

就现代国有企业来说,不仅需要先进的技术和优质的人力、物力及财力资源,同时在思想政治力量方面也同样非常重要。在当今经济全球化快速发展的这一时代背景下,一些西方思想文化逐渐进入到我国,这对于我国国有企业党员的政治思想必然会造成一定的冲击,尤其随着享乐主义和拜金主义的不断深入,大部分党员只是一味的注重个人利益的提高,导致国有企业的党员教育管理失去了真正意义。所以在面对这样一种情况下,必须要加大对国有企业党员的教育管理力度,以此来增强他们的党性意识,并将自身的模范带头作用得以最大程度的发挥出来。

### (三) 有利于促进国有企业党员思想素质的提升

从国有企业党员教育管理工作我们可以看到,其中的核心就是思想政治教育工作,通过思想政治工作的开展,既能够促进国有企业内部党员思想素质的整体提高,同时还可以营造一种积极良好的工作氛围。由此我们可以看出,国有企业的党员教育管理可以说是思想政治工作开展的一个基础和前提,同时也是国有企业得以健康稳定发展的一个重要力量。

### 二、目前国有企业党员队伍日常教育管理中所存在的问题分析

通过上述分析我们了解到,加强国有企业党员队伍教育管理工作,不仅能够充分调动党员干部的工作热情和积极性,同时对于企业自身的生产经营和发展也有着非常重要的关键作用。但是通过对目前国有企业党员教育管理工作开展现状的调查研究发现,其中还有着一些不完善地方的存在,具体可以从以下几个方面来看:

#### (一) 部分党员缺少对教育的正确认识

针对于国有企业党员队伍教育管理工作,所面对的对象就是党员,但是就目前来看,有很多党员都未能正确认识到教育管理工作开展的重要性,由于意识的缺乏,使得教育质量和效果的大大降低。而导致这一问题出现的主要原因就是由于他们的工作任务比较繁重,其学习时间较少,再加上教育学习内容与实际工作相脱离,所以这就很难调动他们的学习热情和积极性。

#### (二) 教育培训内容凸显的过于单调乏味

在当今社会时代得以快速进步和发展的影响下,党员的知识文化水平逐渐提高,所以以往传统的单一教育方式在现阶段已经无法满足党员学习的实际需求,同时也很难实现理想的教育目标效果。另外,目前国有企业的党员队伍教育培训中我们可以看到,其教育内容仅局限于简单的看报纸学文件,在这样的一种教育情况下,党员的学习热情和积极性普遍不高,不利于教育培训质量和效果的提高。

#### (三) 基层党员队伍缺乏足够的战斗力

由于国有企业内部党员干部缺少对党建工作的正确认识,所以无论在创新能力方面,还是在党建业务水平方面都严重不足,只是一味的注重生产,而忽略对党建工作的重视,并且在战斗力方面也表现的不强,无法将党建的政治作用在企业的生产经营中得以充分发挥出来。

### 三、强化国有企业党员队伍教育管理的有效对策分析

#### (一) 加强党员教育基础理论知识的完善

通过实践证明发现,通过对党员进行思想理论知识教育活动的开展,既能够将我党的纯洁性和先进性得以充分体现出来,还能够有效增强国有企业党员的主人意识,并调动其工作热情和积极性。随着社会经济快速进步和发展,使得行业市场逐渐趋于复杂化方向发展,而在这样的一种形势下,对于国有企业党员的教育管理工作来说,既是一种巨大挑战,也是一次良好的发展机遇。而要想进一步提高党员教育管理工作的有效性,那么作为国有企业必须充分结合自身经营发展的实际情况,以此来有针对性和目的性的强化基础知识教育,具体分析如下:

作为国有企业首先要加强对党员信仰教育的开展。作为一名合格党员,必须要有着正确的人生价值观念,只有这样才能体现出党员的先进性和纯洁性。而在这一过程中必须要先确定好信念目标,多组织一些有关社会主义核心价值观方面教育活动的开展,但需要注意的是,在开展的过程中不仅要新形式下马克思主义的活力体现出来,同时还要为党员多提供一些自我展示和发挥的机会,以实现自我个性价值,并找到正确的发展方向。

