

高中体育运动训练中核心力量提升策略研究

前言

为了有效推进学生综合素养的全面提升,帮助学生实现身心健康发展,本文结合学生的实际情况和核心力量训练的特点,介绍了核心力量训练对高中体育运动训练所起的积极作用,以及分析核心力量训练的基本原则,并且提出了一些具体策略和方法,包括重视训练方法的多样性、绝对力量训练、强势动作专攻法、恰当运用体育器材和将学生作为教学主体,以期为相关教育人员提供借鉴参考,并践行新课标的教学要求,促进学生实现全面发展。

关键词

高中体育;训练;核心力量

核心力量是指人体的核心肌群,包括腹肌、腰肌、背肌等,这些肌群的力量在身体的姿势控制、平衡能力、动作稳定性等方面发挥着非常重要的作用。在高中阶段,体育运动训练是非常重要的部分,对于学生的身体素质和健康发展具有重要的意义。在高中体育运动训练中,如何通过提高运动员的核心力量水平来提高他们在比赛中的表现,是一个值得深入研究的问题。

1 核心力量训练对于高中体育运动训练的积极作用

在高中体育运动训练中,核心力量训练对学生的身体素质和健康发展具有积极的作用,具体表现如下:

第一,提高运动表现。核心力量训练可以帮助运动员改善身体的姿势控制、平衡能力和动作稳定性,从而提高他们在比赛中的表现。例如在篮球比赛中,一个稳定的核心可以帮助球员更好地控制身体,提高投篮和防守的效果。

第二,预防运动损伤。核心力量训练可以帮助运动员预防运动损伤,特别是腰部和肩部的损伤。因为核心肌群的强度可以减轻其他部位的负担,从而减少受伤的风险^[1]。高中生正处于生长发育的阶段,他们的身体比较脆弱,适当的核心力量训练可以帮助他们更好地应对体育运动的挑战。

第三,促进身体素质全面发展。核心力量训练可以促进身体素质的全面发展。这是因为核心肌群在身体运动中起到了重要的作用,而核心力量训练可以帮助运动员全面锻炼身体各个部位的肌肉群,从而达到全面发展的效果。因此,在高中体育教育的教学实践中,教师应该注重核心力量训练的开展,为学生的身体素质和健康发展提供更好

的保障。

2 核心力量训练的基本原则

在进行核心力量训练时,需要遵循一些基本原则,以确保训练的效果和安全性。以下是核心力量训练的基本原则:第一,个性化。核心力量训练应该根据每个人的身体状况和训练目标进行个性化设计。不同人的身体状况、运动水平和训练需求不同,因此需要根据实际情况进行个性化的训练计划设计;第二,渐进性。核心力量训练应该采取渐进式的原则,即逐步增加训练强度和难度,以适应身体的变化和逐步提高训练效果;第三,多样性。核心力量训练应该采用多样化的训练方法,包括静态和动态的训练方式、不同的训练器材和场地,以达到全面锻炼身体各个部位肌肉群的目的;第四,稳定性:核心力量训练应该强调稳定性,即在训练过程中要确保身体的稳定,避免出现过度摇晃或失衡等情况,从而确保训练的安全;第五,坚持性。核心力量训练需要坚持长期进行,不能一次性完成后就停止。只有通过长期地训练,才能达到持久的效果和提高身体素质的目的^[2]。

3 高中体育运动训练中核心力量提升策略

3.1 重视训练方法的多样性

在高中体育运动训练中,提高运动员的核心力量水平是非常重要的,可以帮助他们提高运动表现、预防运动损伤和促进身体素质全面发展^[3]。而实现这个目标的关键路径之一就是采用多样化的训练方法,以达到全面锻炼身体

各个部位肌肉群的目的。以下是一些高中体育运动训练中提升核心力量的多样化训练方法：第一，体重训练。体重训练是一种常见的核心力量训练方法。通过各种不同类型的俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等体重训练，可以锻炼身体各个部位的肌肉群，提高核心力量水平；第二，器械训练。器械训练是一种常见的核心力量训练方法。通过使用器械训练设备，如哑铃、杠铃、训练球等，可以针对不同的肌肉群进行针对性的训练，以达到全面锻炼的目的；第三，平衡训练。平衡训练是一种针对核心力量训练的重要训练方法。通过平衡板、球等器械进行平衡训练，可以帮助运动员改善身体的姿势控制、平衡能力和动作稳定性，从而提高核心力量水平；第四，有氧训练。有氧训练是一种可以提高心肺功能和全身代谢的训练方法。通过有氧运动如快步走、跑步、游泳等，可以促进全身肌肉群的协调运动，提高核心力量水平；第五，瑜伽训练。瑜伽是一种可以提高身体柔韧性和平衡能力的训练方法。通过瑜伽训练，可以帮助运动员全面锻炼身体各个部位的肌肉群，提高核心力量水平。

3.2 绝对力量训练

绝对力量训练是一种常见的提高核心力量的训练方法，特别是在力量训练的初期阶段，可以有效地提高运动员的核心力量水平。绝对力量训练需要使用重量较大的器械，如杠铃、哑铃、训练球等。在选择器材时，需要根据运动员的身体素质和训练目标进行选择，确保器材的重量和难度适合运动员的实际情况^[4]。同时，绝对力量训练需要制定合理的训练计划，包括训练强度、训练频率和训练时间等。在训练中，需要逐渐增加训练强度和难度，以达到渐进式训练的效果。同时，在进行绝对力量训练时，需要注意训练姿势和技巧，以确保训练的效果和安全性。运动员需要掌握正确的姿势和技巧，避免出现过度摇晃或失衡等情况。此外，绝对力量训练对身体的消耗比较大，需要加强营养和休息管理，以保证身体的恢复和发展。运动员需要注意饮食营养的均衡和充足的睡眠，以确保身体充分恢复和补充能量。

