

高中体育特长生核心力量训练的实践分析探究

张磊 刘子琦

(乌海市第十中学)

摘要: 核心训练作为一种独特的训练方式,在高中体育课上尤其表现出来,很多高中体育老师喜欢在体育训练中加入核心训练。根据字面意思,核心的意思就是人的中间部分,通过这中间部分的肌肉发出的力量就属于核心力量。核心力量的训练之后可以帮助人更好地控制自己的身体平衡。核心像文章中的过渡句一样起着承上启下的作用,体育特长生核心的肌肉群要是得到强有力的训练形成的核心肌肉群可以帮助其提高成绩。但是以目前的情况来看,高中的体育特长生教学还基本处在传统的教学模式中,没有真正符合学生的发展的需要,所以对于提高学生体育能力并没有明显的作用。

关键词: 高中体育;特长生;力量训练;实践分析

引言:

“核心力量”指的就是人体中间环节的肌肉力量,是人体肩部以下、髋关节以上、包括盆骨在内所用肌群的力量总称,是人体在运动中力量传导、高质量完成技术动作、确保身体平衡性的关键所在。对于高中特长生来说,对其培养是具有重大的意义,甚至会影响到他们的一生,对于我国培养体育人才也同样具有重要的意义。高中特长生的核心力量培养是高中体育老师应该积极探索的教学目标,如何加强高中体育特长生的核心力量的提升关系到教师的教学水平,因此教师需要采取一些有效的措施来对高中体育特长生进行训练。

一、高中生的身体发育特点分析

高中生大多还处在青春期的身体发育阶段,会有一段时期的身体快速成长,随后又进入到慢速增长阶段,并且这一身体的变化导致男生和女生之间的身高差距也被拉得很大。在成年之后,很多学生已经逐渐趋于整体化,在这一段时期之间学生的变化主要是身高和体重的成长,到一定的阶段之后就趋于稳定。在刚开始成长的阶段,学生的体重也增长地特别快,但是到了成长后期,学生的体重增加的趋势也逐渐变缓了。这时候也有男生和女生的不同之处,男生的肌肉在成长后期增长的更为明显,相比于女生的肌肉则变得更加的快速。在高中阶段的男生女生都在进行身体上的发育并最终形成了整体性,身体对于自身的发育有一定的激励作用同时也有一定的抵制作用,但是最后可以在二者之间找到一个平衡的位置。根据成长的特点可以知道,在成长的后期男生和女生长成的协调性会变弱,直到身体的成长逐渐跟上,这在女生之间更加明显可以看出。身体发展的过程先要经历一段整个身体处于不协调的时期,但随着成长的继续进行身体又会慢慢地变得更加协调起来。在呼吸系统中男女生都呼吸频率也会变得稳定下来,在体质测试的时候就可以明显地看出男女生的肺活量不在同一个水平,同时成长的还有心肺系统,男女生都心跳频率都逐渐稳定并接近成人。

二、高中体育特长生训练中进行核心力量训练的重要性

核心训练不仅仅只是在课堂上完成,在课下学生也要坚持锻炼。核心力量的优秀可以直接决定自己的身体机能的各方面是否合格,在遇到测试的时候也完全不用担心。核心力量训练在长期训练的过程中已经锻炼了身体各方面的能力。学校加强学生核心训练也是加强学生体育成绩和为了学生有一个更加健康的身体。在竞技体育中,很多时候要求的是学生的爆发力和耐力,有了核心力量之后可以帮助减少不必要的伤害。核心训练也是一种能够很快见效的方式,训练一段时间就可以很明显的看见成果,所以核心训练在学生训练时

有更多的实际效益,学生也要加强核心训练理论知识的学习,更加科学地发挥自己身体的灵活性以及协调性。所以可以看出的是核心训练对于提升身体的素质是很有效的,也为学生后期训练也打下坚实的基础。

(一) 进行核心力量训练可以提高运动中肢体的工作效率,降低能量的消耗

与运动员相比,高中体育特长生还没有达到运动员的要求,但是与普通的高中生相比,体育特长生就占有一定的优势。高中体育特长生不仅要完成基础的训练,科学文化知识的学习也不能落下,这就减少了平时训练的时间,这一问题核心训练正好可以解决,核心训练追求的是训练的质量,所以可以在较短的时间内完成一组核心的训练,在提升学生身体素质的同时也对学生的消耗减少到了最小。在三级跳远的训练中,学生为了能够跳得更远,往往需要助跑,在跳远的过程中又要注意核心肌肉群的力量,才能发挥出最大的实力,才能取得好成绩。所以核心训练过程中以最少的时间,消耗最少的体力,却达到很好的训练效果是一个值得推崇的方式。

