

之间,这样在间歇的时候,才能够让心脏系统得到充分的休息。而重复跑则需要提高运动员的心肺功能,让他们能够保持强度高的状态中。两者进行比较的话,可以发现,重复跑它有着固定的休息地段,因此教练需要按照运动员的实际情况进行选择。

### 3、中长跑项目耐力的训练方式

中长跑的耐力分为有氧耐力和无氧耐力。有氧耐力主要包括长距离和长期野外放松训练以及登山训练。这种训练方法对下肢的力量耐力和关节的稳定性有明显的影响。在训练过程中,强度要求不是很高,运动时间为1-1.5小时,安排在每周强化课后的放松期。运动员可以根据自己的身体反应通过慢跑或快走来完成训练。培训环境可以与培训场地分开,培训可以安排在公园,田野或沙滩上,在训练过程中,重点是放松心情,提高心肺耐力。

而安排无氧耐力则需要进行短距离间隔跑步练习,强度不是很高,但是有很多组并且间隔时间不够。大部分距离为100-600 m,组数为5-20,在训练过程中,应注意运动员的个体反应,以防止运动损伤的发生。负重跑步的方法是以沙背心的方式增加重量。训练距离为3000-5000 m,时间为40-60分钟,可以每周安排一次。变速运行是将快速运行部分和慢跑部分有机地结合起来,则快速运行部分的总距离是比赛距离的4-5倍。

另外上坡跑步,踏板跑步,后蹬踏板和组合跑步也是中长跑的典型训练方法,

它们在保证力量和耐力水平方面起着重要作用。在耐力训练过程中,还应注意控制心律,使其能够在一定的程度上保持在160次/分钟的心率左右,这样才能够提高心脏容量并刺激运动员的能量代谢。

### 结束语

总体的说来在当前我们可以了解到,开展中长跑项目的训练过程中,我们应当有效的注重以专项速度训练为主,并且力量耐力训练的负荷不能较大。在整体的训练过程中,应当优先的提高运动员专项速度以及快速力量,这两个因素的提高可以在一定的程度上帮助运动员的肌肉力量以及速度耐力。因此我们可以在训练的过程中,合理的运用不同的方式和方法,采用科学化的方式来制定出训练的计划,从而提高运动员的竞技能力。

### 参考文献

- [1]张淑晶,董炜达.提高中长跑项目运动员专项体能训练方法的研究[J].当代体育科技,2016,6(29):29-30.
- [2]侯向锋.中国优秀男子铁人三项运动员训练负荷监控及专项体能训练的研究[D].山西大学,2010.
- [3]胡娟娟.定向越野运动员专项体能训练方法特征的研究[D].山西师范大学,2010.

## 推动党的创新理论武装士官学员的策略探究

贾宁

(火箭军士官学校 山东 潍坊 261000)

**【摘要】**结合政治理论课教学特点,揭示用党的创新理论武装士官学员的必要性,立足士官学员实际,充分掌握目前理论武装工作存在的问题,总结提出用党的创新理论武装士官学员的途径方法,为提升理论武装筑育人绩效提供借鉴。

**【关键词】**党的创新理论;武装;士官学员;策略

坚持用党的创新理论武装头脑,是当前军队院校政治理论课教学的首要任务,是打牢学员高举旗帜、听党指挥、维护核心思想理论基础的根本要求,是院校政治理论课教学紧跟党的理论创新和实践创新步伐的时代要求。

### 一、党的创新理论武装士官学员的必要性

(一)着眼战略需求,实现强军目标建成世界一流军队的需要

党的十九大将“建设一支听党指挥、能打胜仗、作风优良的人民军队,把人民军队建设成为世界一流军队”明确为新时代中国特色社会主义思想的重要组成部分,这是人民军队发展进程新的里程碑,是推进强军兴军新局面的又一“窗口期”。为此,必须时刻用党的创新理论武装头脑,用总书记强军思想指导实践,牢牢把握新时代中国特色社会主义思想内涵,全面贯彻新形势下军事战略方针,对推进中国特色强军之路,实现党在新时代的强军目标,把人民军队全面建成世界一流军队具有重大意义。

(二)提高思想站位,坚持党对人民军队绝对领导的需要

军队院校是我军人才培养的主渠道,军队院校思想政治建设水平关系着我军能否始终坚持党对军队的绝对领导,关系着军队建设的政治方向。

坚持党对人民军队的绝对领导,首要的是坚持不懈地用党的指导思想,特别是党的军事指导理论贯穿于军队建设的各个方面,持续不断地用党的创新理论和党的军事指导理论最新成果武装全军。只有坚持用党的创新理论武装学员,让学员深刻领会蕴含其中的马克思主义立场、观点、方法,才能提高政治认同、思想认同、情感认同,自觉用党的理论武装头脑、指导实践、推动工作,牢固树立军魂意识,在任何时候、任何情况下都要毫不动摇地坚持党对军队绝对领导、始终忠诚于党。

