

青少年体育教学中核心力量训练的重要性与策略

◆王 政

(华东理工大学附属中学 上海徐汇 200237)

摘要:在传统教学中,体育教学坚持围绕提高学生身体素质为主要教学理念,近年来,随着教育机构对培养学生核心素质的关注,核心力量训练逐渐成为现代体育教学的创新运用,旨在增强学生的协调能力及提升学生的综合素质。本文通过对现阶段青少年体育教学的问题分析,提出核心力量训练的重要性及有效的应用策略。

关键词:核心力量;体育教学;初中阶段

在体育教学实践中,教师通过加强核心力量训练的有效运用,引导学生正确的运用锻炼方法,并指导学生如何规避体育风险,保证学生能够得到身体锻炼基础上,增强学生在体育活动中的各方面素质,达成体育教学更高质量水平具有重要意义。就目前而言,学校在体育教学中还存在教学理念没有更新、教学方式单一等问题,体育教学改革依然存在局限性,没有发挥体育教学的高层次价值,学校和教师应当予以重视并改进教学策略。

一、目前青少年阶段的体育教学存在问题

(一)忽视了体育兴趣的培养

目前的体育教学依然过于注重学生身体运动机能的训练和体育知识传授,而忽视了学生体育兴趣的培养。在教学方式上还处于学生被动有教师指定体育项目的练习,忽视了学生的不同体育特点,没有与学生的体育兴趣及情感体验相结合,体育教学达不到理想效果,体育教学发展没有得到进步。

(二)体育教学内容千篇一律

一直以来,学生在体育课的初期阶段较为活跃,刚开始参与的积极性较高,随着教学的开展,体育教学内容较为千篇一律,没有很好地刺激学生的运动神经,致使体育教学的开展中,存在许多学生趋于应付,学生对体育训练没有多大兴趣和运动热情,直接影响体育教学的质量。

(三)教学方式过于单一

除了内容不够丰富外,体育教师的教学方式存在一些问题,其实,体育教学与其他学科一样也是需要教师精心设计的,目前的体育教学忽视了对课堂内容的设计,在教学方式上过于单一,依然处于理论与实践相分离阶段,没有体现学生主动参与体育锻炼的主体地位,使体育教学失去对学生的吸引力,这与教师的体育教学水平高低有关。

二、核心力量训练在初中体育教学中的作用

核心力量训练强调的是对青少年学生身体结构核心部位的训练,包括肢体结构、肌肉组织等,人体核心部位能够对身体起到协调及传导的作用,核心力量对于身体机能运转及行为动作都起着关键性作用,核心力量训练对学生身体素质成长有着重要价值。

(一)提高学生对身体的协调性

通过核心力量体育教学设计能够对学生的小肌肉组织进行有效训练,锻炼青少年学生肢体结构之间的协调能力,发挥小肌肉组织保障身体稳定的作用,核心力量能够对身体起到协调作用,学生在掌握身体的协调性和稳定性基础上能够更好地实践之后的各项体育项目训练,保障课堂内容的顺利完成,使有限的体育课堂时间得到更高效地得到利用,同时提高了体育教学的效率。

(二)增强学生对身体的控制力

通过核心力量的训练能够使学生增强对身体的控制力和平衡力,这也是体育教学的重要目的。我们在平时生活中会遇到,这样的情形,比如在运动时往往会失去平衡,肢体没有遵循身体的控制,往往会造成受伤的情况,这其实就是身体控制力不强的表现。而学生参与体育核心力量训练的任务就是使他们在运动中能够保持对身体的平衡能力和控制力,这通过专业的体育项目训练能够达到的,学生只要按照教学的内容完成相应的肢体训练或强化训练便可以形成良好的身体控制力。

(三)提升学生身体的稳定性

人体的稳定性主要依赖于身体的核心区域控制,即人体的中间结构也就是腰、骨盆、髋关节等部位。通过利用核心力量体育训练学生这些部位以及周围的肌肉组织,能够大大提升学生身体

