

# 核心稳定力量训练在游泳教学中的应用路径

黎泳

(海南体育职业技术学院 海南海口 570203)

**摘要:**在普通高校教学发展中,游泳课程教学项目也在日益发展,对学生教学、培养产生重大意义,在游泳教学中很多学校运用核心稳定力量训练,促进传统课堂教学的优化。基于核心稳定力量训练的游泳教学,可以强化学生身体稳定性,也可以巩固学生身体协调性。基于此,本文主要对游泳教学现状和特征进行分析,结合核心稳定力量训练的应用价值,提出应用方向,以及关注基础的体能训练、开展动作技巧的教学、采用水中实践的训练等策略。

**关键词:**核心稳定力量训练;游泳教学;应用

## 引言

学校教育改革和发展中,对学生综合素质和能力进行培养是基本方向之一。当前在学校游泳教学中,核心稳定力量训练是对学生进行教学和训练的主要方法。通过这方面的训练,可以带动学生提升身体素质,增加体育能力。在核心稳定力量训练与游泳教学结合发展中,能够促进课堂教学水平的提升,也可以让学生获得身体素质和游泳技能方面的双重训练,对学校游泳教学发展有着重要意义。在教学运用中,学校和教师需要先对游泳教学现状和特征展开分析,并且明确核心稳定力量训练的具体运用价值,然后立足于教学情况,探索未来的教学方向,充分挖掘核心稳定力量训练优势,让这方面的训练渗透到教学全方面。

## 一、游泳教学现状和特征

在学校教学中游泳是学生十分欢迎的运动项目之一,也逐渐成为很多学校进行体育教学的主要项目和内容。通过对学校游泳教学现状的分析发现,大部分学校在体育教学方面建设了游泳教学课程,结合合理性的游泳教学形式,提升教学效果,对促进高校游泳教学发展有着较大作用。然而,就游泳运动自身发展特点而言,不少学校在游泳教学方面依然存在诸多问题,主要通过以下几个方面表现出来。一方面,在面向广大学生开展游泳教学中,不少学校教学生的教学和培养放在技能传递训练方面,而且在这方面的训练方式也相对落后。现如今水中体验式教学方式一直是游泳教学的主要方式,这种方式虽然可以让学生的学习效果得到显著提升,但是这种方式容易导致理论知识和动作技术分离,而且学生如果有着畏水心理,那么在学习过程中,也很难对问题进行克服,导致自己对游泳技术动作的体验感觉较差,影响学校游泳教学发展。另一方面,不少学校存在学生缺乏良好身体素质情况,而且在实际学习中的肌肉力量缺乏,运动能力还有待提升,加上一些学校十分紧凑的设置游泳教学课程,缺少足够的课堂教学时间,以及缺乏相应的运动场馆等。所以造成教师在教学中对学生能力和素养的提升效果不明显,不能让学生更好地掌握相关技能和知识,不利于学校体育教学发展。除此之外,在游泳教学中,教师未能加强对学生的核心稳定力量训练,只是关注学生相关基础能力的锻炼,或者学生是否完成教师布置的游泳学习任务或者作业,进而导致学生的学习效果不足。对此,要想充分应对游泳教学现状问题,必须重视核心稳定力量训练,结合多元化训练模式,使学生的核心力量得到稳定的提升,推动学生全面发展。

## 二、核心稳定力量训练在游泳教学中的应用价值

### (一) 强化学生身体稳定性

游泳训练中,加强核心稳定力量训练,能够最大程度的强化学生身体稳定性,而且这方面也是该力量训练的最显著作用。在增强训练的过程中,核心稳定力量训练可以促进学生身体稳定性的增强。学生在实践运用稳定性时,能够更好地学习游泳知识,并且获得相应的学习经验,促使学生在水中更加平稳地练习相关技术。在核心稳定力量训练方面,对促进学生身体稳定性的提高有着很大作用,教师能够通过教学为学生量身定制相应的训练模式,帮助学生通过课程的学习找到适合自己的训练方法,进而促进学生身体稳定性的提升。另外,在学生身体稳定上提升以后,也可以促进课堂教学水平的间接提升,在学生体能素质进步的带领下,增强游泳课程教学的节奏,更有助于实现教师专业能力的提高。与此同时,学生在自身获得相应的稳定性以后,也可以主动的参与到课堂学习中,并且增强自己进行创新和实践的意识,多方面提高学生的学习能力。

