

小学生核心力量训练有效性探讨

前言

核心力量是指人体以腰腹为中心的躯干部分力量，是平衡稳定、力量传导的关键力量。核心力量训练水平对体育教学、学生体育素养发展产生直接影响。当前，小学体育教学中的核心力量训练存在重视度不够、忽视学生心理、策略专业化、方法单调等问题，影响核心力量训练的效果。针对这些问题，建议小学体育教师在以下几个方面对核心力量训练进行优化：重视情感驱动、尊重学生实际、整合其他项目、训练方法多样。

关键词

小学；体育；核心力量；教学

核心力量水平决定一个人参与体育、发展体育素养的水平和前景，也对体育教学质量产生直接影响。比如，投掷实心球，预摆、反弓动作为投掷蓄势，但学生由于腰腹力量不足，不能把这个势能传递到手臂上，发挥不出作用。核心力量不足，虽然动作看起来标准，但体现不到成绩上。其他大多运动项目也是如此，没有核心力量支撑，运动质量无法保证、运动安全度降低。这不仅影响体育教学的推进，而且会使学生参与运动的信心和意愿下降，对其终身健康发展产生负面影响。所以无论是基于保障学生健康成长、有效参与体育运动，还是保证体育教学有质推进的需要，小学体育教师都应重视对小学生核心力量的有效训练。

需要注意，不同训练对象有不同的运动特征、心理和需求，这也就决定了核心力量训练在方法、策略、理念上存在差异。要想保证核心力量训练的有效，这就需要教师把握这些差异。下面，文章就针对小学生的核心力量训练进行探讨。

1 小学生核心力量训练存在的问题

1.1 弱化核心力量训练

在专业体育领域，无论是运动员、教练员都高度重视核心力量训练。由于小学体育教学是一种普及性的非专业健康教育，重心不在于培养专业运动员，而是为了保障学生身心健康发展。因而，有不少小学体育教师认为没有必要对小学生进行专项的核心力量训练，认为学生在参与体育运动的过程中，其核心力量自然能够得到一定程度的锻炼发展。虽然体育运动能够对核心力量起到“顺便”的训练作用，但效果并不好。因为不是专项对肌群力量进行训练，在伸展度、强度、负荷、次数等方面都不能达到最合理状态。比如立定跳远，展腹和吸腿动作确实能对腹部肌肉起到训练作用。但一节课学生反复跳不了几回。与仰卧起坐相比，这种强度和频率是不足以促进学生腹部力量发展的。

1.2 忽视学生训练心理

核心力量训练有两个特点：一是见效慢，需要积累；

二是需要长期坚持，不进则退。所以，训练学生核心力量，仅靠课堂上组织的有限训练是不够的，更多是靠学生日常在校外、课下自发、自主地锻炼，这样才能保证核心力量训练取得实际效果。但小学生不是专业运动员，他们既不能理解核心力量训练的重要性，也大多没有向体育职业发展的志愿，再加上其不如其他体育活动有趣，因而大多小学生没有积极自觉进行核心力量训练的意识。教师忽视对学生自主参与训练的积极心理构建和引领，学生不主动进行核心力量训练，仅靠课堂上被动跟老师训练，强度、持续性都不足，而且与学生核心力量发展的个性需求不能对应。

1.3 策略存在专业倾向

体育教师是接受过专业体育训练的，在核心力量训练方面有相当的专业知识和经验。不少体育教师在对小学生进行核心力量训练时，基于个人的专业知识和成长经验，往往不考虑小学生体育的非专业性质以及其比较特殊的身心发育特征，而采用了一些专业的训练策略。这些专业训练策略，对专业运动员或准专业运动员是有效的，但对于小学生则可能出现一些负面影响。主要有：强度过大，造成学生肌肉损伤以及心理负担；目标太高，使学生无法达成目标，失去训练信心；过度强调训练意志品质，造成学生心理抵触。