(二) 核心力量的训练可以提高身体的平衡性

很多运动不是像看起来那么简单,每一项运动之所以会被单独列为一项运动都有其自身的原因,每一项运动都有自身的独特性。对于运动员的要求也都不一样,但是核心训练确实不管训练哪一种运动类型的人都适用的训练方式。再次以三级跳远为例,在完成一整个跳远的动作过程中,核心力量就显得尤为重要,所以核心训练在训练中的地位可想而知,加强核心训练也是加强身体素质。

(三) 核心力量训练可以预防在运动过程中的意外损伤

在任何训练中都是以保证自身的安全为前提,在高中体育教学中,体育特长生的训练尤其要受到重视。在很多时候由于快速发力会导致身体的重心不稳,学生摔倒导致受伤,加强核心训练可以预防在运动过程中的损伤。核心训练是一种增强学生耐力的训练,在快速发力的过程中,核心部位起着稳定身体的作用,但是需要足够大的力才能够维持身体的平衡,所以加强核心训练至关重要。高中的体育教师应该明确核心训练运用到教学中的重要性,还要清楚核心训练是可持续发展的训练,在体育教学中规范的使用教学方法,合理地安排训练内容,对于提高学生的成绩有很大的帮助。

三、力争训练总评作用最大化,指导体育特长生养成良好核心力量训练习惯

从训练效果的观点来看,高中体育特等生的核动力训练的理想效果将持续维持,必须支持强有力的保障条件。这项工作的进展不仅能让让学生知道,训练过程在什么方面都有所提高。应该在什么方

面加强,训练后的课余时间如何加强,形成更好的核心力量训练习惯?通过开展教师和学生的“两个主体”,总结和评价的效果往往是最理想的。在训练的总结阶段,教师首先是通过问题指导的方式,让学生说自己在训练时应该注意收获了什么,然后,教师根据学生的话进行相应的补充。然后重点再次强调。同时,向学生说明训练过程中内容的重要性。指导学生在训练中和训练后也应继续保持和训练核动力,并能进一步加强学生良好习惯的培养过程。在训练评价中,以教师为主体进行训练评价,教师首先评论学生的训练成果,之后根据学生的训练状态进行客观的评价,确认自己在训练中学到了什么用肯定和建议的语气让学生理解你意识到了什么,核心力是如何提高的?应该如何保持良好的训练状态,并制定一套系统的训练指导方案,促进学生核心力量的训练。在以学生为主体的评论中,提倡学生的积极发言,针对核心训练的全过程阐述自己的意见,表明自己的满足度和建议。这些有助于提高学生的自我认识,并持续提高训练效果。教师作为今后核动力训练计划的调整重点,有必要提高训练质量。

较传统的力量训练显示出足够的优势,使之越来越成为体育特长生的基础训练方式,并且这种相对新颖的教学模式也得到师生的重视和关注。很多体育特长生能够正确认识和面对该训练模式,体育教师也能够根据每名特长生个体的差异和训练项目的不同来安排和调整训练动作和训练时长,收到了良好的训练效果。但是在有些高中体育特长生力量训练中,核心力量训练方式仍然不能广泛推广和实施。其主要表现为:

(一) 体育教师对核心力量训练的认知程度不高

受到人们对文化知识的重视和高考制度的影响,我国的教育体制改革在文化学科中得到了很好的实施,文化课程教师按照新课改的要求积极转变教学理念,调整教学思路,取得良好的教学效果。但是,在体育教学中,依然是传统的口授式和示范式教学模式,体育教师的教学思维受到禁锢。大部分体育教师还是习惯于传统体育教学方法和训练模式,而对于核心力量训练缺乏一定的认知和足够的重视,这就决定了核心力量训练在高中体育特长生日常训练中所占的比重较低,核心力量训练的效果难以积极呈现。

(二) 核心力量训练的设备不够健全

教师对于核心力量训练的发力、技巧等方面的讲解只能成为训练的基础,要想取得良好的训练效果,必须以相应的设备为辅助。但是目前高中体育特长生的辅助训练设备极不完善,很多器械并不到位,使得一些训练项目无法正常开展,相应的核心力量训练的效果则会受到影响。另外,由于没有训练设备的辅助,教师在核心力量发力的讲解以及力量程度的检验上也无法获取足够的参考值,所以学生往往对核心力量的产生难以真正理解,也就很难按照教师的要求做出正确的训练,这些都是造成核心力量训练不完善的原因。

