

“核心力量训练”

激活小学生跳绳运动潜能探讨

前言

跳绳运动可有效提升学生的弹跳能力、灵敏度和协调性，同时也是学生所喜欢的一项体育运动。新课程改革背景下，小学体育教学愈加关注跳绳运动的开展，并尝试使用“核心力量训练”来激活小学生的跳绳运动潜能，但一直以来如何有效挖掘小学生核心肌群的运动潜能都是有较大难度的。针对此，本文重点分析论述“核心力量训练”激活小学生跳绳运动潜能的策略措施。

关键词

核心力量训练；小学生；跳绳运动

跳绳运动在锻炼小学生身体素质与运动功能方面的优势是毋庸置疑的，尤其是可以很好地锻炼小学生的爆发力、弹跳力、平衡力。但在实际的训练过程中，跳绳运动对小学生的体能支撑能力是有着较高要求的，这需要教师在日常体育训练过程中有针对性地增强小学生的体能支撑能力。从当前小学体育中的跳绳运动教学来说，很多教师均选择将“核心力量训练”作为突破口，借助“核心力量训练”来培养小学生中心肌群的力量，值得推广应用。

1 “核心力量训练”的概念

所谓的“核心力量”训练其实也是一种力量训练的形式。这里的“核心”指的是人体的“中间”环节，也就是肩膀以下、髋部以上的中间位置。包括腰、骨盆、髋、和腹部肌肉在内的整体的中间部分。

中间部分以及腹部肌肉对于上下肢的正常活动和用力起着承上启下的作用，既可以实现中心的稳定，又可以实现不同“区域”力量的协调和传导。如果核心肌肉群能够得到合理科学的锻炼，对于良好的身形和体态、对于更快更好地

掌握运动技能都有着非常重要的支撑和稳定作用。一般情况下，体态优美、身体结实、身体的控制力和协调能力比较强的人，都经过一定程度上的核心力量训练。

1.1 小学阶段开展跳绳运动的作用和价值

跳绳运动操作简单，形式多样，一定程度上很受小学生的喜爱。在小学阶段开展跳绳运动不仅可以锻炼学生身体的协调力，还可以有效地助力小学生的身体健康锻炼和体能增强。对于小学生来说，跳绳不仅仅是一种运动方式，更是他们娱乐的工具。合理的跳绳运动安排，不仅可以锻炼学生的体质，提高学生的身体机能，还能有效的帮助小学生缓解学习压力。

2 “核心力量训练”方法在小学生跳绳运动中的作用和价值研究

2.1 使上下肢的作用更协调，构建系统完整的运动链

力量指可以实现传导是因为我们的身体有一套完整的运动链。“核心力量训练”的力量传递路线是由核心区域向四周传递。也正因为核心区域的承上启下的区域位置作用，

核心区域的力量影响着整个运动链力量的强弱。如果小学生在跳绳运动的过程中能够通过各骨关节、各肌肉群体的协调收缩和整合实现力的合理传递,那么整个过程的力量传导就会是非常顺畅的。跳绳运动中小学生的核心力量发挥得越好,发挥得越强就越能提高身体整体力量传递的顺畅度,形成一套协调的运动链,保持上肢和下肢运动之间的和谐,助力取得更高的跳绳成绩。

2.2 促进身体保持正确的姿势和动作,助力身体的平衡维护

“核心力量训练”可以在一定程度上加强核心区域肌肉群的锻炼,使核心区域肌肉群更有力量。从体育学的角度来讲,深层小肌肉群的力量越强壮,人的身体机能越能保持在一个相对稳定的水平。人的身体骨骼系统和肌肉系统协调,状态良好就越能维持身体的平衡,助力运动过程中身体发出的各项动作更加标准,各区域的运动状态更稳定。“核心力量训练”的主要目的是通过核心区域的力量训练使身体的整个运动链能够实现高效高质的传递。小学生在跳绳运动中肌肉群体的力量锻炼和展现程度不一样,小学生身体前倾的程度也就不一样,这直接会对小学生身体平衡的影响。核心区域力量越强,运动链的协调性越强,中心区域的肌肉群体的力量越强,小学生在跳绳运动中身体的平衡力就越强。