1.4 方法不够灵活多样

教师在组织核心力量训练时不思方法上的创新，一般仅用徒手操、平板支撑、仰卧起坐等有限的几种训练方法。这些方法具有操作简单、易于参与和效果可靠的优点，但长期单调地使用这些方法，会产生一些负面影响。第一，造成小学生的心理厌倦感，对主动参与核心力量训练失去兴趣。不仅是课堂下不会主动训练，而且在课堂上也经常出现应付差事的现象；第二，单调的训练方法意味着对应训练肌群的固化，可能造成学生核心力量各相关肌群发育不全面，或者是肌肉力量和柔韧性发展失衡的问题，这可能对正处于发育期的小学生产生不良影响。

2 小学生核心力量训练的几点建议

除了应认识到对小学生开展专项核心力量训练的重要性，并积极组织开展相关专项训练外，针对以上影响核心力量训练有效性的问题，建议教师关注以下几个策略。

2.1 重视学生情感驱动

核心力量训练不仅要靠课堂上教师组织，而且更依赖于学生课下自主、自觉、持续的训练。因而，教师必须重视

为学生构建情感驱动，通过一些方法激发其参与核心力量训练的兴趣和热情——对大多小学生来说，驱动其参与核心力量训练一般不能靠经济考核、纪律约束、理想激励等手段，而是利用其心理特征和兴趣取向。

第一，融入游戏元素。小学生喜欢玩游戏是天性，当教师将一些简单的游戏元素加入训练时，会使学生产生极强的愉悦感。这种情感一旦产生，学生就会把训练当作游戏，自然就会在体育课程中自愿参与。比如仰卧起坐训练时，在学生身体上空适当高度悬挂一个小铃铛（可由师长或同学手举），学生每起一次用头碰响铃铛发出声音，使枯燥的仰卧起坐变得充满了趣味性。

第二，组织比赛活动。小学生有着非常强的竞争心理。利用这种心理，教师将核心力量训练活动变成比赛活动，就可有效激发学生参与训练的热情。比如侧屈体训练，教师将之改为小组接力传递饮料瓶比赛：将学生分成小组，各组学生平行分开站立，由最左侧开始，先向左侧屈体拿起饮料瓶，直身转右侧屈体将瓶子放在右侧，其他同学接着依次做同样的动作。比一比，哪个组最先将饮料瓶传递到小组的最右侧。比赛激发了学生的竞争心理，学生们会认真投入地参与训练。而且，教师还会发现，学生们在课下会自发组织类似的比赛活动。这说明，比赛激励作用由课堂延伸到了课下。

2.2 分组合作训练

小学生还有一种心理特征，就是喜欢“扎堆”。因而以学生个体为单位进行训练，会产生一种不良的心理体验，而如果将学生分成小组为单位训练，增加了学生间的交流、互动互助，还能拓展出很多有趣的训练方法，极大地提升了学生参与兴趣。比如，单腿平衡站立训练，教师可让学生两到四人一组，用手臂搭桥的方法维系平衡。在这种小组合作下，学生们能够较长时间坚持这种枯燥的训练，而如果让学生自己扶着墙或树等进行训练，则应付差事的比例非常高。

2.3 以生为本尊重实际

小学体育的主要任务是普及性的健康素养教育，且其教育对象处于身心发育的特殊阶段，因而核心力量训练时，教师要注意实事求是、尊重实际，一切以服务学生健康成长为出发点。建立科学育人观，追求训练实效性，充分考虑到学生的非专业发展诉求以及其较特殊的身心发育层次。要做到以生为本、尊重实际，建议教师关注几点。

第一，按学生年龄、年级把握核心力量训练内容、目标和层次。本着循序渐进、科学发展的观念，带领学生稳健发展核心力量，不宜拔苗助长。比如低段学生，训练注意力

和肌肉强力都比较弱,这个阶段的训练重心应是意识和能力教育。比如使学生了解并掌握某个训练动作,知道能产生什么训练效果、有什么意义,但不规定目标和强度;比如平板支撑,只要学生能做出标准动作即可,并不规定其坚持多长时间。而同样的动作,到了高年级,则要对强度有相应的要求,规定学生达到最低限时间值,以追求力量训练效果。

