的精气神和公益精神,让我很感动”。孟金丽从事的项目是柔力球,这是一项小众运动,但在全省也有数万名爱好者。2012年,孟金丽因为低血压、眩晕症,在一次偶然的机会中接触到柔力球,“当时看到小区里有人打柔力球,很好奇,就跟着

学,上网搜,发现这是一项国人发明的本土运动,就逐渐爱上了。”孟金丽说,柔力球对于身体的柔韧性、四肢的协调性以及改善眩晕症,缓解肩周、颈椎的病痛,都有很好的作用。

练习柔力球不到一年,孟金丽就成了该项目的三级社会指导员,开始指导附近的居民打柔力球锻炼身体。从2003年至今,孟金丽从三级到二级到一级,再到国家级社会体育指导员,培训过的柔力球爱好者已经有上万人。“带动居民锻炼,是我们社会体育指导员的责任。”

他们每天都教课,“只要在南京,我就天天来”

社会体育指导员多久进行一次教学?到哪里可以找到他们?俞加林和孟金丽给出了统一的答案:“只要在南京我就天天来!”社会体育指导员一般有固定的指导场所,由于是公益性,所以很多体育指导员每天都会到站点指导大家如何锻炼。

孟金丽家住栖霞区尧化门街道,她是社会体育指导员中为数不多的“在职指导员”,“我还没有退休,每天有自己的工作,所以每天上午八点半上班之前的一个小时,下午五点半下班之后的一个小时,我每天都会进行柔

力球教学,单位也给了我很大的支持。”孟金丽告诉记者,在周末和节假日,她还会组织南京市除栖霞区以外的柔力球爱好者进行锻炼。从2012年至今,孟金丽的业余时间几乎都奉献在了指导居民健身。在她的影响下,家住南京市鼓楼区的宋涛也成为一名柔力球的社会体育指导员,组织鼓楼区的40余人一起健身。

同样,俞加林自将从站点设在玄武湖后,每天从汉中门骑电动车到达位于昆仑路城墙下的小广场上,指导居民锻炼。“到这个教学点后,只要我

在南京,我就天天来。”俞加林表示,之前在南京市全民健身中心指导的站点,在疫情之前仍然保持着一周一次的教学频率,“社会体育指导员就是要热爱体育,尽职尽责,有奉献精神,这是最基本的,还要把合适的东西推广出去,让市民科学锻炼,强身健体。”



南京市社会体育指导员孟金丽正在指导练习柔力球(下同)

不仅指导锻炼身体,还帮助了一批肿瘤患者

从2005年至今,俞加林把指导健身气功的站点设在了玄武湖旁的城墙根下,为什么设在这里?“因为附近就是江苏肿瘤医院。”由于俞加林自身患过恶性黑色素瘤,健身气功又能强身健体,他把肿瘤康复者和社会体育指导员两个身份相结合,既能指导市民锻炼,又能帮助肿瘤患者走出身体和心理困境。

俞加林告诉记者,在1988年初查出黑色素瘤时,他的女儿刚刚出生,“那个时候医生告诉我,能把孩子顺利送到幼儿园就不错了。”但俞加林积极治疗,积极锻炼,至今身体状态和精神

状态都很好。“目前,跟着我在这个站点锻炼的人,有很多都是肿瘤患者”,他说,“我把大家组织在一起锻炼,叫群体治疗,大家在一起,聊聊天,练练功,精神状态好了,身体自然也会有好转。因为我患过肿瘤,所以很多话,医生讲了他不一定听,但我讲了他就听,所以更要好好地指导他们科学健身。”

孟金丽指导锻炼的市民中,也有一个癌症患者,她告诉记者,自从打了柔力球,精气神好多了。还有一位多年背部疼痛的患者,跟着孟金丽锻炼了近十年的柔力球,再也没有用过药酒。

这位柔力球爱好者叫陈花珍,她告诉记者,小时候摔跤摔到石头上,导致背部受伤,“没打球之前,天气变化时,起床都很困难,要用药酒揉,打球之后十几年没用过药酒。”她还表示,柔力球对于人的关节、颈椎、肩周、腰部、眼力,都有很好的促进和锻炼作用,“我住在江北新区,每周都要来栖霞这边两次,跟着孟老师练,她为了我们真的付出了很多很多。”



扫码看视频

延伸

如何能成为一名社会体育指导员?

国家体育总局于2011年出台的《社会体育指导员管理办法》(以下简称《办法》)显示,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四个层级:三级社会体育指导员、二级社会体育指导员、一级社会体育指导员、国家级社会体育指导员。普通人中,只要开展志愿服务并符合条件的人员,均可依照《办法》的规定,申请授予或晋升相应的社会体育指导员技术等级称号。

《办法》规定,从事公益性全民健身服务的市民,均可向所在地的县级体育主管部门、经批准的省级协会或委托的组织提交材料,成为相应等级的社会体育指导员。县级体育主管部门批准授予三级社会体育指导员技术等级称号;地(市)级体育主管部门或经批准的省级协会批准授予二级社会体育指导员技术等级称号;省级体育主管部门或经批准的全国性协会批准授予一级社会体育指导员技术等级称号;国家体育总局批准授予国家级社会体育指导员技术等级称号。

数据

南京现有社会体育指导员4.9万多人

现代快报记者从南京市体育局群体处了解到,南京现有社会体育指导员4.9万多人。其中,有1万余名一线社会体育指导员常年晨晚练健身点指导市民健身。

近期,南京市召开的新闻发布会透露,到2025年,南京每千人拥有社会体育指导员不少于5.3名;为每个社区配备10名以上社会体育指导员;经常参加体育锻炼的人数比例要达44%以上;人均体育场地面积达4.2平方米;《国民体质测定标准》合格率在94.8%以上。而从全省来看,江苏目前拥有社会体育指导员30余万人。

