

# 初中体育田径教学核心力量训练的高效落实

李丽红

广西南宁市第二十四中学

**摘要：**现阶段，在初中体育田径教学核心力量训练发挥着关键性作用，为保障体育训练的质量及效率，许多初中体育教师以核心力量训练为中心，在引导和鼓励学生的过程中不断调整训练方式，将创造性的训练策略融入教学训练。在吸引学生注意力的同时提升学生的身体素质，保证学生能掌握体育教学的技巧和要求，实现运动技能和专业水平综合提升。因此，本文重点研究初中体育田径教学中核心力量训练的构建策略，旨在提升学生体育核心素养。

**关键词：**初中体育；核心力量训练；项目；构建策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.07.237

## 引言

田径运动作为一项传统的体育项目已经有悠久的历史，学生从进入义务教育阶段就已经开始接触田径运动，初中阶段的核心力量训练主要是针对中学生成长规律的差异和体育教学工作的实施，主要锻炼学生在肩关节以下和髋关节以上的这部分躯体以及手、腿力量能否有效运用，从而设置的有针对性的专项练习，在田径训练中一定要分层次地展开核心力量训练。对学生进行科学合理教学，使其增强核心力量，在提高学生身体素质、开发田径潜能的同时，提升初中体育教学效果。

## 一、初中体育田径教学核心力量训练的重要性

### （一）稳定跑步姿态

初中体育田径教学中的核心力量训练可以帮助学生稳定跑步姿态。跑步姿态的稳定性是指身体在跑步时保持平衡和姿势的能力，这对于提高跑步速度和减少运动损伤至关重要。核心力量训练可以帮助学生提高核心肌群的力量和稳定性，从而增强他们的身体平衡和姿势控制能力。通过肌肉的强度和稳定性可以帮助学生更好地支撑身体，并减少身体在跑步过程中的摇晃和晃动，保持良好的跑步姿态。此外，核心力量训练还可以帮助学生提高身体的协调性和平衡感，从而进一步提高他们的跑步姿态稳定性。这些技能的提高可以帮助学生更好地控制自己的身体，从而在运动或比赛中更加自信和稳定<sup>[1]</sup>。

### （二）加强运动员控制身体的能力

田径教学中的核心力量训练可以加强运动员控制身体的能力。核心力量训练可以帮助学生提高核心肌群的力量和稳定性，从而增强他们的身体平衡和姿势控制能力。核心肌群包括腹肌、腰部肌肉和背部肌肉等，这些肌肉对于维持身体的平衡和稳定性以及支持身体的运动都非常重要。通过核心力量训练，学生可以增

强这些肌肉的力量和耐力，从而提高他们的身体控制能力。

### （三）降低能量的损耗

核心力量不仅仅是指肌肉的力量，还包括了肌肉的稳定性、控制性和耐力等方面的能力。在田径运动中，能量的损耗是非常重要的问题，因为高强度的运动会消耗大量的能量，如果不能有效地利用这些能量，就会导致疲劳和损伤。田径教学中的核心力量训练可以降低能量的损耗。一般而言，学生在田径运动中都可以通过合理的训练，尤其是长距离的耐力性练习，将训练中所节省下来的精力用来提升速度。控制核心肌肉组能让学生在弯曲和正常运转时恢复到一个稳定的状态，控制身体的主要肌肉则能在每次练习中达到节省体能的效果，从而减少不必要的运动波动。

## 二、初中体育田径教学核心力量训练遵循原则

随着社会的发展和人们生活水平的提高，体育运动在人们的生活中扮演着越来越重要的角色。而核心力量则是体育运动中的关键要素之一。在初中体育运动训练中，如何提升学生的核心力量已成为一个重要的研究方向。核心力量是指人体的腹肌、腰背肌和骨盆底肌群等肌肉协同作用的能力，它是维持身体稳定性和平衡的基础。在进行初中体育田径教学时，核心力量训练是其中一个非常重要的部分<sup>[2]</sup>。因此，教师需要了解一些关于如何有效地实施这种训练的知识和技巧。要明确的是，核心力量训练的核心在于提高身体的力量和耐力。为了达到这一目的，教师可以采用以下几个原则：循序渐进地增加重量和次数；注意正确的姿势和呼吸方式；在训练过程中注重肌肉放松和恢复；根据学生的身体素质和运动水平制定个性化的计划；定期评估学生的表现并调整计划。通过遵循这些原则，教师可以确保教师的学生

能够获得最大的收益,并且不会因为过度负荷而导致受伤或疲劳。

### 三、初中体育田径教学核心力量训练现状分析

#### (一)思想上没有引起足够的重视

由于长期的久坐生活和不良的姿势习惯等因素,很多初中生的核心力量较弱。在测试中,大多数学生的腹肌力量不足,骨盆控制能力差,腰背肌群力量不足等问题比较突出。这些问题不仅会影响学生的体育运动表现,也会对他们的健康造成影响<sup>[3]</sup>。此外,很多学生在运动时缺乏正确的核心肌群控制技能,导致运动技能表现不佳,也增加了受伤的风险。

#### (二)教师教学方法单一

核心力量训练是一项非常重要的基础技能,它可以帮助学生提高身体素质和运动能力。然而,在实际的体育教学过程中,核心力量训练的应用存在一些问题。由于缺乏足够的时间和资源,很多学校无法提供充足的核心力量训练课程,许多教师对核心力量训练的理解不够深入,导致他们不能够有效地实施这项技术。最后,学生往往没有足够的动力去进行核心力量训练,因为他们认为这只是一项枯燥乏味的任务。因此,为了解决这些问题,需要采取一系列措施来加强核心力量训练的有效实施。

