



全市体育系统迅速掀起学习贯彻党的二十大精神热潮

本报讯（记者孙军）连日来，市体育系统把学习贯彻党的二十大精神作为首要政治任务和中心工作，结合体育工作实际，采取多种形式进行学习，把思想和行动统一到党的二十大精神上来，掀起学习党的二十大精神热潮。

“党的二十大报告为体育系统更好地履行党和人民赋予的新时代使命任务、不断开创体育工作新局面指明了前进方向、提供了根本遵循。”10月24日，市体育局党组书记、局长邓耀河在市体育局局长办公会上要求，全市体育系统干部职工要全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，迅速掀起学习宣传贯彻党的二十大精神热潮，自觉把思想和行动统一到党的二十大精神上来，坚定历史自信，增强历史主动，敢于斗争、敢于胜利，埋头苦干、锐意进取，继续发扬体育精神，为建设体育强国，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴贡献焦作力量。

会议传达学习了中国共产党第二十次全国代表大会关于十九届中央委员会报告的决议、关于十九届中央纪律检查委员会工作报告的决议和《中国共产党章程（修正案）》的决议，学习了人民日报社论《团结奋斗，谱写新时代中国特色社会主义更加绚丽的华章》。

市体育局副局长李立在参加学习研讨时说，作为新时代体育工作者，我们将深入学习贯彻党的二十大精神，不忘初心、牢记使命，踔厉奋发、勇毅前行，以饱满的精神状态和奋斗姿态，持续发扬奥林匹克精神和中华体育精神，坚持把“促进群众体育和竞技体育全面发展、加快建设体育强国”作为根本要求，积极推进青少年后备人才队伍建设，持续提升竞技体育核心竞争力，强化教练员队伍建设，全面提高教练员业务水平，力争实现“奥运造星、全运有金、省运有位”的目标。

市体育局副局长宋国宪说，党的二十大报告为我们指明了工作方向，提供了根本遵循。全民健身、全民健康是体育强国的基础，下一步，我们将继续以创建全国全民运动健身模范市为抓手，树立以人民为中心的发展理念，在普及健身知识、加强健身指导、引领群众科学健身等方面下功夫，注重发挥社会体育指导员作用，不断加强与教育、卫生、文旅等行业融合，积极创新工作思路方法，通过进社区、进学校、进机关、进企业开设健身大讲堂，多种渠道普及健身知识，传播健身理念，促使广大群众养成向健身要健康的生活习惯和科学健康的生活方式，以实际行动推进体育强市、健康焦作建设，为加快建设体育强国作出积极贡献。

市体育局副局长杨相军说，全市体育系统要把学习贯彻党的二十大精神作为首要政治任务和头等大事，全面落实习近平新时代中国特色社会主义思想 and 习近平总书记关于体育工作的重要论述，坚决贯彻党中央、国务院，省委、省政府和市委、市政府各项决策部署，把党的领导贯穿体育改革发展各领域全过程，强化理论武装，勇担职责使命。要加强党建引领，继续发挥党支部战斗堡垒作用，通过思想引领夯实基层党组织建设，促进党建与体育工作深度融合，将党建“软实力”转化为体育工作“新动能”。

市体育局四级调研员包强说，新时代新征程，体育产业从业者被赋予了更多新使命、新任务，更要展现新气象、新作为。党的二十大报告指出，坚持把发展经济的着力点放在实体经济上。这为体育产业未来发展指明了方向，也更加鼓足了我们的干劲。下一步，我们将以体育服务业强链补链为重点，着力通过赛事运营、场馆运营等重点体育服务业产业，吸引更多社会资本和社会力量，充分调动各类市场主体的积极性和创造力，形成完整的体育产业链条，丰富体育产品和服务供给，让我市体育产业实现更高水平的发展。

市体育局竞赛科科长成法智、群体科科长范小波、青少科科长张亚峰等在参加学习研讨时纷纷表示，要切实把思想和行动统一到党的二十大精神上来，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，集中精力做好本职工作，不忘初心、牢记使命，踔厉奋发、勇毅前行，为促进群众体育和竞技体育全面发展再立新功。

沁阳市 推动体育事业高质量可持续发展

本报记者 孙 军

党的十八大以来，沁阳体育工作坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，始终坚持“大惠民”体育方向，积极构筑“大体育”工作格局，不断增强“大服务”宗旨意识，以持续改善硬件为基础，以拓展全民健身为重点，以发展体育社团为抓手，以提升竞技体育为载体，奋力谱写体育事业新篇章，先后荣获全国群众体育先进市，河南省、焦作市全民健身先进单位等称号。