第二,个性分层。学生在身体发育水平、心肺以及肌体能力水平等方面存在明显的差异性。除了考虑年龄因素外,教师还应注意个性化,最能精确把握训练分寸的,其实是学生自己。因而教师应让学生按自己需求、水平、耐受感去独立控制训练强度和目标。比如仰卧起坐,教师鼓励学生尽可能达到某个数值,但不硬性规定。当然,要使学生科学掌握个性训练水平,避免情绪化、情感化控制,教师应注意指导学生掌握自测方法,如通过自己的体感、心率、呼吸等去判断自身训练强度。如,运动前后心率增加值多少比较合理,肌肉酸痛或疲劳感处于什么水平属于过度训练等。

2.4 整合其他训练项目

既然绝大多数体育运动项目都对核心力量有依赖,那么绝大多数运动项目的技术动作都可以对核心力量起到训练作用。因而,将核心力量训练与其他项目的训练整合在一起是合理的,不仅可以节省训练时间,弱化单纯核心力量训练的枯燥感、无趣感。但需要注意,核心力量训练与其他项目训练整合,并不是指用其他项目训练替代核心力量训练,而是在其他项目训练中有意加入核心力量专项训练。

教学篮球项目时,教师安排学生进行短距离折返跑、之字形折线跑练习,既是针对篮球运动的步法、跑位战术训练,也是针对快速反应、身体稳定性控制进行的核心力量训练。又如组织学生坐位后仰传接球训练,既是训练学生传接

球能力,又可以很好地训练学生掌握借助腰腹肌肉进行发力。

再如,在进行乒乓球训练时,教师带领学生进行无球正、反手交替挥拍动作练习。这一组动作,与体操中的转腰动作非常相似,但发力更有爆发性,对腰部旋转控制、轴向发力以及柔韧性有非常好的训练效果。

2.5 训练方法灵活多样

创新训练方法,可以起到保持学生积极参与训练热情,并有保证核心力量均衡、全面发展的重要作用。例如双人轮流背背练习,可以有效训练背部肌肉群的力量和柔韧性;双人定位推拉对抗,可以训练稳定性、力量及肌肉反应速度;再如将平板支撑变成平板匍匐前进,这不仅增加了训练方法的趣味性,而且可以有效训练学生腰腹肌肉耐力、力量及背部肌肉力量发展。除了徒手训练方法外,教师可以利用多种器材和资源,开拓训练场地、器材。如进行三人三角拔河活动,趣味性强,并能有效训练学生核心力量的综合发展。

万变不离其宗,训练方法的创新不会脱离核心力量训练,无非是前部、后部、侧部三组肌群的力量、耐力、柔韧性、灵敏度训练。教师只要抓住核心力量的要素,就有非常大的自主创新空间,可以创设出很多既有趣、又有效的方法。

3 结语

综上所述,核心力量不仅是因为它的发力肌肉群处于人体中间部位,更主要是指它是协调、指挥、发动人体运动的力量核心,是平衡稳定、力量传导的关键。核心力量训练水平直接影响学生体育素养发展和教师教学质量。针对当前小学体育核心力量训练方面存在的问题,建议教师除了重视对学生核心力量的专项培养外,还应关注几个策略:重视情感驱动,尊重学生实际,整合其他项目,训练方法多样。

文/周袭清(贵州思南宽坪小学,贵州铜仁 565105)

作者简介:周袭清,男,贵州思南人,贵州思南宽坪小学一级教师,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1] 张蕾. 小学体育教学中学生核心力量培养策略分析[J]. 今天, 2021(7):1.
- [2] 张群. 核心力量训练在小学体育教学中的运用策略分析[J]. 小学生:多元智能大王, 2021(1):67.
- [3] 李柏成. 如何将核心力量练习融入小学体育课[J]. 新一代:理论版, 2020(22):93.
- [4] 马刚. 核心力量训练在中小学体育教学中的运用[J]. 当代体育, 2020(16):78.
- [5] 郑彬彬. 核心力量训练在小学田径训练中的应用探析[J]. 体育风尚, 2021(6):84-85.