



## 市体育局召开党组中心组学习扩大会议 深入学习贯彻十九大及市委十一届五次全会精神

本报讯(记者孙军)12月1日下午,市体育局召开党组中心组学习扩大会议,组织全局机关党员干部深入学习贯彻党的十九大精神,学习传达市委十一届五次全会精神。会议强调,要深入学习贯彻党的十九大精神,坚定不移以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,认真学习领会党的十九大精神,深刻领悟习近平新时代中国特色社会主义思想的丰富内涵,切实把力量凝聚到实现党的十九大确定的各项任务上来。要认真学习报告原文,加深对报告和党章的理解,学深悟透,融会贯通,学以致用,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,坚定理想信念,增强政治自觉、思想自觉和行动自觉,坚定跟着党中央走,确保党中央权威和集中统一领导,同心共筑中华民族伟大复兴中国梦。深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位,自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践,把习近平新时代中国特色社会主义思想贯穿到“四个

伟大”中起决定性作用。我们必须全面认识、准确把握“党是领导一切的”内涵,全面加强党对体育工作的领导。会议要求,要深入领会党的十九大精神实质和丰富内涵,切实把力量凝聚到实现党的十九大确定的各项任务上来。要认真学习报告原文,加深对报告和党章的理解,学深悟透,融会贯通,学以致用,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,坚定理想信念,增强政治自觉、思想自觉和行动自觉,坚定跟着党中央走,确保党中央权威和集中统一领导,同心共筑中华民族伟大复兴中国梦。深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位,自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践,把习近平新时代中国特色社会主义思想贯穿到“四个

代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻党的十九大精神,深入贯彻落实市委全会精神,全面落实全民健身国家战略,深化体育改革,广泛开展全民健身活动,加快推进中原体育强市建设,保持焦作体育在全省“第一方阵”地位,为实现群众对美好生活的向往贡献体育力量。肖萍强调,要坚持从严治党,为体育事业发展提供坚强保障。一要旗帜鲜明讲政治,坚定执行党的政治路线,严格遵守政治纪律和政治规矩。二要加强思

想建设,用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,筑牢同党中央保持高度一致的思想根基。三要建设担当有为的干部队伍,把信念坚定、勤政务实、敢于担当、清正廉洁的好干部标准落到实处,形成能者上、庸者下、劣者汰的选人用人导向。四要切实加强党的基层组织建设,引导广大党员发挥先锋模范作用,打造坚强有力的战斗堡垒。五要加强作风建设,持之以恒正风肃纪,营造风清气正的干事创业环境。

想建设,用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,筑牢同党中央保持高度一致的思想根基。三要建设担当有为的干部队伍,把信念坚定、勤政务实、敢于担当、清正廉洁的好干部标准落到实处,形成能者上、庸者下、劣者汰的选人用人导向。四要切实加强党的基层组织建设,引导广大党员发挥先锋模范作用,打造坚强有力的战斗堡垒。五要加强作风建设,持之以恒正风肃纪,营造风清气正的干事创业环境。



## 市体育局完成驻村第一书记交接工作

本报讯(记者孙军)按照市委组织部和市体育局党组的安排,11月28日,由市体育局调研员常全旺带领市体育局工作组到该局结对帮扶村——孟州市槐树乡古周城村,开展扶贫联系点第一书记交接工作。座谈会上,常全旺对市体育局原驻村第一书记常伟的工作成绩给予充分肯定。他说,常伟从2015年驻村以来,在孟州市委、市政府的领导下,紧密团结槐树乡党委和政府、古周城村两委班子,扎根基层开展工作,在基础设施建设、产业发展、项目建设等帮扶工作上都有出色的表现,积极推动扶贫政策的落实,维护了党的形象,密切党群关系,也使自己的基层工作能力得到了锻炼和提高。他要求,古周城村新任驻村第一书记范小波要尽快熟悉工作、适应环境,进一步做好调研、完善计划,落实好帮扶任务。市体育局作为驻村第一书记的坚强后盾,将一如既往地支持、帮助驻村第一书记

开展工作,全力落实好帮扶任务。交流中,孟州市有关负责人感谢市体育局一直以来给予的大力支持,肯定了原驻村第一书记常伟的工作,感谢他在驻村期间,能够扑下身子、心系群众,以党建工作为引领,真正把扶贫当成本职工作来干,使古周城村的贫困局面得到了进一步改善,成为2016年孟州市唯一一个整村脱贫村。据了解,市体育局与古周城村结成帮扶对子以来,该局党组高度重视扶贫攻坚工作,定期召开专题会议,研究扶贫攻坚工作中存在的问题,解决扶贫攻坚工作中存在的困难。该局全体班子成员和副县级后备干部组成帮扶工作队,确保责任到人、帮扶到户,协助该村投资370万元完成5个整村脱贫项目,改善了全村生产生活条件。在市体育局全体帮扶人员的共同努力下,古周城村目前42户贫困户148人脱贫,2016年古周城村整村脱贫,提前实现工作目标。



