

观念与机制更新 培养与使用并重 全面加强年轻管技人员队伍建设

刘雪明

(开滦股份范各庄矿业分公司 河北 唐山 063000)

【摘要】 本篇文章客观查找了当前企业管理和技术人员队伍建设中存在的主要问题, 提出面对现状, 全面加强管技人员队伍建设尤为重要和紧迫。文章围绕毕业生管理、业务能力培养, 选拔任用等工作, 探讨如何全面加强年轻管技人员队伍建设, 并列了一系列的方法和措施。

【关键词】 观念; 机制; 培养; 使用; 年轻管技人员

国有企业管理和技术人员, 肩负着推动企业高质量发展的重任, 而实际工作中, 企业又往往会面对管技人员年龄结构偏大、岗位接续乏力、能力水平亟待提升等问题。要从根本上解决这些问题, 必须高度重视年轻管技人员培养工作, 进一步更新观念、创新机制, 健全和完善培养使用体系, 为优化管技人员年龄结构、增加人才储备、确保顺畅接续, 奠定基础 and 创造条件。概括起来说, 要认真抓好以下三个方面的工作。

一、建模式重过程、抓重点求实效, 为年轻管技人员入职系好第一粒扣子

对煤矿企业而言, 新招录的大学毕业生是企业实现高质量发展的后备军。要切实抓好实习期的管理, 系好入职第一粒扣子, 使他们尽快由在校学生转变为企业员工。一是构建系统管理模式。着眼于实习生培养, 构建“5331”管理模式, 即月份上站、测试考试、模拟班前会、季度竞赛、半年轮岗5项渐进式措施; 固定岗位实习、基层机关轮岗、挂职一线班长3个实习阶段; 月份考察、综合评价和转正评定3项考评机制; 围绕衣食住行实施1个人文关怀体系。二是强化过程管理。在思想引导上, 通过入矿教育、新老实习生座谈等方式, 引导实习生转变角色、热爱企业; 在业务能力培养上, 推动实习生开展业务竞赛、参加技术例会、组织课题攻关, 实现理论和实践的快速融合; 在人文关怀上, 通过组织婚恋联谊活动、发放安家费、报销学习书籍费用等措施, 增强认同感和归属感。三是提高锻炼质量。把撰写实习报告作为检验实习生锻炼成长的重要标准, 并按阶段、分专业配备不同类型的指导老师, 有针对性地指导实习生开展岗位锻炼, 并在阶段总结的基础上, 到实习期结束时每名实习生要形成不少于5万字的实习总结报告。四是强化正向激励。把正向激励作为激发实习生干事创业活力、提升综合素质的重要手段, 实施荣誉表彰、物质奖励和破格提拔等激励措施。打破论资排辈的传统观念, 激发实习生提能塑形、比学赶超的积极性, 实现不拘一格选用优秀人才。

二、补短板强弱项、提能力重实践, 使年轻管技人员成为企业发展的顶梁柱

实习生转正后成为企业的正式成员, 但还面临着眼高手低、实践经验不足等短板。要遵循年轻管技人员成长成才规律, 着力提升其业务能力, 更好地适应岗位需要。一是狠抓作风建设。坚持把年轻管技人员转作风、强责任、抓落实摆在重要位置, 在工作态度上要求用心干事、积极进取, 在工作标准上要求高标准定位、狠抓落实, 在作用发挥上要求引领正气、凝心聚力, 在廉洁自律上要求驰而不息、挺纪在前。并围绕盯重点工程、劳动纪律、值班岗、走动巡查等方面, 常态化开展作

风建设情况检查考核。二是推行轮岗锻炼。以科级后备为主体, 实施基层机关双向进入、主体专业业务互补、行政政工综合培养、关键岗位挂职培养轮岗锻炼计划, 补齐技术业务短板, 提升综合管理能力。三是加强定向培养。选拔优秀年轻管技人员为学员, 优选单位、部门负责人或副总工程师作为导师, 划分行政、政工两个序列, 按照“一月一专题、一题一辅导、一周一交流、一季一汇报、一年一总结”的内容要求, 对学员实行为期一年的“定向结对”培养, 进一步加快年轻管技人员成长成才步伐。四是突出专项培训。专项培训, 即缺什么样人才就培养什么样的人员, 专业更集中, 目的性更强。如常态化开展副总讲技术课, 对技术人员进行专业化、系统化培训; 举办公文写作培训班, 提高政工人员业务能力。