2.3 使运动过程中身体体验更好,推进身体协调力和平衡力的调整

有专家曾经专门针对核心力量训练和传统阻力训练做过实验对比,实验的结果是核心力量训练和传统阻力训练过程中对人体的身体平衡力和协调力的影响方面是完全不同的,实验证明:核心力量训练在维持人体运动中的额平衡和协调方面的作用远远大于传统阻力训练的作用价值。当时该名专家专门随机选择了一定的学生数量,并进行了长达12周的实验,也就是3个月的时间。在整个实验对比的过程中,针对核心力量训练会不时地加入一些影响元素,目的是在实现核心力量锻炼的过程中利用阻力元素锻炼身体机制,使身体对外界环境的适应能力更强。在整个不断调整和适应的过程中,也推动了人体的神经系统和肌肉群体的敏感性和感受性提高,在一定程度上有助于人体的平衡能力和协调能力的增长。在平衡性和协调性提升的状态下,小学生的跳绳运动也就能更加顺畅,跳绳成绩也就更容易实现突破。

2.4 能有效地降低小学生在运动过程中受伤的概率

廖华晓专家曾经做过关于《核心力量训练对普通高校非专业运动员预防运动损伤的研究》的实验。实验随机选取

一定数量的非专业运动员,分别进行核心力量训练和传统力量训练。经过长达一个半月的实验研究,在最后的对非专业运动员的7项功能性测试结果中显示,进行核心力量训练的成员功能性要明显优于进行传统力量训练的成员。以此我们可以得出结论,核心力量训练在预防机体损伤,降低运动过程中受伤概率方面有明显的积极作用。

还有专家曾经做过专门的实验是关于改善慢性腰肌劳损康复治疗手段的。该次实验的结果显示,核心力量训练有显著的缓解慢性腰肌劳损腰部疼痛的作用。它主要是通过加强腰部肌肉和腰部关节的活动强度,增强腰部肌肉和腰部关节的力量程度,从而达到缓解疾病疼痛的目的。因为,腰部肌肉群力量弱,整体的运动过程中运动链的技能就会弱,运动过程中承担的运动压力相对较大,因压力的超负荷,就容易引起运动损伤。反之,腰部肌肉群力量强大,灵活性好,运动过程中运动能承受的运动压力就会相对较大,当运动负荷在身体的能承受范围时,对身体机能的损伤就会降到最低。所以,针对小学生的跳绳运动,核心力量训练也是一种很好地保护小学生尽量降低运动损伤的锻炼方法。

3 运动“核心力量训练”激活小学生跳绳运动潜能的方法和路径探讨

3.1 发挥“核心力量训练”在小学生跳绳运动中的价值

结合小学阶段学生的身心发展特点和体育能力,教师在引导他们去参与跳绳运动时,要非常注重核心肌群的训练。在实际训练小学生的核心力量时,重点要提升稳定性、协调性和平衡性,以此确保小学生可以有效参与在跳绳运动中,且最大限度降低跳绳运动所带来的伤害^[1]。为切实发挥好“核心力量训练”在小学生跳绳运动中的价值,教师要结合小学生的训练情况去不断优化训练方法,在训练时可以优先使用平衡垫平衡式、平衡垫站立、健身球俯卧撑。

比如在运用平衡垫站立这一方式时,教师要引导小学生单足站立于平衡垫上,也可以站立于软垫上,在此过程中要确保小学生的身体始终处于稳定状态。若小学生没有良好的身体素质,教师可以叮嘱他们将眼睛闭上,通过这样的做法能够更好地刺激小学生的感受神经,有助于增强核心力量训练效果。再以健身球俯卧撑这一训练方式为例来说,教师可以让小学生将两只手放到健身球之上,此过程要保证手要位于肩部的下方,并保证手的方向可以与球的横纹相反。小学生的体育运动能力还不够强,所以在进行健身球俯卧撑这一训练时会有一定的难度,所以教师要适当地降低难度,

