

# 浅谈高校足球教学中提升学生核心力量的训练策略

杨 法

(吉林农业大学 吉林 长春 130118)

**【摘要】**高校足球教学没有抓住影响学生核心力量的关键因素,未按照学生核心力量训练的相关要求,造成学生核心力量训练的效果不明显。提升学生核心力量,是学生在足球运动中技术水平和战术技巧正常发挥的根本保障。高校足球教学中要通过各种途径提升学生的核心力量,增强学生对足球运动的兴趣,最终提高学生参与足球运动能力。

**【关键词】**高校足球教学;学生核心力量;提升;训练策略

核心力量具体是指人们躯干部位以及髋关节的力量。在进行高校足球运动教学中,足球运动的老师必须要引导学生认识到核心力量训练的重要性,足球运动教师还要创新学生核心力量训练的方法,丰富学生练习核心力量的手段,由此,实现在高校足球教学中提高学生的核心力量。

## 1 高校足球教师要在教学中做好核心力量训练基本理论知识的讲解

### 1.1 让学生明白核心力量的基本内涵与重要作用

高校足球教师开展足球运动教学,首先要让学生明白核心力量的具体内涵。核心力量具体说是躯干部位以及髋关节的力量。学生通过反复的训练,让自己的肌肉形成记忆,让自己的肌肉得到锻炼,从而,具有强大的力量,达到核心力量训练的目的。在进行足球运动员培养过程中,注重运动员核心力量的训练,这是提高足球运动员综合素质的重要手段。

### 1.2 知晓核心力量训练需要实现的具体目标

高校足球运动教学必须要明确核心力量训练的具体目标,结合具体目标要求,以及学生的身体素质情况,设计出科学合理的核心力量训练方案。核心力量训练需要经过一系列复杂的环节,需要完成很多动作,并且需要教师与学生多方面的配合。让学生在训练过程中,有针对性的进行相关动作训练,这样就能够提高学生训练的效果,实现学生训练目标,让学生的肌肉得到锻炼,让学生肌肉的力量变得更强。

### 1.3 足球教师要将理论讲解与动作示范相结合

在进行核心力量训练基本理论讲解中,单纯的理论讲解,无法达到教学目的。高校足球教师一定要结合学生在课堂上的具体情况,进行必要而充分的动作示范。理论讲解和动作示范相结合,这样有利于学生了解、熟悉以后的核心训练内容。除此之外,高校足球教师在教学结束,还要让学生做好课后总结工作,让学生去归纳核心力量训练中的操作要点,反复去理解核心力量训练的基本理论,为以后核心力量训练内容的开展,提供充分的理论支撑。

## 2 核心力量训练方案科学性发展的建议

### 2.1 核心力量训练方案要有针对性

因为足球运动具有其自身的特点,一般来说在在足球运动中,运动员需要快速起动、跳起争头球,甚至还需要大力踢球,在完成这些动作过程中,这要求运动员的力量必须集中在某一个区域的肌肉群。因此,对学生进行核心力量训练中必须要根据人体各肌肉群爆发力量以及训练力量大小,有针对性地设计核心力量训练内容。还有就是,手、腕、足、踝这些非核心肌肉群,也要设计一些训练内容,以此来提高小关节肌肉群的力量。在进行核心力量训练方案制定过程中,必须要实事求是,从学生的身体素质情况和心理状况出发,制定出具有针对性的核心力量训练计划。根据学生在足球队中的不同位置,要制定出不

同的足球运动核心力量训练计划。从学生的实际体能情况出发,科学合理地确定学生核心力量训练内容。

### 2.2 核心力量训练方案要有系统性和渐进性

核心力量训练遵循系统性原则,一定要将核心肌肉群力量的训练作为重点,同时要兼顾非核心肌肉群的训练。核心肌肉群以及非核心肌肉群的力量训练都要重视,这样才能够让学生机体协调性以及灵活性提高。一般来说,学生在核心力量训练过程中具有渐进性特点,也就是要根据力量增长,还要根据学生力量训练的内在规律,通过频度累次提高以及负荷逐渐增加的方法,来提高核心力量训练的效果。

## 3 高校足球教学中提升学生核心力量训练的具体策略分析

### 3.1 借助现代科技创新核心力量训练模式

足球教学课堂可以借助多媒体设备进行动作示范教学,让学生直观地观看动作视频,这样有利于加深学生对动作要领的理解,也有利于足球运动教学生动化,以及形式多样化,提高足球运动课堂的整体效果。直观训练的开展,让学生在核心力量训练中更加明确训练动作,更加快速掌握动作要领。发挥好医疗设备、热成像技术等在学生核心力量训练中的作用,对学生训练的具体情况进行科学合理的监测与分析。还可以借助高倍摄像机,进行正确拍摄,对学生核心力量训练的具体情况有清晰把握,了解学生肌肉发力情况,还能够清楚学生运动负荷情况,这样可以帮助教师给学生制定更加科学合理的核心力量训练方案。

### 3.2 推动核心力量训练方式的创新

高校足球教学中,教师要加强对学生的人文关怀,要了解学生身体以及心理状况,创新核心力量训练方法。为了提高学生对核心力量训练的兴趣,可以采取游戏或者是对抗的形式开展训练课程,在训练过程中要时刻关注学生的情绪状态。甚至,在核心力量训练中,可以安排专业的心理教师对学生进行心理疏导,帮助学生调节状态,以此,实现核心力量训练高效推进。

## 4 结语

高校足球教学不但要提高学生足球运动技能,还要提高学生的综合素质。核心力量训练是学生在足球运动中发挥技巧,获得胜利的基础,高校教师必须要思想上重视学生核心力量的提升,遵循教学规律,创新教学方法,推动核心力量训练的高效开展。

### 参考文献:

- [1] 姜虎.高校足球教学中提升学生核心力量的训练策略探讨 [J].当代体育科技,2020,10(29):102-104.
- [2] 杨金锯.高校足球运动训练课程中组合训练模式的创新应用与实践检验 [J].文化创新比较研究,2019,3(17):118-119.
- [3] 朱春全.在高校足球教学中加强核心力量训练研究 [J].开封教育学院学报,2017,37(01):160-161.