■新闻热线:8797000 | ■编辑:王水涛 | 版式:汪 洋 | 校对:张雪晖 | 组版:郑志强

焦作：规范体育社会组织管理 促进全民健身提质发展

本报记者 孙 军

体育社会组织积极参与各类大型赛事活动，各级社会体育指导员引导推动全民健身事业发展，体育运动商业综合体不断丰富市民的健身内容……近年来，市体育局认真贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，坚持以人民为中心的发展理念，全面贯彻落实全民健身和健康中国国家战略，强化体育社会组织规范管理，推动全市体育协会健康有序发展，打造具有焦作特色的全民健身公共服务体系，为焦作体育事业蓬勃发展和社会和谐稳定作出了积极贡献。

坚持党建引领 强化服务管理

体育社会组织是党和政府联系广大人民群众的桥梁和纽带，是发展全民健身运动的重要力量。

目前，市体育局业务主管的体育社团50个、体育类民办非企业26个、基金会1个。市体育局始终把抓好政治建设、增强体育社会组织政治意识放在首位，每年举办体育类社会组织负责人专题培训班，邀请市委党校教授和专家对党的十九大精神、习近平总书记关于体育工作的重要论述等政策进行深刻解读，要求体育社会组织坚持党的领导，提升政治站位和自身修养，加强协会的党建工作和制度建设，组织全体会员开展政治学习，认真遵守各项法律法规，严格按照协会章程，开展各项全民健身服务工作。

市跑步运动协会换届后，大力弘扬社会主义核心价值观，开展体育健身活动前，全体人员齐唱国歌。市企业家太极拳协会每季度召开理事会议，组织全体理事进行政治理论学习，邀请老党员讲党史，重温革命历程。

近年来，市体育局不仅对体育社会组织进行业务指导，更明确其发展方向，先后对分管的77个社会组织建立党建联络员制度。其中，中共焦作市体育局直属机关委员会为52个体育社会组织派出党建联络员，有25个体育社会组织由办公所在社区党组织派出党建联络员。这些党建联络员定期到联系的体育社会组织宣传党和国家的路线方针政策，把新时代体育工作要求宣传到体育社会组织。

针对疫情防控工作落实情况，市体育局对赛事活动组织方案、安全预案、疫情防控预案进行审核把关。据统计，市体育社会组织每年报备50余次（项）。同时，市体育局制定出台了《焦作市体育类社会组织评价标准》，每年在组织和制度建设、工作成效、活动开展、宣传成果四个方面对体育社会组织进行评价，并对优秀的社会组织予以表彰，进而调动工作积极性。

深化“放管服”改革 激发赛事活力

在市体育局的指导下，我市体育社会组织的规章制度逐步完善，体育社会组织也走上了一条健康发展之路。

市体育局先后出台《焦作市体育类社会组织扶持资金补助办法》《焦作市举办全民健身赛事活动的指导意见》《关于进一步加强群众体育赛事活动安全管理工作的意见》等一系列政策，实行体育社会组织重大事项备案制度，落实活动安全主体责任，对社会组织举办的活动可行性、安全性进行监管，规范其组织行为，促进其健康有序发展。

加强业务培训，提高业务能力。市体育局定期开展体育类社会组织业务培训班，提高社会组织的管理能力、赛事活动组织能力、安全生产能力。此外，市体育局每年召开赛事活动推介会，向社会公开发布全年全民健身赛事活动清单，调动了体育社会组织申办和承办赛事活动的积极性。

为保障赛事活动安全有序开展，在举办过程中，市体育局成立焦作市全民健身赛事活动专家评审组，对赛事活动全程进行跟踪指导，对活动的组织实施、人员安排、场地设施、安全保障等进行监管和评审，对活动完成数量、质量和资金使用等进行绩效评价。

释放体育正能量 助推经济发展

规范发展的体育社会组织在助推全民健身开展、促进消费的同时，也在以各自的方式回馈社会，体育社会组织的价值功能不断体现。

2021年我市汛情发生后，全市各体育组织、体育俱乐部纷纷捐赠物资等，以实际行动为防汛抢险奉献自己的力量。特别是市毛庆运动训练俱乐部的教练员，均为国家和省级退役的水上项目运动员，2021年7月22日，该俱乐部所有教练和工作人员兵分两路，到郑州受灾严重地区和我市建业·公园里小区抢险救灾，共提供救援皮划艇22条、救生衣30件、运输沙袋1000余袋，为人民群众安全度汛提供了有力保障。市体育总会在“99”爱心公益捐款活动中，动员所有体育社会组织参与公益捐助，2020～2021年，我市体育社会组织共捐助资金54407.18元。

