

# 市体育局党组召开扩大会议

## 传达学习上级有关精神 研究近期体育工作

本报讯(记者孙军)7月4日上午,市体育局党组召开扩大会议,深入学习习近平总书记在中共十九届七中全会上的讲话精神和传达学习省体育局党组书记在全省体育系统工作会议上的讲话精神;研究讨论《焦作市关于深化体教融合促进青少年健康发展的实施意见》等体育工作。会议还进行了集体廉政谈话。市体育局党组书记、局长刘晓军主持会议。

会议指出,开展集体廉政谈话是贯彻落实党风廉政建设责任制的具体体现,也是加强全面从严治党的重要体现。要提高政治站位,始终清醒的政治头脑和坚强的政治定力,牢固树立“四个意识”,严守政治纪律,强化政治担当,坚决做到“两个维

护”,不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力。要认真履职尽责,履职尽责就是要求我们创新发展思路,坚持科学发展观,一切从实际出发,科学决策,适应新形势、解决新问题;尽贵就是要求我们敢于担当,以上率下,抓好班子,带好队伍,切实履行好“一岗双责”,层层压实责任,推动工作落实,以实干换实效,以实干换实绩,推动体育工作高质量发展。

会议强调,要以开展“能力作风建设年”活动为契机,坚持目标导向,在深学实练中提升“看家本领”,着力提升四种能力,即政治能力、改革创新能力和统筹发展和安全能力、群众工作能力。要坚持问题导向,在细查实改中锤炼过硬作风。做到积极进“敢担当”、强化督导

“真落实”、拉高标杆“用真功”、营造氛围“想干事”、正风肃纪“扬正气”。要保持廉洁自律,自觉接受党内监督、群众监督、社会监督,时刻注意自重、自省、自警、自励,知敬畏、存戒惧、守底线,不辜负组织的信任与期望。要加强道德修养,模范遵守社会公德、职业道德和家庭美德,常怀律己之心,常思贪欲之害,要作表率,以共产党人的浩然正气、昂扬锐气、蓬勃朝气为人民掌好权、用好权。

会议要求,要强化宗旨意识,进一步全面贯彻、深入贯彻落实党的群众路线,真正把人民群众放在心中最高位置,全力办好以人民为中心的体育事业;要坚持民呼必应,全力解决群众反映诉求,办好2022年十大民生实事,崇尚实干、勤政为民,把精力和

心思用在破难题、克难关、着力解决人民群众最关心最直接最现实的利益问题上,切实解决好群众“急难愁盼”问题,努力让人民群众享有更多获得感、幸福感、安全感。

会议研究讨论了《焦作市关于深化体教融合促进青少年健康发展的实施意见》。会议指出,要高度重视体教融合工作,联合教育部门深入推进体教融合,保障青少年健康发展。大力整合体育、教育优势资源,促进田径、游泳、足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、武术、冰雪等项目进校园;探索建立优秀退役运动员进校园担任体育教师和教练员机制;选派优秀教练员、运动员、体育俱乐部专业人员进学校指导体育教学、开展业余训练;协助教育部门和学校共同

打造“一校一品”,开展以体育特色项目为主的竞赛活动,形成学校特色品牌;办好体育传统特色学校运动会和学校篮球、足球联赛,大力推动篮球队省市联办基地建设,不断将体教融合发展向纵深推进,基本形成完善的青少年体育赛事体系。

会议强调,本年度时间过半,任务过半,下半年任务仍然艰巨。全市体育系统干部职工要立足本职工作,结合近期开展的巡察反馈问题整改工作要求,对工作中存在的问题和不足加深认识、深刻剖析,进一步坚定理想信念,忠诚履职尽责,作好表率、带好队伍,以实干实绩推动体育战线各项工作实现新进展、新成效,以优异的成绩向党的二十大献礼。



# 市第十二届篮球文化节系列比赛开始报名

本报讯(记者孙军)记者昨日从市篮球协会获悉,“体总杯”中国城市篮球联赛热身赛系列赛(焦作站)暨“汾酒杯”焦作市第十二届篮球文化节系列比赛即日起开始报名,欢迎全市广大篮球爱好者踊跃报名参加,共同推动焦作篮球运动进一步普及与提高。

为活跃群众体育文化生活,展示焦作全国篮球城市形象,推动我市篮球运动发展,市体育局定于7月至10月举办焦作市第十二届篮球文化节系列活动。焦作市篮球文化节至今已成功举办十一届,已经发展成为我市的金牌赛事。同时,“体总杯”中国城市篮球联赛是今年新增加的国家级赛事,我市将与河南省女篮联合组队参加,根据中国城市篮球联赛的工作要求,结合我市实际情况,将“体总杯”中国城市篮球联赛热身赛系列赛(焦作站)与焦作市篮球文化节同时举办。

