

浅谈如何提高初中生的身体核心力量

赵帅

辽宁省盘锦市大洼区新兴学校

摘要：从当下体育的发展目的中能够看出，体育教育的开展的主要目的在于能够促进学生素质的更好提升，在体育教学过程中其核心力量的训练内容成了重要核心。在训练的过程中需要根据学生的自身状况以及发展趋势来逐渐的优化训练方案，从而进一步的提升学生的素养，本文将针对如何提高初中生的身体核心力量探讨，提出合理建议，促进今后核心力量训练的更好开展。

关键词：初中生；身体核心力量

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.04.089

引言

核心力量，即指躯干区域，涵盖腹部、腰部以及背部等部位的力量，对个体的运动表现及整体健康发挥着关键作用。目前，多数初中生面临核心肌群力量不足的挑战，这一问题不仅对他们的身体健康构成了威胁，还可能波及到学业和日常生活。因此，提高初中生的身体核心力量已成为一个亟待解决的问题。本文将探讨如何提高初中生的身体核心力量。

一、核心力量训练概述

核心肌群强化练习主要作为物理治疗的手段，较少被运用于常规锻炼。然而，随着体育训练界对提高核心稳定性重要性的逐渐理解，这种训练方法已经普及到全球的竞技体育训练中，成了一种标准化的训练程序。核心力量训练是力量训练的一种重要形式，即通过科学的训练方法对位于躯干部位的核心肌肉群进行刺激，达到肌肉力量与肢体协调能力提高的效果。核心肌肉群主要是指位于肩关节以下、髋关节以上包括骨盆在内的区域中，由腰、骨盆、髋关节形成的一个整体，由29块肌肉组成。核心肌肉群对人体运动有着十分重要的作用，主要表现在控制身体重心的稳定，肢体的协调能力和力量的传导。

二、初中生的身体核心力量的重要性

在青春期的初中生身体急速成长，此时，躯干中部即核心肌群的力量显得尤为关键。这些核心肌群涉及腹部、脊柱、臀部和腿部内侧的肌肉。对于这个年龄段的学生而言，发展这些肌肉的力量能够带来许多积极影响。首先，核心力量是进行各项体育活动的基础，如跑步、跳跃、游泳等。较强的核心力量可以提高运动表现，降低运动损伤的风险。其次，核心力量对于保持良好的体态具有重要作用。在日常生活中，良好的体态不仅让人显得精神焕发，还能预防因姿势不当导致的慢性疼痛。此外，核心力量对于提高身体协调性和平衡能力具有显著效果。较强的核心力量可以帮助初中生更好地驾驭身体，提高反应速度，使动作更加敏捷。最后，核

心力量对于增强心肺功能具有积极影响。适当的核心力量训练可以提高心率，促进血液循环，增强肺部功能。

三、初中生核心力量训练的策略

（一）渐进式训练

在为初中生设计核心力量训练方案时，教师需考虑每个学生的独特需求和他们的体能等级。了解学生的体质状况和健康背景是必要的，这包括他们是否有受伤的经历、身体的灵活性和肌肉力量等方面的情况。这些可以通过实施基础核心力量测试、观察和与学生交流等方式来获取信息。了解学生的个体差异，有助于教师为每位学生量身定制适合他们的核心力量训练计划。教师可以设定目标，与学生一起明确训练的目标和期望效果。在训练计划中，学生可以从简单的核心力量训练动作开始练习，如平板支撑、仰卧起坐等。随着学生的适应和进步，可以逐渐增加训练的难度和强度，并引入更复杂的动作，如俯卧撑、桥姿势等。教师需要不断监督学生的训练过程，并提供及时的反馈和指导。教师需要观察学生的动作执行情况，确保他们正确地进行训练，并及时纠正错误的姿势或技巧。

（二）多样化训练内容

在初中体育课程中，为了加强学生的核心力量，教师应创造性地制定涵盖多种核心肌群，如腹肌、背肌、臀肌等的训练计划。这种多元化的训练内容不仅能够吸引学生的参与热情，还能促进他们身体能力的全面提升。针对腹肌训练，教师可以引入各类仰卧起坐的变体动作，如卷腹、交叉骑腿、V字船等。这些动作能够有效地锻炼腹直肌、腹内外斜肌等腹部肌群，增强腹肌的力量和耐力。对于背肌训练，教师可以设计跪姿引体向上、俯卧划船、超人动作等。这些动作可以有针对性地锻炼背阔肌、斜方肌等背部肌肉，增强背部的力量和稳定性。

（三）注重姿势和技术的准确性

在进行初中体育核心力量练习时，教师需辅导学生掌握精准的动作要领和技巧，以保证训练的有效性和避

免受伤。通过亲身示范和个别指导，教师应向学生阐明每个练习动作的要点，并及时调整他们的姿势偏差，预防训练过程中的意外伤害。在介绍每个动作之前，教师可以进行示范，让学生明确动作的要领和正确的姿势。在核心力量训练中，动作的准确性对于训练效果至关重要。教师可以详细解释动作的关键点和执行要领，让学生明确每个动作的动作幅度、节奏和呼吸方式。例如，在进行仰卧抬腿时，教师可以告诉学生要注意保持腹部紧绷，避免腰部离地，确保双腿的下降和上升过程平稳可控。通过询问学生的感受和观察他们的动作表现，教师能够更好地了解学生的训练体验和可能存在的问题^[1]。