抓硬件补短板，基础设施遍布城市、覆盖乡村。先后建设了沁阳市体育馆1座、沁阳市公共运动场和足球场1个、老年健身园2个、青少年活动中心1个、社区健身活动中心2个、“四区”老年人体育健身活动中心4个、社区多功能运动场6个、乡镇全民健身活动中心13个、社会足球场12个。目前，329个行政村实现一架两台、健身路径全覆盖，人均场地面积达2.32平方米，方便

群众就近就地健身。

办赛事激活力，全民健身社会运作、多元开展。营造“人人有项目、天天有活动、周周有亮点、月月有主题”的浓厚健身氛围，每年举办篮球赛、羽毛球赛、门球赛、乒乓球联赛等赛事活动20余次。同时把活动下沉基层，开展了“谁是棋王”乡镇争霸赛、农民篮球赛等群众喜闻乐见的活动，丰富群众身边的赛事。

建组织促提升，体育社团蓬勃发展、热心服务。目前，沁阳市共成立正规社会体育团体组织16个，各级社会体育指导员3000余人，健身站点400余个，辐射带动健身群众20余万人。

搭平台提水平，竞技体育影响扩大、基础深化。先后成功举办了五届全国登山健身大会，承办了省第十二届运动会男子篮球、跆拳道等有影响力的赛事。不断加大青少年体育后备人才的培养力度，先后创建省级青少年体育俱乐部3个、省市级体育传统学校16所。

温县 发挥地域特色促进全民健身

本报记者 孙 军

十年来，温县体育工作坚持以实施民生实事项目为重点，以“建设群众身边的场地、举办群众身边的活动、健全群众身边的组织”为抓手，完善基础设施建设，打造特色品牌赛事，推广全民健身活动，全面推动了温县体育运动事业的高质量发展。先后获得了“国家体育旅游示范基地”“太极拳生态原产地保护”“2020年度中国最具体育特色县城”等称号，温县体育运动发展中心被国家体育总局评为2017—2020年度全国群众体育先进单位。

高标准，基础设施城乡同步。2013年以来，温县大力开展全民健身工程采购工作，截至目前，已实现262个行政村体育健身器材全覆盖，并完成了城区“15分钟健身圈”布局。积极谋划打造全民健身场所，先后建成温县公安局全民健身中心、产业集聚区全民健身中心、东区全民健身中心、武

德镇全民健身中心等全民健身场所。强力实施非遗传承馆项目，目前正在太极书院项目已落成，其他项目正抓紧施工。

强特色，赛事活动百花齐放。作为太极圣地，温县以赛事活动为“催化剂”，力促竞技体育发展；以“六进”工作为“突破点”，太极拳运动向全社会纵深推广普及。先后举办了各类社会体育指导员培训班，5000余人培训合格结业，深入全县机关事业单位和乡镇（街道）开展教学培训，辐射人群25万之众。

广覆盖，全民健身高潮迭起。温县在规范管理体育类校外培训机构的同时，进一步加大篮球、羽毛球、乒乓球、游泳、跆拳道、拳击、太极拳等项目裁判员和教练员培训，在学生中刮起了运动风潮。同时，温县在做好疫情防控工作前提下，创新开展群众喜闻乐见的全民健身赛事活动，激发群众健身热潮，形成人人参与、人人受益的群众体育蓬勃发展局面。

武陟县 持续推动体育惠民大发展

本报记者 孙 军

十年来，武陟县以全民健身国家战略为引领，以建立健全全民健身“场地、活动、组织、服务”四大网络为抓手，以创新、创优各项体育工作为载体，以提高群众身体素质和幸福指数为目标，不断开启全民健身新常态，全县体育事业呈现蓬勃发展的良好态势。

体育设施建设稳步推进。不断加快场地设施建设步伐，人均体育场地面积达2.33平方米。该县13个公园、游园、绿地共安装健身器材400余件，15个乡镇（街道）均建成健身工程，347个行政村实现了农民体育健身工程全覆盖。

全民健身活动蓬勃开展。做到了“周周有活动，月月有主题，全年不断线”。利用节假日及全民健身月、全民健身日等，组织群众开展太极拳“六进”、健身秧歌、健身气功、健身走、广场舞展示等