### (二) 巩固学生身体协调性

基于核心稳定力量训练的游泳教学中,可以在增强学生身体稳定性的基础上,巩固学生身体协调性。在教学中,教师能够通过一些合理的方法来训练学生的身体协调性。比如,教师先带领学生学习课程动作和项目,将身体协调性内容的教学提上日程。同时,教师会更加注重对学生身体协调性的训练,让学生在游泳的过程中保持身体协调,从而使学生在具备协调性素质的基础上,有效参与到教学活动中,推动游泳训练教学活动的持续开展。在教学发展中,要想保证学生在水中训练的安全性,也需要有效重视学生身体协调性的这一因素,这也是教学开展过程中,为学生身心安全提供保障的前提条件。对此,结合核心稳定力量训练,促进学生身体协调性的巩固和提升,是游泳教学重要的教学任务,需要教师提高重视度,以及对这方面的训练严格把关。此外,在核心稳定力量训练中,教师可以对学生展开多方面的项目训练,加强游泳教学和其他教学的结合,从而强化学生身体各方面综合素质,在让学生拥有身体素质的基础上,持续增加学生运动协调性。

## 三、核心稳定力量训练在游泳教学中的应用方向

发挥核心稳定力量,训练优势开展游泳教学期间,教师需要从以下几方面应用这方面的力量训练。在选择力量训练动作时,需要立足实际情况,为学生选择合适的训练和运动方式,比如针对自由泳和仰泳的训练方式选择中,可以结合学生需要有效保持水平位置

的特点,有效确定核心训练的侧重点。比如,在训练过程中,可以训练学生保持运动姿势的平、直,让学生在这方面的训练中,提高训练能力,也可以对学生展开核心部位的静力性练习,让学生获得核心方面的稳定性。在针对蛙泳的训练中,教师结合学生身体波浪起伏状态中需要双手和双脚有效配合的特征,通过身体核心部位力量支持游泳动作发力的这一情况,加强动力性训练方式的运用。从而不断增强学生在身体核心部位方面的力量,进而更好实现学生的学习和发展。另外,在核心稳定力量训练开展中,需要采用动静力量结合的训练方式,带领学生进行腹部、背部动作的训练,运用这样的训练方式,减少学生肌肉疲劳,也可以让学生在训练过程中获得身体方面的平衡和稳定能力。与此同时,在游泳训练中,不管哪一种的训练方式都有着相同之处。所以,在力量训练过程中,教师应该进行融会贯通,通过相关训练有机融合的方式,促进各自优势的结合和利用,有效把握好不同训练方式的侧重点,对学生展开更加全面的训练,进而实现学生游泳运动能力的提高,让学生在技能掌握方面获得显著成效,实现教学工作创新发展。此外,在核心稳定力量训练中,需要注重对学生良好毅力的培养,提高学生对游泳的兴趣,进而使学生能够在思想方面有效增强核心稳定力量训练意识,然后主动参与到训练中,使学生可以更好地通过训练,获得全面发展和进步,提高学生的整体学习成效。

#### 四、核心稳定力量训练在游泳教学中的应用路径

##### (一) 关注基础的体能训练

教师在促进游泳教学发展中,需要提高核心稳定力量训练的重视,明确这方面训练对学生发展的意义,并且关注学生基础体能训练,运用这方面的训练实现学生的有效学习。在教学中,游泳课教学对学生体能提出很高的要求,而且在学生体能素质方面也有较高要求,学生在有着良好的体能素质以后,才可以通过学习更好获得相应的知识和技能。对此,教师需要关注学生基础的体能训练,通过基础的体能训练工作,让学生更好地巩固基础方面的知识,然后再通过提升体能训练强度的方式,循序渐进地对学生展开和新稳定力量训练。比如,在课堂教学开始之前,教师可以带领学生进行热身体能训练,运用平板支撑的训练项目,促使学生进行核心体能的锻炼。在热身环节不能让学生耗费太多的体能,要有序的进行训练,进而更好地使学生在以后的游泳训练中有相应的体能支撑,在基础的体能训练中,教师也需要对体能训练的度和量进行控制,制定相应的限度,不能让基础的体能训练超过一定的限度。如此,可以更好进行学生的游泳训练,避免学生不能进行以后的游泳训练,增加学生在实际训练中的学习效果。在基础的体能训练中,要注重对学生基础知识和能力的培养,除了增强学生对基础体能训练的意识以外,更要强化学生的基本知识掌握能力,以及相关动作的掌握程度。