3.3 强势动作专攻法

强势动作专攻法是一种在高中体育运动训练中提高核心力量的有效策略。这种方法是通过某些特定的、能够有效提高核心力量的动作进行专门的训练，以达到提高核心力量水平的目的^[5]。首先，要选择合适的强势动作，强势动作是指那些能够有效训练核心肌群的动作。常见的强

势动作包括卷腹、平板支撑、仰卧起坐等。在选择强势动作时，需要根据运动员的身体素质和训练目标进行选择，确保强势动作对于提高核心力量有明显的效果；其次，在进行强势动作专攻法训练时，需要制定合理的训练计划。训练计划需要根据强势动作的难度和运动员的训练水平进行逐步增加，以达到渐进式训练的效果。之后，在进行强势动作专攻法训练时，需要逐步提高训练强度和难度。可以通过增加训练时间、增加训练强度和增加训练次数等方式，逐步提高训练难度，以达到提高核心力量的效果。同时，训练过程中需要注意训练姿势和技巧。运动员需要掌握正确的姿势和技巧，避免出现过度摇晃或失衡等情况，从而确保训练的效果和安全性；最后，需要加强营养和休息管理。

3.4 恰当运用体育器材

在提升核心力量的过程中，恰当地运用一些体育器材是非常有益的。结合学校和学生的实际情况，体育器材的运用主要包括以下内容：第一，常规器械训练。常规器械训练是提升核心力量的基本方法之一。在高中体育运动训练中，常用的器械包括哑铃、杠铃、推车等。这些器械可以帮助运动员进行各种核心肌肉的训练，如腹肌、腰肌、背肌等。在进行器械训练时，运动者要根据不同的器械和训练动作选择适当的重量和次数，避免过度训练导致肌肉拉伤或损伤；第二，负重训练。负重训练是一种重要的提升核心力量的方法，可以通过增加重量来增强肌肉的力量和耐力。在高中体育运动训练中，教师可以使用一些负重器材，如重力马甲、负重背心等。这些器材可以通过增加身体重量来增强核心肌肉的力量和耐力，从而提高运动员的竞技成绩；第三，弹力绳训练。弹力绳训练是一种非常流行的提升核心力量的方法，可以帮助运动员进行多种核心肌肉的训练，如腹肌、腰肌、臀肌等。在高中体育运动训练中，可以使用不同强度的弹力绳进行训练。运用弹力绳可以帮助运动员进行高强度的核心肌肉训练，同时可以帮助运动员提高身体的稳定性和平衡能力；第四，瑜伽球训练。瑜伽球训练是一种比较新颖的提升核心力量的方法，可以帮助运动员进行多种核心肌肉的训练，如腹肌、腰肌、背肌等。在高中体育运动训练中，可以使用不同大小的瑜伽球进行训练。运用瑜伽球可以帮助运动员提高身体的稳定性和平衡能力。同时，体育器材的质量和性能对训练效果有着重要的影响。因此，在进行核心力量训练时，需要适时更新器材，确保器材的质量和性能符合训练需要。

3.5 将学生作为教学主体

通过将学生作为教学主体,可以激发他们的自主学习能力和自我探究的能力,提高学习效果,从而达到提高核心力量的目的。在进行核心力量训练时,教练可以引导学生观察、实践和总结,自主探究核心力量训练的技巧和方法^[6]。这样可以激发学生的学习兴趣和学习的能力,提高学习效果。其次,在训练过程中,可以让学生自主选择训练器材、训练内容和训练强度等,以增强学生的学习主动性和自我管理的能力。同时,教练需要给予学生适当的指导和建设,确保学生选择合适的训练方式和强度。训练中,还可以采用小组合作学习的方式,让学生互相合作、交流和分享训练经验和技巧。这样可以增强学生的归属感和团队精神,同时也可以提高学习效果。此外,可以建立反馈机制,

让学生及时反馈训练中遇到的问题和困难,教练及时给予指导和帮助。这样可以让学生更好地理解和掌握核心力量训练的技巧和方法,提高学习效果。最后,教练需要注重学生的体验,让学生在训练中获得快乐和成就感。这样可以增强学生的学习动力和积极性,提高学习效果。

4 结语

综上所述,在高中体育运动训练中,提高学生的核心力量水平可以显著提高他们在运动中的表现。为了实现这个目标,需要采取一系列的策略和方法。同时,在高中体育运动训练中,核心力量提升的难点和挑战较多,需要引起足够的重视和研究。未来的研究可以从更多角度进行深入探讨,以便更好地促进高中体育教育的发展和进步。

文/刘寅祖(白银市实验中学,甘肃白银 730900)

作者简介:刘寅祖,男,甘肃靖远人,白银市实验中学一级教师,研究方向:高中体育教学。

参考文献:

- [1] 刁韩巧.高中体育运动训练中提升学生核心力量的策略研究[J].天天爱科学(教学研究),2023(4):99-101.
- [2] 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(24):187-189.
- [3] 李坚.高中体育运动训练中核心力量提升策略研究[J].文体用品与科技,2022(10):78-80.
- [4] 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(7):79-80.
- [5] 张迎新.高中体育教学中核心力量练习意识的渗透策略[J].中学课程辅导(教师通讯),2018(3):90.
- [6] 刘学志.核心力量训练在河北省高中体育特长生训练的应用研究[D].长春:吉林体育学院,2016.