大力弘扬推广太极拳，助力焦作打造高能级文旅。为深入贯彻黄河流域生态保护和高质量发展国家战略部署，涵养太极拳人才队伍，市太极拳协会开展了焦作市太极拳人才认定工作，为焦作市太极拳发展提供了人才保障。市老年体协依托我市太极拳发源地优势，积极申请中国老年人体育协会太极拳专项委员会落地焦作，在全国老年人中宣传推广太极拳运动，为全国老年人提供健身服务。我市各式太极拳协会每年开展太极拳“六进”活动，深入全市机关、企业、学校、农村、社区开展太极拳健身指导，提高太极拳在我市的普及率。

积极开展全民健身志愿服务活动。市社会体育指导员协会、市跑步运动协会、市酷走运动协会每年开展“走基层、送健康”活动，组织全民健身专家开展志愿服务，到基层社区、农村开展全民健身大讲堂，使群众掌握健身技能，为提高群众健康水平、改善乡风文明、促进农村产业转型、进一步丰富农民体育文化生活、助力我市乡村振兴提供健康支撑。

沁阳市教体局开展“送健康进村街”新时代文明实践活动

本报讯（记者**孙军**）7月11日，沁阳市西向镇东高村文化广场热闹非凡，沁阳市百名优秀社会体育指导员开展的“送健康进村街”新时代文明实践活动走进该村，为村民们进行广场舞健身技能培训。这是沁阳市百名优秀社会体育指导员进百个基层站点系列活动之一。

5月份以来，沁阳市教体局开展“送健康进村街”新时代文明实践活动，组织百名优秀社会体育指导员走进百个基层站点，此项活动主要内容是在该市筛选100名优秀社会体育指导员，进机关、进企业、进村街、进学校、进家庭、进广场，开展送技能、送比赛、送温暖活动。

7月5日至8日，“送健康进村街”新时代文明实践活动走进山王庄镇新时代文明实践所，开展广场舞健身技能培训；7月6日至7日，“送健康进村街”新时代文明实践活动走进西向镇新时代文明实践所，开展广播体操健身技能培训……

沁阳市教体局负责人表示，通过活动的开展，社会体育指导员和群众面对面交流、点对点指导，打通了服务群众的“最后一公里”，切实提升了广大人民群众参与健身的热情，促使他们养成科学健身习惯，不仅推进了全民健身活动开展，提升群众幸福指数，也为“五星”支部创建、乡村振兴注入了活力。

市体校运动员王嘉欣“一步”跨入清华

本报讯（记者**孙军**）7月24日从市体育运动学校传来喜讯：该校田径队运动员、市第十一中学学生王嘉欣收到了清华大学录取通知书，她以体育特长，被清华大学经济管理学院录取，录取专业是工商管理。

今年1月，王嘉欣参加了2022年清华大学的高水平运动员测试，经过鏖战，王嘉欣最终以3677分的成绩获得女子全能项目的第一名，这就意味着她在高考中考到当地二本线65%即可被清华大学录取。高考结束后，王嘉欣的文化课成绩达到清华大学特招生的录取分数线，顺利被录取，凭着体育特长成功跨入清华大学。

今年18岁的王嘉欣从小就喜欢体育，小学毕业后就在市体育运动学校接受田径训练，师从田径队教练员张鹏、胡华欣。在为期7年的专业体育训练中，王嘉欣受过的伤病不计其数，也曾想过放弃，但在父母的关心、教练的鼓励和老师的支持下坚持下来，逐渐养成了坚韧不拔的品质和百折不挠的学习态度，她的训练水平有了长足的进步，运动成绩有了明显提高。她曾获得全国第二届青年运动会、全国中学生运动会、全国少年锦标赛的前三名；获得2018年河南省运动会两枚金牌；多次获得省年度田径锦标赛冠军；在100米、200米、跳高、跳远、100米栏、七项全能等多个项目达到国家二级运动员标准，最擅长的是跳高和跨栏。

拿到录取通知书后，王嘉欣非常激动，她表示，大学期间，除了学好专业课外，将继续坚持训练，希望能在国家级赛事上争金夺银，为家乡父老乡亲争光。

她的教练员张鹏得知爱徒顺利考入清华大学，非常开心，他希望王嘉欣不忘初心、砥砺前行，在新的起点上，认真学习，刻苦训练，争取在全国大学生运动会、全国运动会上拿到好的成绩，早日走出国门，参加世界级的比赛，为国家争光。