近日,在刺骨的寒风中,我市水上运动队队员在艰苦训练,备战省运会。 本报记者 孙军 摄

## 科学健身 健康生活

### 冬季运动健身攻略(三)

上一期,我们推荐了身体素质一般的人群的运动项目,这一期主要讲述身体素质好的人群的运动项目。这里讲的身体素质好的人,是指精力比较旺盛的人,这类人群体力充沛,各项检测指标均属健康、正常。在工作和生活中,不容易感到疲惫,总感到有使不完的劲。虽然身体素质不错,但在健身时还是要注意运动不能过急、过量,以免拉伤肌肉,特别是初进健身中心的人,只要持续40分钟左右左右的运动时间就可行了,当健身进行到3-6个月后,可以将锻炼时间延长至60分钟,当健身进行到一年后,可增至120分钟,如果感到时间不够,可在教练的指导下适当加时。运动时间最好是练一天休息一天。项目推荐1:动感单车。动感单车的运动强度极大,消耗的热量多,而且娱乐性与参与性较强,不仅可以增加运动的乐趣,还能提高心血管的功能,对腹部、腿部等部位的形

状改变很好。项目推荐2:踏板操。踏板操更适合身体素质好的女性,健身者在踏板上进行有节奏的上下运动,对身体的减脂、塑形效果十分明显。项目推荐3:台阶器。台阶器对于健身初学者,可以说是最陌生也是有氧运动中难度最大的项目,但它的有氧运动效果也是最佳的。此外,冬季健身应该选择合适的健身时间,达到强身健体的目的。一般来说,人体活动受到“生物钟”的控制,按照“生物钟”规律来安排运动时间,对健康更有益。冬季健身在14时至19时之间比较理想。此时,室外温度较高,人体自身温度也比较高,体力比较充沛,很容易进入运动状态。其中,14时至16时,是强化体力的好时机,肌肉承受能力较其他时间高出50%;17时至19时,特别是太阳西落时,人体运动能力达到最高峰。 本报记者 孙军 整理

## 赛事速递

### 全国传统武术比赛 我市获16金7银1铜

本报讯(记者孙军)记者近日从市武术协会了解到,11月28日在广东佛山举行的2017年全国传统武术比赛上,我市武术健儿不畏强手,奋勇拼搏,获得16金7银1铜的优秀成绩,为正在申请武术之乡的焦作,增添了浓墨重彩的一笔。据了解,全国传统武术比赛是目前我国最高级的武术赛事。比赛由国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会主办,吸引了来自北京、广东、河北、上海、广西、河南、山东等19个省(市)自治区的229支队伍2447人报名参加,参赛人数为历届最多。受市体育局委托,市武术协会组织了由13名武师在内的参赛队伍,大家不畏强手,克服水土不服等不利因素,取得16金7银1铜的好成绩,充分展示了作为一个武术大市的风采和雄厚实力。



随着温度降低,天气渐渐冷了起来,但是爱好锻炼的群众热度不减,在市月季公园,随处可见跳健身舞、踢毽子、打羽毛球、健步走、练太极拳的群众。据不完全统计,每天在这里锻炼的人达千余人次,全民健身运动深入人心。 上图 市民在跳健身舞。 本报记者 刘金元 摄 左图 市民在踢毽子。 姬长荣 摄

## 最美体育人

### 真情扶贫赢民心

——访市业余水上运动学校校长、孟州市槐树乡古周城村原驻村第一书记常伟

本报记者 岳静

“这位坐在轮椅上的村民叫孟希望,做过开颅手术,语言表达有障碍,脾气有些倔强,但是他特别听我的话。这位老人叫于德敏,今年97岁,是村里最年长的老人。这位是崔志英,只要有困难,就会第一时间来找我……”11月30日,在市业余水上运动学校办公室内,该校校长常伟翻着手里的照片一一给记者介绍村里的居民,谁家负担重,谁家老人身体不好,他都了如指掌。

提起常伟,他在全国的水上运动圈子里声名远播。他带领的焦作市业余水上运动学校,是我省征战全国乃至世界水上赛事的一张王牌,培养了多名世界冠军和全国冠军,是我省有名的冠军学校。在过去的两年里,同样让常伟引以为傲的是自己的另一个身份——孟州市槐树乡古周城村驻村第一书记。通过扶贫攻坚工作的深入开展和各项帮扶措施的逐步落实,古周城村42户贫困户