(三)聚焦实战能力,提升军队战斗力的需要

新时代,坚持不懈地用党的创新理论武装头脑,着力让学员的理想信念在创新理论武装中扎根,在思想政治教育中发芽,在实践磨砺中开花结果,把红色基因一代代传承下去,是院校的重要任务。为此,必须要巩固政治理论课主阵地,全面深入推进党的创新理论“三进入”,不断增强学员投身强军事业的政治自觉和行动自觉,从而更加坚定地高举旗帜、维护核心、聚力打赢,最终实现能打胜仗人才培养质量和部队训练水平提升的目标。

### 二、党的创新理论武装士官学员现存问题

(一)捕捉士官学员活思想还不够准确,存在空洞化倾向

面对当前复杂的局面,传统教学方法对士官学员思想的独立性、差异性把握不准,对社会的热点、焦点和难点问题关注不够,理论讲授泛泛而谈,不能及时解决学员现实思想困惑,弱化了党的创新理论感召力、吸引力、影响力。

(二)施教方法手段还不够灵活,存在灌输的问题

部分教员过分强调知识的传授,不注意结合士官学员的身心特点和专业特点,忽视学员作为个体的独特性和情感需求,回应社会热点问题和学员诉求不及时,削弱了党的创新理论的实效性,影响了学员理论学习效果,导致理论难以入脑入心。

(三)理论教学与实践环节联系还不够紧密,存在说服力不强的问题

对于士官学员来说,理想信念问题既是认识问题,更是实践问题,理论描绘和现实图景的脱节,导致学员对党的创新理论的信任度下降,对实践中出现的认识问题,不仅需要教员在理论上加以引导,更需要带领学员深入现实,增强思想武装工

作与士官学员的实践工作的结合程度。

### 三、党的创新理论武装士官学员的途径

从建立健全有利于促进知、信、行有机统一的长效机制入手,形成主干课程体系进入、相关课程结合渗透、网络与实践课程拓展补充的武装路径。

(一)加强课程融合,构建精准高效的科学课程体系

紧扣教学主线,在教学内容上突出党的创新理论教育,使之成为统摄政治理论课教学的灵魂和主线,成为各门课程教学的最鲜亮底色。一是发挥主课程“三进入”的主渠道作用,全面系统讲授,探索形成具有士官特色的党的创新理论课程。二是其余课程整体反映,有机融入,其他各门政治课要根据不同教学内容,把党的创新理论思想融入进去、突出出来。

(二)紧贴思想认知,提升教学针对性实效性

立足士官学员的文化基础和认知特点,以打造“金课”为牵引,在课程讲深、讲新、讲话、讲实上下功夫,以知启德、以学弘道,以透彻的学理分析说服学员。在“深”上下功夫,引导学员在政治认知、理论思考、价值情感等方面有深化、有升华;在“新”上下功夫,坚持守正与创新的统一,要在“编好教材、建好队伍、讲好课程”等方面实现新突破;在“活”上下功夫,注重方法之活、话语之活、形式之活,充分激活学员学习主体性;在“实”上下功夫,增强内容之实,提升教学内容的知识含量,增强解惑之实,精准把住学员的思想脉搏。

(三)创新方法模式,丰富深化育人效果

教学方法的创新是提升党的创新理论学习的核心环节,要精心组织课堂教学,不断改进创新教学模式,提升教学效果。例如,坚持用好“课前十分钟”,采取学员为主、教员点评的方式,开展热点追踪、难点辨析等活动,引导学员主动参与。借助网络媒介,开展网络调查、网上授课、在线学习、讨论交流等教学活动,拓展教学互动的空间,设立政治理论教学网站,开设“原文通读”“精品阅读”等栏目,提供丰富教学资源,使网络成为理论武装的新阵地、学员成才的新平台。

(四)搭建实践平台,拓宽教学途径

充分利用士官学员多才多艺、乐于表现的特点,把学员作为课堂主体,让学员深度参与课堂实践,增强实践体验。在课堂之外以校园为平台,充分利用各种纪念、庆祝、演出等校园文化活动、专业操作技能比武、军事体能考核等项目,挖掘其中的思政元素,作为课程实践教学的有益补充。完善现地实践教学基地,让学员在实践印证中接受理论熏陶。利用好学员假期社会调查、志愿服务等社会实践活动,让学员在接触社会、亲近群众中感悟党的创新理论的巨大价值,激活学员献身国防、扎根军营、建功立业的动力引擎。

### 参考文献

- [1]彭冰冰.真情真理真实:提升高校思想政治理论课实效性的三重维度[J].本科思想政治理论课教学,2018(03).
- [2]严德勇.坚决落实“三个牢记”,忠实履行历史使命[N].解放军报,2012(12).
- [3]龚晓伟.思想政治教育贴近时代贴近士官学员的思考[J].学理论,2015(03).
- [4]张勇明.做好士官学员思想政治工作新探索[J].士官队伍建设,2019(01).