#### (二) 加强党员教育管理长效机制的建立和完善

(1) 建立好完善的教育培训机制。一方面,作为国有企业需要充分结合党员工作的具体情况来完成好分层分类,并制定出科学合理的教育目标。另一方面,还需要做好教育培训内容的进一步拓展,以党性教育培训为核心,并将自由民主和工作纪律等方面教育内容融入到其中。再一方面,针对于以往传统的教育方法必须要进行不断的改进和创新,并注重理论与实践的相结合。最后一方面,还需要不断的完善教育制度。采用一些利益鼓励的方法手段来激发党员的学习兴趣,从而建立一支具有高能力、高素质及高专业的党员队伍。

(2) 建立好完善的作用发挥机制。作为国有企业的管理人员需要从各个岗位中分别挑选出优秀的党员干部,以此来将自身的模范带头作用充分发挥出来。一方面,可以定期组织有关“党员先锋”等评定活动的开展,另一方面,还需要将党员责任制有效落实到实际工作中,将一些工作不认真等现象的出现从根本上做到有效避免,同时还要结合党员的具体工作实际情况,有针对性和目的性的进行责任管理方案的制定,明确好具体工作职责,并将具体责任和义务有效落实到个人身上。

#### 结束语

综上所述,由此可见在当前社会时代经济快速发展的这一大环境下,做好党员队伍的日常工作对于国有企业来说是非常重要的,但是要想实现理想的教育目标效果,绝不是短时间内就可以完成的事情,所以这就还需要国有企业的长期坚持和不断探索,从而为企业自身的更好发展奠定重要基础。

#### 参考文献

- [1] 王娜. 新形势下加强国有企业基层党员教育管理的探索与实践[J]. 化工管理, 2020(19): 3-4.
- [2] 刘博文. 加强党员教育管理的问题分析与对策[J]. 企业文明, 2019(7): 56.

# 关于举重运动的力量训练探究

王建增

(四川省广安中学 四川 广安 638000)

**[摘要]**对于举重运动而言,运动员的力量直接决定着举重成绩。对此,要高度关注力量对运动员自身的决定性作用,针对性地开展训练。青少年在举重运动训练中的力量训练,具有十分重要的意义。为此,必须要结合青少年的生理基础,制定出适合青少年举重运动员力量的方法,为其提高运动技能以及比赛水平奠定坚实的基础。

**[关键词]**青少年; 举重运动员; 力量训练

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.448

力量训练对于举重运动员来说是必须要进行的一项训练,而且是举重运动项目中最重要的一项训练,通过力量训练可以有效提升运动员的身体机能,提高其反应速度,这对于举重运动来说具有积极的促进作用。举重运动青少年运动员的训练效果,主要是通过运动量来体现。举重运动员的力量训练与运动量大小对其运动刺激性非常重要,但是在进行举重运动员力量训练时,必须要制定合理化的训练计划。否则,不仅会对运动员运动负荷造成影响,还会让其产生较强的疲劳感,严重影响到力量训练效果。基于此,在开展青少年举重运动员力量训练时,需要结合青少年运动员生理基础进行分析,构建一套适用于青少年的举重训练模式,进一步提高举重力量训练实效性。

#### 一、提高青少年举重力量训练生理机理分析

(1) 青少年举重运动员应该具有较强的神经系统调节能力。运动员在运动过程中,主要是通过神经中枢来对自身肌肉进行控制。具备较强神经系统调节能力的运动员,其肌肉在保持紧张时则会出现最大限度的变化。通过这种变化作用,能够让运动员调动自身肌肉单位来参与运动,最大程度地满足举重运动时的力量需求。(2) 需要肌肉横断面面积支撑力量。当运动员在举重力量训练过程中,其肌肉收缩过程在较大横断面面积支撑作用下,可以形成非常大的力量。(3) 通过力量训练,增强运动员结缔组织,进一步提升肌肉收缩能力。在开展青少年举重运动员力量训练时,其肌肉毛细血管网会不断增加,为肌肉运动提供充足的氧气。同时,训练时青少年举重运动员韧带与肌腱可以获得锻炼,有效增强了其肌肉组织中的结缔组织,有效提升了受训者的力量。