活动，年均开展全县性群体活动50余次。

体育组织建设不断完善。进一步健全县、乡、村三级全民健身组织网络，15个乡镇（街道）均已成立体育组织，并配备专（兼）职体育干事。全县347个行政村和社区共建立体育健身站点450个，成立各类体育社会团体9个。

健身服务力度持续加大。目前，全县注册登记的社会体育指导员已达4171人，每千人拥有社会体育指导员人数达6人。每年对2000多名普通人群进行体质检测，指导他们科学健身，实现国民体质测试服务常态化。

竞技体育水平不断提高。先后承办了河南省县（市）级青少年篮球锦标赛、省运会青少年竞技组女子乙组足球赛、“中国农民丰收节”河南省主会场武陟县农民趣味运动会等重大赛事，同时积极组队参加国家、省、市级各类比赛，激发了群众参与体育的热情，有力推动了武陟体育事业的发展和城市形象的提升。

孟州市 奋力谱写全民健身新篇章

本报记者 孙 军

2012年以来，孟州市以“建设体育强市”为抓手，加大全民健身设施保障力度，广泛开展群众体育健身活动，通过构建更高水平的全民健身公共服务体系，加快建设全民健身活力城市。多次荣获焦作市“群众体育”和“全民健身”先进单位等称号，2020年1月该市成功创建“全国老年太极拳之乡”，开创了孟州体育事业发展新局面。

全民健身事业蓬勃发展。截至2021年年底，孟州市经常参加体育锻炼的人数比例达到32.3%；人均体育场地面积为2.2平方米；市民体质检测达标率为80%；全民健身融入群众日常生活，增进了民生福祉，提升了人民群众生活品质和幸福感。

全民健身设施持续完善。目前，孟州乡镇（街道）、社区以及274个行政村农民体育健身工程实现了全覆盖，城区公园、游园、绿地均安装了体育健身器材；城区已经实现“15分钟体

育健身圈”，极大满足了群众健身需求。

全民健身组织日益健全。截至2021年年底，孟州市共有体育社会组织10个、体育健身站点300余个，社会体育指导员1044人，形成了以孟州市体育总会为统领，以单项体育协会和各类人群体育协会等为骨干，以体育健身俱乐部、青少年体育俱乐部和体育健身团队为基础的全民健身组织网络。

成功举办乡村振兴马拉松、环中原自行车骑行等品牌赛事；在重大节假日，举办乒乓球、足球、羽毛球、门球、象棋等比赛，越来越多的群众从体育健身的旁观者变成参与者。

全民健身服务不断优化。该市体育健身辅导站300余个，拥有体育骨干3000余人，三级以上社会辅导员1044人，实现了县、乡、村三级全民健身组织全覆盖。全市所有公共体育设施实行免费或低收费开放。目前，全市符合向社会开放体育场地的学校67所，实施开放的学校60所，开放率为89.5%。

博爱县 推动全民健身事业纵深发展

本报记者 孙 军

十年来，博爱县以人民为中心的发展理念，积极开展丰富多彩的群众体育活动，打造全民健身活动品牌，推动群众体育活动广泛深入开展，成功举办全市首届农民篮球文化节赛事活动，多次承办“青天河杯”河南省全民徒步大会、“三山同登”河南省群众登山健身大会，成功创建“全国武术之乡”，2021年被国家体育总局评为2017—2020年全国群众体育先进单位。

这十年，深化全面健身战略，体育健身设施得到不断完善。建成了城区“15分钟健身圈”，实现了204个行政村体育场地健身器材全覆盖。引导社会力量加大体育事业，大力促进体育场地建设，已建成简易篮球馆8个、社会化足球场8个、游泳馆2个、健身房2个。人均体育场地面积达到2.26平方米，提前完成了人均1.90平方米的任务。

这十年，以点带面突出成效，全力

打造博爱特色品牌健身活动。积极开展武术“六进”工作，成功创建“全国武术之乡”。利用节假日开展群众健身活动，形成了群众性体育健身活动多元化、常态化。大力推动体育旅游融合发展，多次承办国家级“三山同登”群众登山健身大会、“青天河杯”河南省全民徒步大会等活动，打造体育旅游品牌。

这十年，注重宣传强化培训，科学健身指导日益加强。截至目前，已有各级社会体育指导员3498人，基层健身站点285个。每年对全县干部、职工、农民等2000余人进行体质测试，提供体质状况分析报告和科学健身运动处方，引导群众科学健身。