三、转观念调机制、腾岗位用新人, 给优秀年轻管技人员提供用武之地

加强优秀年轻管技人员队伍建设功在当下、利在长远。要坚持解放思想, 打破保守僵化、按资历年份选任等传统观念和做法, 畅通渠道, 腾出岗位, 搭建舞台, 给优秀年轻管技人员提供平台。一是畅通退出任用机制。加大科级管理人员年度考核力度, 对年度考核尾数的退出关键岗位; 对年龄偏大, 身体状况与岗位要求不匹配的转任非重要职务; 对作风不扎实、落实工作不力的进行组织调整退出岗位。二是大胆使用年轻管技人员。通过腾岗扩编为年轻管技人员上岗创造条件, 并严格按照相关规定, 对具有硕士研究生学历、业绩突出的优秀年轻管技人员破格提拔到科级技术管理岗位, 进一步营造争先创优的氛围, 激发干事创业的激情。三是科学评选专家型人才。为调动各级各类人才的工作积极性、主动性和创造性, 根据企业发展实际和人才工作要求, 推进专家型人才评选工作。通过科学设置评选条件、合理控制专业及比例、严格资格审核、强化综合评选等举措, 选聘年轻管技人员为专业技术类专家, 提地位、给待遇, 形成“干技术有前途、学技术不吃亏”的发展格局。四是注重梯次配备增强整体合力。在大胆使用年轻管技人员的同时, 要注重老中青“三结合”的梯次配备, 充分调动各层次人员积极性。对于政治素质高、业务能力强、群众威信高年龄偏大的, 一样重用, 形成老中青相结合、传帮带优势互补、配备科学、梯次渐进的良好格局, 增强管技人员队伍的整体合力。

参考文献

[1] 张昆. 新形势下国有企业青年人才培养培育的五维思考, 《河北青年管理干部学院学报》, 2019年第3期19-22, 共4页

探讨提高中长跑项目运动员专项体能训练的方法

杨聪文

(云南省怒江州兰坪县教育体育局 云南 怒江 671400)

【摘要】 对于中长跑运动项目而言, 其良好的专项体能它是取胜的重要因素。那么如何有效的对中长跑项目的发展特点以及训练方式进行研究, 使其能够有效的发挥出自中长跑项目运动员的能力。因此在本篇文章当中, 我们主要是简单的探讨了加强中长跑项目运动员专项体能训练的方式, 希望能够提供给相关从业者一些有效的帮助。

【关键词】 中长跑项目; 运动员; 体能训练

引言

在近一些年来, 我国中长跑项目的发展十分平稳, 那么想要在比赛中获取到较好的成绩以及名词, 我们便需要在赛前做好充分的准备, 例如按照选手的个性特点, 采用正确有效的战术等等。另外中长跑它是一种周期性的体能项目, 它需要让运动员的速度与耐力两者进行配合, 这样才能够发挥出最大的实力。

1、当前中长跑运动员专项训练的方式

拥有良好的身体素质是运动员从事中长跑训练的必要条件, 也是保证他们训练理念的根本基础。在这一个过程当中, 有效的开展特殊的体育锻炼可以有效地改善中长跑运动员的心血管系统和呼吸系统功能, 增强各种运动器官的功能, 并显著改善中枢神经系统的功能; 同时, 通过科学合理的大周期训练进行特殊的体育锻炼, 中长跑运动员可以提高轴承的训练负荷水平, 克服生物惯性, 促进新陈代谢, 从而有效地促进运动员的健康。

对于整个中长跑项目的专项力量而言它是专项速度的基础, 对于身体中不同的部分应当采用不同的方式进行训练。并且在实践的过程中, 诸多的教练员都会采用克服自身重量的联系方式作为主要方法, 在配上少量的负重器械联系。常用的克服自身重量的方法有着: 仰卧起坐、立卧撑、背桥、平板支撑等等, 这一类方式它能够有效的提升运动员的速度以及耐力。但是在实际的情况中, 相关的教练需要注意运动员两侧身体的对城乡以及平衡性, 这样才能够防止运动员出现运动性损伤情况发生。

爆炸力是中长距离比赛提高特殊速度的重要基础。各种跳跃训练方法对提高运动员的爆发力都有重要作用。因为在进行跳跃力量锻炼的过程中, 肌肉力量的锻

炼方式类似于短距离跑步的技术动作。各种跳跃练习可以迅速提高运动员快速力量的力量输出, 为提高力量耐力提供基础。另外, 对改善运动员的技术动作非常有帮助, 在训练过程中, 要注意跳跃运动, 它对关节的刺激强度大, 对关节的柔韧性和稳定性要求高, 要特别注意防止受伤和受伤。

2、关于中长跑项目运动员专项速度训练的方式

在这一个过程中, 我们可以了解到其专项速度的能力以及保持长时间高速运动的能力对于运动员来讲是十分重要的事情。通过相关的调查研究我们可以发现在国外的中长跑比赛当中, 往往都是最后几十米甚至是几米的时候才得知冠军。由此便可以发现, 在比赛中最后的冲刺能力它是决定比赛成绩的重要因素。那么相关的速度训练便需要充分的贯彻到专项体能训练过程中。

在开展训练的时候, 首先教练可以以短距离训练作为主要是方式, 然后按照相关运动员的特点, 注重训练的质量, 这样才能够保障运动员神经系统以及肌肉系统两者能够有效协调配合。另外速度耐力它也是整个中长跑训练中的核心内容。我们可以发现在比赛中有着部分运动员他们不断的变化自身速度, 但是长时间的变换速度它会造成运动员出现缺氧的情况发生, 那么相关的教练便可以针对这一种情况开展有效的训练方式。

并且在训练的过程中, 教练也应当有效的突破运动员速度障碍区, 通俗的说来便是提高他们跑速的跑距, 只有不断的进行突破, 能够在一定的程度上提高他们的专项速度能力, 从而在比赛中实施战术。那么想要有效的开展专项速度的训练我们通常都是以间歇跑和重复跑作为方法。

开展间歇跑的时候, 应当使得运动员的心率能够维持在每分钟120次或者180次

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备战水平提升的目标。

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).