王嘉欣展示清华大学录取通知书。
本报记者 孙 军 摄

市民在跳健身操。

➡ 市民舞动中华龙。

炎炎夏日 激情健身

武术爱好者练习太极大刀。

市民跳广场舞。

市民在健步走。

（本组照片均由本报记者刘金元摄）

市城乡一体化示范区
积极探索体教融合新路径

社会体育指导员义务向学生传授太极拳。
本报记者 孙 军 摄

本报讯（记者**孙军**）为深入贯彻落实习近平总书记关于体育强国建设的重要指示精神，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，加快体育和教育融合发展，市城乡一体化示范区教体局积极探索体教融合新路径，引导社会体育指导员进校园开展技能传授，利用课后延时服务、教学大课间等时间，配合“双减”政策落地实施，不断增强青少年体质、锤炼青少年意志，促进青少年健康成长。

“双减”政策实施以来，市城乡一体化示范区阳庙镇和庄小学陆续开展了太极拳、书法等社团活动。和式太极拳第六代传人、社会体育指导员和文超主动请缨，利用课后延时服务时间，义务向和庄小学学生进行太极拳教习与推广。一个学期以来，和文超不断扩大太极拳教习范围，服务学校包含了阳庙镇和庄小学、北西尚小学等6所学校，累计教授学生1300余人。在宁郭镇杨梧贾小学，中国武术六段、武术项目国家二级裁判员、社会体育指导员秦安余利用教学大课间，向学生传授和培训少林连环拳、春秋大刀。

社会体育指导员进校园开展体育教学、技能传授，不仅弥补了学校体育师资的短缺，开展了丰富多彩的体育活动，而且帮助学生增强体质、健全人格、锤炼意志，实现文明其精神、野蛮其体魄。市城乡一体化示范区教体局负责人表示，将加强社会体育指导员培训，组织更多优秀的社会体育指导员到学校开展体育指导，进一步推进体育和教育的融合发展。

体育场馆福利大派送

市太极体育中心对现役军人、残疾人、老年人均有免费优惠政策。目前，室外篮球场、室外田径场、亲子健身园免费对市民限流开放。

市太极体育中心太极拳文化展示馆、体育主题展示馆、道德模范展厅、“廉洁从家出发”展示馆、国民体质监测站、志愿者服务站免费对市民限流开放。

市太极体育中心西广场和北广场两个健身园，200多件健身器材、18个乒乓球台、6块羽毛球场地全天向市民免费开放。

（焦作市体育场馆管理中心）

加强锻炼 增强体质

后踢腿

40秒×4组

身体直立挺胸收腹，双脚与肩同宽朝向前方，双手放置于臀部，双腿交替向后上方踢触碰手心，其间保持匀速呼吸。

距式平板支撑

40秒×4组

俯卧于瑜伽垫上，身体保持平板支撑的姿势，肘在肩膀的正下方支撑，大臂与小臂夹角为90度，小臂贴紧地面保持不动，身体向前或向后移动期间身体不要左右晃动，保持匀速呼吸。

俯卧交替摸肩

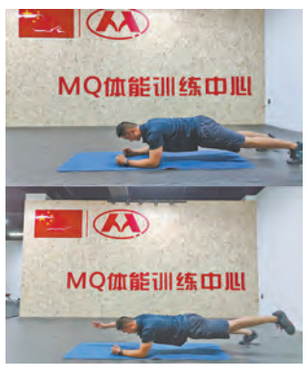
40秒×4组

俯卧在瑜伽垫上，全手掌撑地，大臂与身体夹角为90度，手臂垂直地面，身体与地面平行，腹部收紧；以右侧为例，呼气时左手支撑地面，右手离开地面触碰左侧肩，还原时吸气，交替完成。

深蹲跳

40秒×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，身体向上跳起保持稳定。



平板支撑对侧伸展

40秒×4组

身体俯卧瑜伽垫上，做平板支撑的起始动作，对侧手脚同时伸展，交替完成，屈双臂于身体两侧，小臂支撑身体，避免肘部支撑，保持腰背挺直，腹部收紧，自然呼吸，鼻吸口呼。

手肘交替平板支撑

40秒×4组

双手、双脚支撑于瑜伽垫上，做平板支撑的起始动作，两手撑的距离与肩同宽，以左手为例，将左手的手肘弯曲，并用左手前臂撑地，保持头、背、髋、膝、踝在一条直线上，手臂抬起落下时要慢速匀速，躯干不要发生旋转，核心收紧调整好呼吸，不要憋气。

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，观看视频教学。