这十年，坚持不懈磨砺以须，青少年业余训练工作成果显著。截至2021年年底，博爱县14所中小学校分别被命名为省、市、县级传统项目学校，在体育部门登记注册的体育俱乐部达29个。每年向上级体育训练部门输送一大批苗子运动员，在各县（市、区）排名中名列前茅。

修武县 书写体育高质量发展新篇章

本报记者 孙 军

党的十八大以来，修武体育工作坚持以人民为中心的发展思想，大力发展全民健身事业，竞技体育后备人才培养体系进一步完善，体育产业不断丰富，为城市发展贡献了体育力量。

体育设施不断推进。建成修武县全民健身活动中心，在全县187个行政村实施了农民健身工程，农民健身工程在全县实现了全覆盖。依托云台山景区、各类城市公园、广场等场地，建设了大量的健身步道、骑行步道、健身路径。实施城市“15分钟健身圈”建设，在城区各活动区域建成了星罗密布的各类健身场地和健身设施。

积极开展体育活动。每年都组织举办各种类型的县级群众体育运动会和比赛活动10多次，积极参加和承办市级以上体育比赛。目前，拥有社会体育指导

员560人，每千人拥有社会体育指导员人数达到2人以上。187个行政村均有体育设施，依托“体育+旅游”“体育+康养”“体育+美学”，先后成功举办了九九国际登山挑战赛、云台山山地自行车赛等影响广泛知名度高的大型体育赛事；围绕“体育+康养”，建设医养结合试点4个；建立云台山景区专业汽车越野赛事基地，多个体育项目被评为国家级、省市级体育产业示范基地（单位）。

学校体育蓬勃发展。共有15所中小学校被命名为传统项目学校。积极向上推送体育人才，其中，输送的运动员陈佳敏先后获得全国室内田径锦标赛总决赛60米栏、全国冠军赛100米栏、全国田径锦标赛100米栏冠军。

体卫融合 科学健身



弓步拉伸

身体俯身跪在瑜伽垫上，将左腿向前跨，左脚往前迈开一大步，并且弯曲呈90度，右腿留在地面，身体呈半跪姿势。然后将身体向前移，重心落在左腿上，身体同时往下压并保持伸直，右腿跟着伸展，直到右侧的髋部感觉到拉伸。保持以上拉伸动作10~20秒，然后换另一边拉伸。



侧弓步拉伸

双脚站立，右脚往身体右侧跨出一大步，然后左脚弯曲至90~120度，右腿保持伸直。身体同时往下压，尽量保持伸直，也可微微前倾。双手放在两侧的腿上或交叉放在弯曲的腿上。保持以上拉伸动作10~20秒，然后换另一边拉伸。



跪姿股四头肌拉伸

身体俯身在瑜伽垫上，呈半跪姿弓步，左腿在前呈弓步90度，小腿尽量垂直于地面，右腿屈膝向后跪于垫子上，尽可能拉大左脚与右膝的距离。左手拉住右脚背，右手扶在垫上，身体前倾并向左扭转，目光向后看，保持静止，感受右大腿腿部的拉伸感。保持以上拉伸动作10~20秒，然后换另一边拉伸。



直腿弓步拉伸

身体呈坐姿两脚并拢伸直在瑜伽垫上；以左腿为例，右脚弯曲，尽量让脚背跟靠大腿，左腿前前迈开并打直，脚后跟着地，脚尖朝上；吸气，感觉脊柱往上往前延伸，吐气往下前弯，脸去找小腿，让背脊打直，腹部尽可能确实紧贴大腿。保持以上拉伸动作10~20秒，然后换另一边拉伸。



跪姿背部伸展

身体俯身在瑜伽垫上，呈四足跪姿，上半身离开脚跟，双手双脚打开约与肩宽，手掌与膝盖分别位于肩膀与臀部正下方。下半身不移动，臀部仍维持在膝盖正上方；上半身往下降让身体尽量接近地面，胸部贴地。停留中让身体慢慢伸展紧张的上背肌，保持以上拉伸动作10~20秒。



鸽式拉伸

身体俯身在瑜伽垫上，将右腿伸直在身后，使膝盖保持在地板上。将指尖放在膝盖两侧的地板上，并将臀部向下推向地板，以使腹股沟接近左脚。保持以上拉伸动作10~20秒，然后换另一边拉伸。

教学示范：李一博，焦作市毛庆运动训练俱乐部教练，国家一级社会体育指导员，国家皮划艇退役运动员

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、焦作睿健体育运动有限公司。



手机用户可微信扫描二维码，关注睿健体育，观看视频教程。