(三) 体育特长生开展核心力量训练的兴趣不高

虽然高中体育特长生是以体育专业为特长准备进入大学的,但是不管他们的体育特长有多优秀,都需要过高考这一关,他们同样需要面临高考的压力,需要取得文化课成绩的优势,才能在高考录取中赢得先机。为此,体育特长生希望留有一部分时间进行文化课的学习,也希望体育锻炼的内容更符合自己高考专业的需要,即在专业考试科目中安排更多的训练时间。由于高中体育特长生对核心力量训练的重要作用认识不高,认为核心力量训练既浪费气力又浪费时间,对专业发展作用不明显,他们对核心力量训练的抵触情绪较大。基于此种认识,在机械性的核心力量训练中,很容易使体育特长生对体育运动丧失兴趣和爱好,从而影响体育特长生的成长。

四、核心力量训练应注意的问题

(一) 加强基础性训练

在训练的过程中,运动员要清楚什么部位的训练对核心力量的提升发挥着不可替代的作用。因此在训练的过程中,体育特长生不仅要认识到核心区肌肉群的重要性,同时还要清楚地认识到基础训练的重要性,并将其放在和核心稳定性训练一样的地位,其不仅是训练过程中的重要一环,也对运动员身体素质的提高发挥着不可或缺的影响。

(二) 与专项技术融合训练

为了更好地提高体育特长生的运动能力,体育特长生可以把核心力量训练和专项技术训练有机地联系在一起,可以让体育特长生在专项训练的时候,通过这样的练习达到训练核心力量的目的,还可以帮助体育特长生更好地掌握专项技术。在运动训练的过程中,要求体育特长生具备一定的基本素质和专项技能,而各种专项技能的发展都是以核心力量作为根本的。因此在日常的训练过程中,体育特长生需要积极地寻求与之相关的训练方法,进而可以达到更好的训练效果。

(三) 科学选择核心力量训练的时间

在实际的训练过程中,体育特长生需要科学的选择核心力量的训练时间,因为每个阶段都有其对应的训练项目,而前半段时间就是训练核心力量的最好时机。对于这个阶段的训练来说,主要是训练体育特长生的核心稳定性,因此在此阶段将核心力量训练和基础力量训练结合在一起是最好的训练方式。在训练的过程中,体育特长生的核心稳定性越来越强,此时可以将训练的中心慢慢的转移到核心爆发力上,并渐渐地增加训练的力度。此外,在体能训练课上,体育特长生可以将核心稳定性训练放在前面,同时为了更好地上手,可以从最简单的训练开始,并一点点的加大难度,进而达到提高训练效率的目的。

结语:

综上所述,核心力量训练对身体素质的全面发展非常重要。核心力量的训练需要循序渐进地进行,大都是先从徒手稳定训练开始,然后训练重心一点一点的向徒手不稳定训练转移,再到稳定器械,最后过渡到不稳定的仪器。同时体育特长生核心力量的训练不能轻易地放弃,需要先从核心稳定性训练开始,然后训练重心慢慢的转移到核心爆发力训练上。体育特长生要灵活地安排核心力量训练的内容和时间,从而达到提高训练效率的目的。

参考文献:

- [1]陈伟.高中体育特长生核心力量训练的实践路径探究[J].田径, 2021(09): 28-29.
- [2]杨阳晴子,黄家琦.核心力量训练在高中体育特长生培养中的应用研究[J].青少年体育, 2021(07): 79-80.
- [3]王星明,连克杰.高中体育教材增加人体运动与力学关系内容的理论探究[A].中国体育科学学会运动生物力学分会.第二十一届全国运动生物力学学术交流会论文摘要汇编[C].中国体育科学学会运动生物力学分会:中国体育科学学会, 2021: 2.
- [4]热那古·克尤木,麦麦吐逊·阿布拉.高中体育特长生核心力量训练的实践分析探究[J].文体用品与科技, 2022, 6(24): 3.
- [5]何多有.(2015).浅谈在高中体育特长生训练中核心力量训练的重要性.新校园:阅读版(2X), 1.
- [6]谢庐宁.(2016).高中体育特长生训练中进行核心力量训练的重要性探讨.体育时空, 000(003), 137.