148人脱贫,成为2016年孟州市唯一一个整村脱贫村。“这两年的历练,是我终生难忘的人生财富。”常伟说。2015年9月,市体育局与古周城村结成帮扶对子,该局党组高度重视扶贫攻坚工作,该局全体班子成员和副县级后备干部组成帮扶工作队,倾情帮扶,确保责任到人、帮扶到户。作为驻村第一书记,常伟更是责无旁贷,挑起了精准扶贫的重担。为早日实现整村脱贫,常伟认真研究相关政策,积极申请、协调项目,充分整合资源,在市体育局的大力支持下,完成总投资769.2万元的整村脱贫推进项目11个,极大改善了全村的生产建设条件;为了实施“全民健身休闲游和返璞归真生态游”工作目标,市体育局投资155万元,改造了村委会办公室,新建了健身路径和省级户外全民健身活动中心等项目,为群众提供了健身、休闲的场所。

把村民放在心上,处处为村民着想,在两年的驻村工作中,常伟始终坚持“以人民为中心”的扶贫精神,在看到老人们佝偻着身体吃力地做着家务时,常伟坚持每周给村里的13户老人送馒头。馒头都是他在孟州市精心挑选的手工馒头。每周一到了村里,常伟都会先核定一下人数,然后按照人均7个馒头打电话订购,周二取回来后再集中去老人家里送,这一送就是一年多。说起来为什么要送馒头,常伟颇有感慨地说:“送馒头这件事是我认真思考过的,老人年龄大了,牙口不好但喜欢吃馒头,而蒸馒头又是个体力活,能吃上一口现成的,对他们来说,就是最实际的帮助。”

村里有位93岁的老太太,她的脾气非常倔强,听不进去别人的劝。有一天,老太太的家人匆匆找到了常伟,说老太太在家里不知道为何突然生气了,一口饭也不愿意吃,急得一家人团团转。常伟知道路径和省级户外全民健身活动中心等项目,为群众提供了健身、休闲的场所。把村民放在心上,处处为村民着想,在两年的驻村工作中,常伟始终坚持“以人民为中心”的扶贫精神,在看到老人们佝偻着身体吃力地做着家务时,常伟坚持每周给村里的13户老人送馒头。馒头都是他在孟州市精心挑选的手工馒头。每周一到了村里,常伟都会先核定一下人数,然后按照人均7个馒头打电话订购,周二取回来后再集中去老人家里送,这一送就是一年多。说起来为什么要送馒头,常伟颇有感慨地说:“送馒头这件事是我认真思考过的,老人年龄大了,牙口不好但喜欢吃馒头,而蒸馒头又是个体力活,能吃上一口现成的,对他们来说,就是最实际的帮助。”

了,他们感谢常伟在临走前让老人吃了一顿饱饭,让一家人内心稍显安慰。得知常伟的任期快要结束了,寒冷冬日里,村民自发起床包饺子,一大早就把美味的饺子送到了常伟的宿舍,在交接仪式举行的当天,村民们自发地来到村委会,都要来送一送他们的“常书记”,还有村民,主动给常伟送去了自家种的红薯、玉米,说啥也要让常伟带回去尝尝。明年2月份,常伟完成驻村交接工作后,就要离开古周城村了。说起自己最惦记的事情,常伟说:“马上村里的全民健身中心就要建好了,运动器械也快要安装了,还有一些独居老人,他们身体也不好……”常伟告诉记者,虽然以后工作改变了,但是扶贫精神深深地刻在了他自己的心中。“扶贫工作一直在路上,我也会秉持着这样的精神,一直干下去。”常伟坚定地说。

常伟与古周城村村民家常。 本报记者 岳静 摄

## 体育场馆福利大派送

市太极体育中心健身馆、室外场地对现役军人、残疾人、老年人等特定人群免费开放。市太极体育中心室外网球场免费对市民开放,室外篮球场周一至周五上午对市民免费开放。市太极体育中心太极拳文化展示馆、书画展厅、国民体质监测站、志愿者服务站免费对市民开放。市太极体育中心西广场和北广场两个健身园,各类健身器材200多件、18个乒乓球台、6块羽毛球场,全天向市民免费开放。各场馆本周活动情况:12月9日,市太极体育中心4号厅进行幼儿园艺术培训班活动;12月9日至12月10日,华夏人寿保险会议在市太极体育中心健身馆举办。(市体育场馆管理中心)



官方微博: 焦作市太极体育中心

官方微信: jzsjtyzx\_xxb