##### (二) 开展动作技巧的教学

核心稳定力量训练在运用中,需要开展针对学生游泳学习的动作技巧训练和教学,进而使学生动作技巧能力得到有效提升。一方面,教师在动作技巧教学中,需要提升教学的重视度,在课堂中有效把握每一个动作要领,进而让学生可以更好地在水中完成课堂学习的相关任务。在校内学生讲授动作要领、游泳技巧的过程中,也需要与学生沟通交流,明确学生技巧的掌握程度,也需要带领学生学习好理论要领,通过理论对自己的动作学习进行强化和引导。比如,教师可以采用亲身示范方式,让学生对核心稳定力量训练中的动作

要领和技巧有正确的认识,并且针对性的纠正学生动作。在此期间,也需要针对动作要领讲解相应的理论知识,明确每一个动作技巧的内涵,进而让学生在理论知识的助力下,更加明确的把握和学习每一个动作,提高学生良好学习效果。另一方面,在动作技巧的教学中,教师需要因材施教,运用核心稳定力量训练,帮助不同层次、水平学生了解动作技巧,并且获得相应的学习理论知识,提高学生在训练和技巧学习中的学习水平,促进游泳教学水平获得全方位的提升。

##### (三) 采用水中实践的训练

基于核心稳定力量训练的游泳教学中,学校和教师需要在水中实践方面,对学生展开有效的训练,使学生在水中实践中的核心稳定力量得到有效提升。在具体教学中,教师不能只关注动作要领理论知识的教学,要对学生实际训练过程中存在的表现进行关注,有效引导学生组织水中的时间训练,通过这种方式来实现学生核心稳定力量的提升。同时,教师需要让学生采用小组合作的形式,合理开展水中的训练实践,运用实践的游泳方式,促进教学工作开展,让学生在在水中实践训练中相互配合,共同提高自己的核心力量和学习能力。教师可以针对学生在游泳池当中的表现情况,个性化的辅导学生的学习和训练,帮助学生在水中有效感受训练项目的价值,提高学生对于核心稳定力量训练的正确认知。进而使学生在未来的学习和训练中,提高核心力量的训练重视度,不断将核心稳定力量训练的优点发挥出来,推进教学工作发展与创新。

#### 结语

综上所述,在学校游泳训练中,核心稳定力量训练有着支持、协调动作的作用,而且对学生展开这方面的训练,也可以增强游泳训练效果,达到学生技能和能力双重提升的目标,进而在增强学生身体素质的基础上,实现教学的不断发展。在游泳教学中,学校需要关注基础的体能训练、开展动作技巧的教学、采用水中实践的训练,通过多元化的核心稳定力量训练,带动学生学习能力和学习水平的不断提高,帮助学生体会游泳训练的乐趣,提升教育教学有效性,推动学生在学习中的全面发展和进步。

#### 参考文献:

- [1]汪军锋.核心稳定力量训练在普通高校游泳教学中的应用研究[J].当代体育科技,2021,11(27):38-40.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2101-1579-8127.
- [2]张利.核心稳定力量训练在高校游泳教学中的应用研究[J].当代体育科技,2018,8(27):12+14.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2018.27.012.
- [3]蒿彬.核心稳定力量训练在普通高校游泳教学中的应用探讨[J].当代体育科技,2018,8(18):7-8.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2018.18.007.
- [4]白桦.核心稳定力量训练在游泳教学中的应用探讨[J].现代交际,2016(19):237.
- [5]杨屹.核心稳定力量训练在普通高校游泳教学中的应用研究[J].体育世界(学术版),2017(01):139-140.DOI:10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2017.01.073.

作者简介:黎泳,男,汉族,1988-07,海南琼海人,海南体育职业技术学院,讲师职称,招生就业指导处副主任,本科学历,教育学士学位,研究方向:主要从事游泳、乒乓球教学研究。