确保学生可以有效参与到训练中去,但必须保证腹部收紧,不能出现塌腰的情况。

3.2 根据小学生的运动特点来制定“核心力量训练”方案

每位小学生在跳绳运动方面的能力与潜能均是存在一定差异的,若是采取相同的教学方法势必无法让每位小学生获得良好的发展。针对此,教师在利用“核心力量训练”来激活小学生的跳绳运动潜能时,要考虑使用分层教学法,对学生进行量体裁衣。在实际引导小学生进行核心力量训练时,教师可以去结合小学生的跳绳技能来分组教学,可以对跳绳动作加以分组,分为单个动作和组合动作,在此基础上按照合作跳、基本跳、花样跳的逻辑来设计训练方案。需要特别注意一点,教师要始终立足于小学生的跳绳技能,不能让小学生参与到超负荷的核心力量训练中去^[2]。在进行核心力量训练时,教师需要重点去引导小学生进行动力性训练,比如可以使用连续抱膝跳、波比跳、仰卧起坐、俯卧撑这些训练方式。除此之外,在核心力量训练过程中,教师要注意小学生训练动作的规范性与有效性。以跳绳速度训练为例来说,教师可以考虑让小学生参与到短跑训练中去,在短跑训练中提升移动速度与反应速度。再比如开展耐力训练时,教师要始终遵循适宜性这一原则,让小学生可以适度参与到训练中。

3.3 强化“核心力量训练”过程中的趣味性

对于小学生来说,他们会将体育训练视为一种游戏活动,在游戏中他们会有浓厚的兴趣,参与积极性是很高的。为始终确保小学生对核心力量训练有足够的兴趣,愿意参与其中,教师必须不断去强化核心力量训练的趣味性,让小学生乐于参与其中^[3]。比如在指导小学生进行接力跑游戏与跳绳训练时,可以将班级小学生按照一定的原则划分为多个训练小组,向每一个小组发放一根绳子,在一定的距离处设置“沙包”箩筐,以此让小学生采用跳绳的方式将沙包收集起来。这样的训练方式可以大大增强训练内容的趣味性,小学生更愿意参与其中,并且有助于培养他们的合作意识与合作能力,非常值得推广应用。

4 结语

跳绳运动训练有着较大的难度,尤其是对于小学生来说会遇到较多的困难,教师需要结合他们的跳绳潜能来优化训练方案。在使用“核心力量训练”来引导小学生进行跳绳运动训练时,教师一方面要考虑小学生的运动能力,另一方面要去不断强化“核心力量训练”过程中的趣味性,吸引小学生始终参与其中,确保跳绳运动训练的有效性。

文/肖华(重庆市钢城实验学校,重庆 400080)

作者简介:肖华,女,四川内江人,重庆市钢城实验学校教师,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1] 李文丽. 浅谈如何在小学体育教学中开展跳绳运动[J]. 文体用品与科技, 2020, 436(3): 72-73.
- [2] 钟晓辉. 跳绳运动在小学体育教学中运动价值初探[J]. 当代体育科技, 2020, 10(7): 137-138.
- [3] 周红燕. 如何在小学体育教学中开展跳绳运动[J]. 西部素质教育, 2020, 6(9): 72-73.
- [4] 周康婧. 谈短跑教学力量训练的几种方法[J]. 小学教学参考, 2017(9): 74.
- [5] 张建平. 短跑的力量训练要关注3个环节[J]. 运动, 2013(13): 54-55.
- [6] 韩振宏. 浅析核心力量训练在儿童、少年运动员训练中的运用[J]. 少年体育训练, 2010(5): 74.
- [7] 高丽娟. 浅谈体育特长生力量训练的方法[J]. 田径, 2013(6): 17-18.
- [8] 李平. 学生普适性力量训练的校本实践[J]. 小学教学参考, 2021(12): 69-70.
- [9] 于杰. 核心力量训练发展小学田径运动员身体素质的探究[J]. 当代体育科技, 2020(8): 65+67.
- [10] 徐志方. 对小学篮球体能训练中核心力量训练趋势的研究[J]. 当代家庭教育, 2020(14): 122-123.