

“魔都最美社会体育指导员”系列报道①

“80后”指导员焕发青春力量

你印象中的社会体育指导员是什么年龄？在上海，社会体育指导员不仅有步入花甲之年的老人，还有青春朝气的“80后”“90后”的社会体育指导员！日前，由上海市体育局主办的2021年“魔都最美社会体育指导员”评选活动结果正式出炉，50位指导员被评为“魔都最美社会体育指导员”，其中就有不少“80后”的身影，他们是上海社会体育指导员里的青年才俊，用行动证明青壮年也可以成为科学健身指导方面的中坚力量。

周斌—— 退伍军人为民办实事

本报记者 丁荣

被评为“魔都最美社会体育指导员”，让出生于1980年的黄浦区体育事业发展指导中心副主任周斌很激动：“这是对我20年从事群众体育工作最好的回报！”

周斌从小就喜欢体育运动，曾在少体校接受过专业训练。后来，他在1998年光荣入伍。2000年，其退伍分配时，周斌首先想到的就是体育工作。他选择来到当时的卢湾体育俱乐部，开始参与群众体育工作。此后，他调到卢湾体育中心物业部工作。由于单位改制，他曾到一家健身企业当过一年多的健身教练。

2006年，周斌回到黄浦区体育事业发展指导中心工作，开始从事区级社会体育指导员培训工作。作为一名体育爱好者，周斌边工作边学习，通过每次组织培训，自己也掌握了健身指导的技能与本领。当时，上海在举办迎冬奥系列活动，周斌利用工作之余走进黄浦区阳光之家，为那里的唐氏综合征患者提供运动指导，受到了一致好评。

后来，周斌的工作内容增加了体

育高危场所管理，他就刻苦钻研，考出了游泳救生员证书，并一直从初级升到高级，目前已成为上海市游泳救生协会的救生培训教育。2016年，通过10年坚持一线服务指导和参与培训进修，周斌成为了国家级社会体育指导员。

从2000年退伍从事体育工作至今，20年的工作经历不仅让周斌具备了体育事业管理的工作能力与经验，还让他掌握了广播操、游泳救生、健身操等专项技能。“很多工作既然我负责了，就要做到懂行。所以我就边工作边学习，通过一门门学把那些技能都掌握，才能更好地去指导行业更好地做好服务。”

自2019年开始，周斌的工作内容增加了体育预付卡管理，至今已先后处理了500余起预付卡纠纷。经过周斌的耐心、细致调解，绝大多数纠纷都得到了妥善解决。2019年，周斌被评为年度黄浦区“最美退役军人”提名奖。“咱当兵的人，都是青春的年华，都是热血儿郎！”退伍20年的周斌依然喜欢听这首军旅之歌，对他来说，在社会体育指导员的岗位上依然可以用一腔热血奉献自己的青春年华。



周斌

黄盖涛—— 扎根绿水青山服务水乡

本报记者 丁荣

对于1988年出生的“魔都最美社会体育指导员”黄盖涛来说，从事体育工作既能满足自己的兴趣爱好，又能为家乡人民做贡献，让美丽乡村更健康。“这次得知自己评上了‘魔都最美社会体育指导员’，我的心情很愉快，从2012年回金泽工作至今已接近10年了，看到家乡人民的生活越来越好，身体越来越健康，我觉得非常有获得感！”黄盖涛说道。

出生于青浦区金泽镇的黄盖涛从小就热爱体育，曾在上海体育职业学院梅陇基地训练过田径和游泳项目。从上海体育职业学院社会体育专业毕业后，黄盖涛又在上海体育学院完成了运动训练学本科专业。早在就读上海体育职业学院期间，黄盖涛就在学校安排下从事过网球大师赛等一系列赛事志愿者工作，让他对社会体育指导工作有了深入的参与和认识。