（四）动力训练

在核心力量训练中，动力性练习旨在增强初中生核心肌群的力量和爆发力。这些练习初期通常包括基础动作，例如掌上压、蹲跳和立定跳远等，这些动作不仅能激发核心区域，还能提升整体的运动能力和协调性。随着训练的进步，可以逐步增加难度，引入更为复杂和高强度的动作。例如，使用瑞士球进行的不稳定俯卧撑可以增强核心肌肉的稳定性和协调性；使用药球进行的扔球和接球练习，可以提高核心力量和爆发力。在动力性训练的中级阶段，会增加动作的复杂性和强度。例如，结合跳跃的腿部动作，如跳跃踢腿和跳跃回旋踢，这些训练强调腿部力量的同时，也增强核心肌群的稳定性。此外，还可以引入功能性训练设备，如悬挂带或战绳，进行更具挑战性的动力性练习，这些训练不仅可以增强核心力量，而且可以提升全身肌肉群的协调性和爆发力。

（五）静力训练

在训练的初始阶段，学生通常会进行基础的静态核心练习，例如保持平板支撑和桥式动作。这些动作有助于唤醒并强化腹部、脊柱和骨盆区域的核心肌群，为后续更为剧烈的训练做好铺垫。初中生在练习时需维持特定姿势一段时长，通过逐步延长保持时间来提升肌肉的耐力。然后，训练内容将引入更多的变化和挑战。例如，仰卧腿举、侧桥以及反向卷腹等。这些练习不仅加大了对核心肌群的挑战，而且提高了对身体控制能力和平衡能力的要求。为了增加训练的难度，可以通过增加练习的持续时间、调整动作幅度或增加额外的重量来实现。在整个训练计划中，教师需要密切监控初中生的表现和进展，根据初中生的能力和反应，适时调整训练的强度和难度。训练计划也包括适当的休息和恢复时间，以防止过度训练和肌肉疲劳。此外，静力性训练会与跆拳道特定技术训练结合。例如，在进行踢击训练时，教师会要求初中生保持特定的静力性姿势，以增强在执

行技术动作时身体的稳定性。

四、提高初中生的身体核心力量的有效策略

（一）引导学生树立正确的体育运动训练观念

在体育教学的新型模式中，教师应主动引导学生建立正确的体育训练理念，深刻认识核心力量训练的价值和功能，以此唤起学生对这类训练的热情，进而提升核心力量训练的效果。初中体育运动训练的重要性虽然得到了关注，但是受传统教育理念的影响，学生实际上对体育运动训练的积极性较低，对于核心力量训练的认知较为薄弱，在这样的背景下，教师只有不断转变学生的运动理念，让学生深刻理解体育运动训练对提高自身身体素质，促进学习成长的重要作用，才能让学生更好地投入体育运动训练中，提升核心力量。因此，初中体育教师要制订目的明确的体育运动计划，以多元化的教学形式与多样性的训练活动，激发学生参与核心力量，提升训练的积极性和主动性，感受体育运动训练的魅力，提高学生的核心力量训练知识与技能水平，增强学生的体魄。

（二）个性化指导

定制化的教学指导是根据学生的个人特性和特定需求来设计的，这种教学方法有助于初中生在体育活动和技能提升上获得更佳成果。为了达到这个目的，教师必须对学生进行一个全方位的评估，这包括他们的体质、潜能和技术能力等多个维度。在评估过程中，教师可以通过观察学生的表现、与他们交流以及进行相关测试等方式来了解学生的个人特点和需求。例如，教师可以观察学生在运动中的表现，了解他们的身体素质和技能水平，以及他们在运动中的态度和行为。此外，教师还可以与学生交流，了解他们的兴趣、目标和需求，以便更好地制定个性化的训练计划。基于评估结果，教师可以制定个性化的训练计划，针对学生的个人优势和不足进行有针对性的训练。例如，对于体质较弱的学生，教师可以制定一些增强体质的训练计划，如增加有氧运动和力量训练等。对于技术水平较低的学生，教师可以制定一些基础技能训练计划，如技巧练习和动作纠正等。

（三）增加趣味性核心力量训练项目

通过引入富有趣味性的核心力量训练活动，旨在提高初中生对这类训练的适应速度，使他们迅速学会多样的核心力量训练技巧，从而基于这些训练来有效提升他们的健康和体能。在设计核心力量训练项目的初始阶段，应考虑初中生的实际运动能力和核心力量基础，从心理福祉、运动成效等多维度进行综合优化。一方面，帮助初中生开展心理环境建设，使初中生能保持良好精神状态及运动自信；另一方面，要基于核心力量训练项