本届篮球文化节将举办五人制篮球赛、三人制篮球赛、幼儿篮球操比赛、个人技巧赛和摄影、微视频书画摄影作品邀请展等一系列篮球文化活动。其中,五人制篮球赛设男子公开组、女子公开组和混双组。三人制篮球赛设男子公开组和女子公开组,年龄不限。幼儿篮球操比赛由各(市、区)幼儿组组队参加。个人技巧赛设置有投篮赛(最远投篮、最酷投篮、最准投篮等)、扣篮大赛和一对一斗牛赛等项目。摄影、微视频书画摄影作品邀请展将面向全社会征集呈现篮球活动、训练、比赛和篮球文化精神,以及弘扬中华民族精神,表现祖国锦绣河山、社会和谐、繁荣昌盛、激励人们奋发进取等主题的摄影作品、微视频和书画作品。比赛即日起开始报名,报名电话:(0391) 3939862、13598538721(贾老师)。

# 市体校开展庆七一系列活动



市体校师生足球友谊赛比赛现场。 本报记者 孙军 摄

本报讯(记者孙军)为庆祝中国共产党成立101周年,深化党史学习教育,推动“能力作风建设年”活动深入落实,连日来,市体校党支部开展了庆七一系列活动,迎接党的二十大胜利召开。

活动中,该校召开安全管理专项整治大会,宣布了安全管理专项整治活动方案,对全体教职工和运动员提出明确要求,要求全体教职工强化安全意识,明确安全责任;坚持底线思维,抓好责任落实;加强沟通配合,形成齐抓共管;要求全体运动员学会三种本领,即学会珍惜、学会坚持、学会斗争。此项活动将持续开展两个月。

6月16日,市体校党支部召开“7·20”特大暴雨灾害追责问责以案促改专题组织生活会,对照郑州“7·20”特大暴雨灾害暴露出的问题和违法违纪典型案例,交流学习体会,查找差距不足,引导广大党员干部牢固树立人民至上、生命至上理念,着力提高应急处置能力,切实增强风险意识和底线思维。

17日,该校全体党员到帮扶社区辉源社区闺女楼开展志愿服务,为社区居民营造了一个良好的卫生环境,充分展示了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,传递了文明正能量,为共同建设美好家园贡献了力量。

24日,市体校党支部到焦作市党群服务中心开展主题党日活动,学习焦作“特别能战斗”精神;重温入党誓词,进一步引导学校广大党员坚定信念、担当作为、开拓奋进、凝心聚力,助推学校高质量发展。

活动中,该校还开展专题党课活动,进一步增强党员干部勤俭节约的意识,通过党员的示范引领作用,带动广大师生发扬艰苦奋斗精神,践行勤俭节约作风。

为增进教职工和学生之间的交流,丰富师生的文体生活,该校还举办了师生足球友谊赛。比赛中,双方球员挥汗如雨、越战越勇,展示了教职工和广大运动员良好的精神风貌。

# 全民健身 燃动夏日



▲假期里,小学生在市月季公园里练习武术。(本组照片均由本报记者刘金元摄)



▲焦作火车站广场,市民在跳健身操。



▲市月季公园里,市民在晨跑。



▲市五孔桥游园里,市民在打乒乓球。



▲市东方红广场,市民在跳健身操。

▲市人民公园里,市民在健步走。



# 加强锻炼 增强体质



俯身登山式

20次×4组  
俯身于瑜伽垫上,身体与地面平行,手在肩的正下方,膝关节向胸部靠拢,还原时形成一条直线,保持均匀呼吸。



原地高抬腿

40秒×4组  
躯干保持直立,挺胸收腹,大腿抬至与地面平行,脚尖落地,保持呼吸,节奏稳定。



徒手蹲

20次×4组  
身体直立,双脚打开与肩同宽,脚尖一个十一点钟方向一个一点钟方向,膝关节朝脚尖方向打开;向下时吸气,大腿蹲至与地面保持平行,膝关节90度;向上时呼气,身体自然站立。



手脚爬

12次×4组  
身体直立,双脚打开与肩同宽,全脚掌踩实地面固定不动,身体俯身手掌撑地向前移动与地面平行,保持1-2秒后,手掌撑地向后移动,返回起始姿态。



俯卧交替摸肩

40秒×4组  
俯卧在瑜伽垫上,手掌撑地,手臂垂直地面,身体与地面平行,腹部收紧;以右侧为例,左手支撑地面,右手离开地面触碰左侧肩,交替完成。



深蹲摆腿

20次×4组  
运动过程中脚尖与膝盖方向一致,膝盖不要超过脚尖,大腿与地面平行,腰背挺直,蹲起时两侧腿交替向外打开。

教学示范:杨盛,国家射箭队体能教练、焦作市毛庆运动训练俱乐部教练。

图文制作:本报记者 孙军

推送单位:焦作市社会体育指导员协会、MQ体能训练中心、焦作睿健体育有限公司。



手机用户可微信扫描二维码,关注睿健体育,观看视频教学。