#### 二、青少年举重运动员力量训练的有效策略

##### 1. 静力训练策略

静力训练,可以快速提升举重运动员的运动技能,并起到了增强举重运动员运动素养的目的。为此需要为青少年举重运动员制定合理的训练方法:比如:开展半蹲力量训练过程中,整个训练内容涉及到了以下几个方面:(1) 大强度静力训练。在实施训练计划时,在教练员指导下,让运动员运用95%以上的力量,并要求其保持膝关节以90°的方式半蹲及静止状态。运动员在不断地重复此动作之后,为其制定适宜的训练强度。如何:让运动员改变训练状态或根据运动员情况适当增加静力训练静止时间。在大强度静力训练作用下,举重运动员的肌肉力量会得到明显提升。(2) 在开展半蹲力量训练时,同样需要根据运动员实际情况,为其设计合理的退让训练内容。通常情况下,需要通过100%-120%重量来进行训练,以此来增强运动员腿部力量。(3) 中上等强度静力训练,在此环节中,需要保持运动员85%左右重量,让其保持膝盖关节以90°的状态进行半蹲静止训练,这样可以有效提升运动员的半蹲力量。

##### 2. 制定合理强度训练计划

举重运动员在进行力量训练时,可以根据运动员情况制定合理强度的训练计划,通过适当提高训练强度的方式来增强力量训练效果。教练员在增加训练强度时,可以重点教练员任务、强度以及次数。运动员也能够在重复训练之后,获得力量基础的提升。同时,在合理

强度训练作用下,运动员的肌肉力量也会保持在发达状态。在此值得一提的是,所制定的强度训练计划,必须要与运动员身体机能特点相符。一般情况,在此环节的训练中,需要控制运动员训练重量保持在85%-100%范围以内,这样才能确保其力量训练可以发挥出最佳的状态。

#### 3. 动力训练策略

在开展动力训练过程中,主要是以增加训练强度来完成。在实施具体训练计划时,需要根据运动员训练状态来不断增加训练强度。在某种特定状态下,还可以通过这种训练方法来激发运动员的潜能,进一步增强运动员力量。

#### 4. 训练运动员身体机能力量

举重运动员在进行力量训练时,针对其身体各部分力量训练非常重要。为此,应该做好以下几个方面的训练:(1) 下肢力量训练过程中,想要进一步无线路由器运动员下肢力量,可以采用杠铃负重深蹲的方法进行训练,训练时要求运动把70%左右重量杠铃置于深蹲架上,并让运动员把杠铃放于颈后位置,向后两步并根据右向上向下的下蹲方式开展训练。深蹲次数要保持在8个,并重复5次。以这种训练方法,能够有效地增强运动员前直肌、前膝骨肌等身体部位的机能力量,此外,还可以采用颈前杠铃深蹲的训练方法。(2) 腰部力量训练方法。举重运动员腰部训练的目的在于增强其腰部力量。比如:可以安排运动员进行侧腰肌训练。在训练过程中,要求运动员双手提起30%重量壶铃,确保身体保持平稳状态,以向左右进行重复运动。以这种训练方法,能够有效提高运动员腰部力量。

#### 三、结语

总之,对于青少年举重运动员的培养,需要结合其身体素质,制定合理化的力量训练计划。通过合理强度的静力训练、速度爆发力等训练之后,能够全面提高青少年举重运动员的力量。同时,也增强了青少年运动员的举重运动技能,促进举重运动项目的发展。

#### 参考文献

- [1] 蔡德祥. 论青少年举重运动员训练方法的研究——以佛山市高明区少年儿童业余体校为例[J]. 青少年体育, 2017(9): 129-130.
- [2] 陈强. 女子青少年举重运动员专项力量训练方法的研究[J]. 当代体育科技, 2017(25): 55-57.
- [3] 肇娜. 青少年举重运动员力量训练的作用及方法探索[J]. 产业与科技论坛, 2015, 14(17): 176-177.
- [4] 冈伟. 如何有效提高举重运动的力量训练效果[J]. 青少年体育, 2017(04): 58-59.
- [5] 花莉. 浅析青少年举重运动中快速力量训练方法与意义[J]. 文体用品与科技, 2016(10): 171-172.
- [6] 邢淑文. 青少年举重运动员的特点及训练对策[J]. 课程教育研究, 2015(30): 213-214.