目的优化,提升初中生的训练强度及适应能力,使初中生在核心力量训练方面发挥自身优势。另外,为解决核心力量训练中的环境枯燥问题,将趣味性训练项目加入核心力量训练是提升核心力量训练有效性的关键,也是强化健康体适能训练成果转化能力的科学策略^[2]。

(四) 加强核心抗伸展训练

人体的运动主要在三个基本平面内进行,为了维持整个运动链的稳定性,我们需要依靠深层稳定肌群进行静态或动态的收缩。在常规训练中,应当遵循一个原则:先培养稳定性,然后增强力量,最后才提升爆发力。力量对于提高运动表现、肌肉的功能稳定性与人体动力链中高效的生物力学运动至关重要。人体动力链任何一个环节中存在较低水平的力量,都会给收缩或者非收缩的肌肉组织带来额外的压力使肌肉处于代偿状态,大大增加初中生参与体育活动的风险。因此,我们进行初中生核心训练时,要注重训练前的评估,合理的制定训练计划,尽最大能力做到因材施教,循序渐进的进行核心力量训练。在日常体育教学课程中加强核心力量训练融入教学内容,加强核心抗伸展训练,训练难度从易到难,将训练难度分为不同的水平阶段,每个年龄段的学生有不同的内容标准。在教学过程中控制训练负强度与训练负荷的变量。一个强壮和稳定的核心部位将提高整个人的动力链和神经肌肉效率,为支撑短时间高强度的项目打下基础。核心抗伸展训练使用的体育器材相对简单,便于初中生体育活动的开展。

(五) 合理制订训练计划,确保训练有序开展

缺乏规划会导致目标难以实现。因此,制定一个科学合理的计划是确保核心力量训练能够有序进行的关键。在小学体育与健康课程中,核心力量训练不应是随意实施的,它要求教师对训练的目标、过程和方法进行周密的策划和安排。教师要在对学生生活情况、身体情况、心理情况及成长情况进行全面了解的基础上,合理制订核心力量训练计划。有些教师课前没有对学生充分的了解,课上只是让学生进行简单的热身,就让学生开始训练;有些教师没有考虑学生个体的实际情况,对学生核心力量训练的目标要求过高,导致学生不敢违背教师的指令,强忍身体疼痛进行核心力量训练,造成肌肉损伤。这些都不利于核心力量训练的有效开展。如柔韧度训练,教师就可以以梯度的要求制订训练计划,避免意外伤害等现象的产生。教师依据学生的实际情况,制订科学合理的训练计划,是确保核心力量训练在课堂中得到有效落实的前提与基础。

结语

综上所述,作为一种针对身体中心区域肌肉的锻炼方式,核心力量训练已在健身和康复领域证明了其有效

性,并因此在体育竞技训练中得到了广泛采用。在中学体育教学中引入核心力量训练,不仅是对传统训练手段的拓展和强化,能够填补传统方法在提升学生核心稳定性、平衡性和肌肉力量方面的空缺,还能够帮助学生更好地在运动中发挥其核心肌群的力量。在实际的中学体育课程中,实施核心力量训练时,教师需要考虑学生的运动能力、教学资源的可用性以及学生的个人喜好,从而挑选出合适的核心力量训练方式。通过师生之间的有效互动,可以提升学生的敏捷性和整体体质,从而在体育成绩上取得显著的进步。

参考文献

- [1] 冉彬,刘斌.核心力量训练对体育高考生身体素质项目成绩的影响研究[J].西南师范大学学报:自然科学版,2023.
- [2] 陈锦文.核心力量训练对提高初三学生体育中考成绩的实践浅析[J].当代体育科技,2022,9(1):27-28.
- [3] 赵增翔.浅析核心力量的定义及其对力量训练的影响[J].内蒙古体育科技,2022(3):51-53.
- [4] 白庆泽.浅析核心力量训练对初中生的重要性[J],华章,2022(09).
- [5] 余立军.核心力量训练对提高中学生基本素质成绩的实验研究[J],体育师友,2022(04).
- [6] 马智华.原地双手后抛实心球训练的现状及其对策[J].广西教育(义务教育),2022,(2):137-138,144.
- [7] 陈树青.原地双手正面掷实心球技术分析及其训练建议[J].文体用品与科技,2022,(10):186-188.
- [8] 姚敦瀚.初中体育田径教学中核心力量训练研究[J].世纪之星,2022(11):67-69.
- [9] 程夕梅.浅谈如何提高初中体育教学质量[J].新校园,2022,(04).
- [10] 马涛.基于《国家学生体质健康标准》的大学英语教学改革研究[J].齐鲁师范学院学报,2022,33(03):43-49,54.
- [11] 程千秋.体育教学改革对大学生体质健康状况的影响分析[J].常熟理工学院学报,2022,32(03):120-124.
- [12] 马福全.浅析在初中体育教学中如何提高学生学习兴趣[J].求知导刊,2022(19):146
- [13] 张建军.浅谈初中体育教学质量的提高[J].教育教学,2022,(05).
- [14] 陈银山.初中生核心力量训练的教学措施探讨[J].基础教育研究,2022(1):139-140.