2012年本科毕业后，黄盖涛希望找一份与体育专业对口的工作。当时，正好家乡金泽镇社区文化活动中心招募储备干部，要求具有体育专业特长、

青浦金泽当地人优先。看到这样的招聘条件，有家乡情结的黄盖涛就选择回到金泽镇开展体育工作。

在金泽镇社区文化活动中心，黄盖涛的工作就是社区体育服务，指导社区居民练习太极拳、健身气功、健身操、龙舟、篮球、户外徒步等一系列体育项目。在工作期间，黄盖涛积极参加上海市社会体育指导员培训，从三级、二级、一级，一直到国家级社会体育指导员。在业余时间，黄盖涛喜欢玩铁人三项和爬山、露营等户外运动，在社区居民面前，他就是体育爱好者的榜样。

近年来，随着金泽镇“美丽乡村”建设取得积极成效，居民对于健身的需求愈发强烈，健身的专业性要求也越来越高。为了满足家乡人民的健身需求，黄盖涛通过抓团队、抓骨干，积极邀请市级、区级乃至长三角的专业体育师资资源，为居民做好科学健身指导服务。这几年，已成长为金泽镇社区文化活动中心副主任的黄盖涛的工作越来越忙，在春夏和秋天的运动健身旺季他几乎没有双休日，但他表示自己的状态就是：“累，并快乐着。”



陈蕙君



黄盖涛

陈蕙君—— 把兴趣变成热爱的事业

本报记者 李一平

从2010年学校社工专业毕业，到如今成为市民健身的“带头人”，来自嘉定区叶池社区居委会的陈蕙君扎根基层十多年，用自己的活力吸引一批又一批的市民参与体育锻炼。在叶池社区的居民眼中，她就是“最美社会体育指导员”。

“一方面大学学习的就是社工专业，加上我自己从小就喜欢体育，大学社团参加的也是健美操，毕业后看到居民有需求，就一直带着周边的叔叔阿姨一起锻炼。”陈蕙君是目前上海最年轻的一批社会体育指导员，1989年出生的她今年才三十出头，可已经是一级社会体育指导员了。

把兴趣变成事业，这让陈蕙君在日常工作中更具活力和干劲。在她牵头下，叶池社区居委会成立了“姐妹乐”健美操团，目前已有20多位居民成为了健美操团的常驻成员。“姐妹

乐”健美操团在露天场地训练已成为社区周边一道亮丽的风景线，不少居民还会自发加入她们的行列。陈蕙君对那些热情参与的居民同样耐心指导，久而久之，还吸引了不少周边居民养成了茶余饭后跳健美操的习惯。

在嘉定区的体育活动赛场上，也经常能看到陈蕙君的身影。十多年间，她积极组织开展各类体育活动，累计承办、协办街镇级和村级运动会20余场，连续坚持带队并参加区级、街镇级、村居级的各项体育活动，还曾获得过区级广播操比赛的优胜奖以及市、区级广场舞比赛的优胜奖。

作为目前社会体育指导员中的“年轻力量”，陈蕙君觉得自己的优势在于有活力、有亲和力，也更好学。“除了中老年群体之外，我们社区也在积极为白领、职工群体带来科学健身指导，大家年龄相仿，也更了解他们的需求。”未来，陈蕙君希望能通过自己的努力，让更多的社区居民喜欢上健身。

后记

“人民城市人民建，人民城市为人民。”社会体育指导员来自于人民，其工作又服务于人民。日前，上海发布了《上海市运动促进健康三年行动计划（2021-2023年）》，其中明确提出要推动上海市社会体育指导员年轻化、专业化发展。上海市体育局将通过改革创新社会体育指导员工作体系，切实将“人民城市”建设的工作要求转化为紧紧依靠人民、不断造福人民、牢牢植根人民的务实行动，不断发掘更多青年才俊，不断发挥年轻指导员的健身指导作用，开展科学、健康的体育指导培训活动，努力实现“人人会健身”目标为打造“人人都能享有品质生活，人人都能切实感受温度”的人民城市添砖加瓦。