的稳定性。在体育教学中通过对学生肢体动作、仪态、平衡等方面的锻炼能够有效锻炼身体的核心区域,当学生在遇到难度较高的动作时也能很好地完成,比如在跳远体育项目教学时,教师注意规范学生的起跳姿势、起跳角度、用力点、速度控制等方面,使学生掌握核心力量的使用技巧,通过正确规范的运动方式,能够避免运动时意外受伤的风险,掌握对身体的稳定性调节。

三、青少年体育教学中核心力量训练的策略

(一)结合日常基础体育训练

体育训练想要达到理想效果是无法一蹴而就的,重要的是坚持日常体育训练,要想核心训练发挥其作用必须坚持结合基础体育教学,培养学生养成日常体育锻炼的好习惯,只有定期坚持才能达到理想教学效果,在体育教学中,对学生的核心力量进行训练,可辅助学生进行有效运动和训练。同时,对改善学生运动动作、技能和姿势等方面也起着重要的作用,对学生的身体发展有重要影响。因此,体育教师可以通过经常性地组织体育活动,推动学生参与到运动锻炼中来。同时可以结合基础的仰卧起坐、俯卧撑等简单训练,促进学生自主锻炼的积极性,提升学生的身体综合素质。

(二)结合跳跃及伸展类运动

核心力量训练可以结合跳跃及伸展类运动针对性进行,使学生身体基本技能达到锻炼。跳跃运动中可以要求学生进行移动跳跃运动和弓箭步跳跃运动,前者主要是通过腿部并拢再开始前后跳跃方式帮助训练学生的腿部力量和身体平衡能力,后者主要是通过单腿站立再进行前后跳跃方帮助学生增强身体控制力。在进行跳跃运行时,教师可以根据学生身体素质情况,适当提高跳跃的难易程度,比如跨步跳跃或者绕开障碍物跳跃等,进一步锻炼身体肌肉平衡,提高学生身体协调能力。对于伸展类运动,可以采取原地伸展、跨步等方式进行,学生在基础运动过程中按照标准动作将手臂展开,在规定时间内保持身体稳定在同一个运动姿势,保持不动的平衡水平,训练学生的稳定能力,同时还可以配合仰卧起坐、俯卧撑等运动方法,训练手部与腿部的姿势协调能力。

(三)结合球类运动

体育教学和学生日常体育锻炼中接触最多的就是球类运动,球类运动对于锻炼学生身体核心力量非常有益,球类运动的教学方式灵活而多样,在实践中,体育教师可以对学生本人单项训练同时也能通过团队协作类竞技比赛等方式开展,单项训练中要求学生练习单手传球、运球、单脚传球等,培养学生身体重心控制能力及身体平衡能力。在传球训练中安排学生进行分组训练,例如每组两人,两人面对面,进行来回传球练习,可以引用小组比赛方式,根据传球次数进行评分,提升学生在体育训练中的团队协作能力,通过引入竞技体育提高学生主动参与的积极性。在训练中,如果认为学生身体素质条件较好,可以增加传球和运球难度,还可以引入其他创新型训练方式,进一步提升核心力量训练中的趣味性。

四、结束语

总之,在体育课中,通过结合青少年学生身体素质特点进行核心力量训练能够促进青少年学生更好地掌握运动技能,锻炼青少年学生对身体的协调能力和控制能力。核心力量训练能够辅助体育教学手段,提高体育教学的质量,体育教师要设计符合青少年学生身体发育规律的训练方式,与体育专业训练区别开来,使体育教学核心力量训练更具有针对性和科学性,培养青少年学生正确使用体育训练方法,引导青少年学生积极参与体育锻炼。

参考文献:

- [1]陈惠珍.新课标下中学体育教学中学生学习兴趣的培养[J].井冈山医学报,2009,16(4):70-71.
- [2]刘辉.核心力量训练及其在初中体育教学中的重要意义[J].科学中国人,2015(14).
- [3]王玺桥.在初中体育教学落实何谓“核心力量训练”[J].体育时空,2015.