### 四、初中体育田径教学核心力量训练的高效落实策略

#### (一)强化基础训练,为后续核心力量训练奠定基础

在进行体育教学时,核心力量训练是必不可少的一部分,为了确保学生能够有效地掌握这项技能并获得更好的表现,教师需要从基础开始着手。因此,强化基础训练是非常重要的一步。通过加强基本体能和技术能力的基础练习,可以帮助学生更好地理解和掌握核心力量训练的核心概念和技巧,从而更有效地完成后续的训练任务。此外,强化基础训练还可以提高学生对运动的理解和兴趣,增强他们的自信心和动力,使他们更加积极地面对自己的身体和健康状况。因此,强化基础训练对于实现有效的体育教学至关重要,它不仅有助于学生更好地掌握核心力量训练的基本知识和技能,而且也有利于培养其良好的心态和习惯。

例如,教师应将4\*100米的接力比赛开展进来,通过这样竞赛的方式,让学生积极参与进来,这是对学生的意志力是一种全新的考验,学生在自然而然参与到这

一体育运动锻炼的过程中,就能实现田径能力的全面提升。在竞赛结束之后,教师还需要第一时间对最终的竞赛结果进行评价,侧重鼓励和积极评价,让学生提高田径锻炼的信心,并在后续田径学习过程中积极投入进来,达到理想的教学效果。同时,在核心力量的训练环节,教师要将培训内容、方法、周期等进一步分析,通过俯卧撑、杠铃和蛙跳等多元化活动提升学生的参与积极性,帮助他们训练核心力量,提升身体素质水平。

#### (二)激发兴趣,传播田径知识与文化

在初中阶段的体育教学过程中,主要开展教学活动的重要场地就是室外,而且整个课堂教学活动不能盲目进展,而是需要教师在课前就要做好充足的准备,这样才能为学生的安全、趣味运动保驾护航。但是对于过去的初中体育教学而言,田径运动教学非常枯燥和乏味,教师一味地要求学生循环往复地做一些腕关节或者是踝关节的运动,形式非常单一,且具备枯燥性特点,导致学生的学习积极性不高。为了达到更为理想的体育教学目标,教师就需要将趣味田径的理念深化落实进来,提高学生的趣味性,这样才能达到事半功倍的教学效果。

例如,教师组织学生在操场上开展“袋鼠跳”田径训练,在强化学生跳跃能力的同时,也能增强他们的竞争意识,使其具备良好体能。在这样的活动背景下,学生整体的运动细胞已经活跃起来,还促进学生开展了初步的田径运动学习<sup>[4]</sup>。但是整个过程中,教师也需要考虑到一点,应避免在该活动之中学生消耗过多的体力,而是要严格控制学生,这样才能避免学生始终处于过度兴奋状态。整个趣味活动的进展,可以很好地锻炼学生的下肢关节,还能提高学生的反应力,达到理想的趣味田径教学效果,学生在参与这一趣味活动的过程中,也能深刻地感受到体育学习的魅力。

#### (三)丰富核心力量训练内容

在初中体育田径教学中,核心力量训练是一项非常重要的基础运动技能。为了更好地实现这一目标,教师需要采用一些有效的教学方法和手段。核心力量训练只有结合专项的运动本质才会有真正的实际意义。核心力量训练内容还涉及以下几点:第一,传统核心力量训练。包括腹部、腰部和背部肌肉的训练,如仰卧起坐、平板支撑等。第二,功能性核心力量训练。注重在运动中训练核心肌群的协调性和稳定性,如单腿平衡、板桥等。第三,多关节训练。结合全身训练,通过多种运动模式训练核心肌群,如深蹲、

俯卧撑等。第四，气动核心力量训练。通过使用气动装置进行训练，如稳定球等。因此，在进行初中体育田径教学时，选择合适的核心力量训练方法至关重要，我们需要考虑学生的身体素质 and 运动能力水平，以及他们所处的年龄阶段，还需要考虑到场地条件和器材设备等因素的影响，还应该注意教练员的专业知识和技能水平。

#### （四）增加配套健身器材

在田径比赛中，核心力量是一项非常重要的力量技能。它可以提高运动员的速度和爆发力，从而使他们能够更快地完成比赛中的各种动作。因此，对于中学生来说，核心力量训练是非常重要的。对于大型器械来说，如杠铃、哑铃等，可以购买或租赁到专业的健身房或者体育馆来使用。这些场所通常拥有完善的设备设施以及专业教练指导。此外，也可以通过网络平台购买到高质量的健身器材，例如哑铃、弹力带等等。针对小型器械而言，如弹力绳、瑜伽垫等等，可以在学校内自行购置并配备给学生使用。这样不仅方便了学生的锻炼时间安排，也降低了学校的成本开支。同时，还可以鼓励学生自己动手制作简单的器械，以提高他们的动手能力和创新意识。总之，无论是大型器械还是小型器械，都需要严格遵守操作规范，确保学生的健康与安全。同时，也要定期检查设备设施的状态，及时更换损坏的部件，保证其正常运转。

#### （五）创新核心力量训练方法

针对初中生的特点，应当设计适合他们的核心力量训练方法。在设计方法时，应该考虑以下几个方面：1. 综合性。结合传统核心力量训练、功能性核心力量训练、多关节训练和气动核心力量训练等方法，综合训练不同的核心肌群，提高训练的效果。2. 个性化。针对不同学生的核心力量水平进行训练，制定不同的训练计划和课程，提高训练的针对性。3. 趣味性。通过创设多元化的训练场景、运用有趣的训练器材、设计有趣的训练动作等，提高训练的趣味性，增加学生的参与度。4. 长期性。注重长期规划和持续性，通过系统的训练和评估，帮助学生逐渐提高核心力量水平。

#### （六）坚持以生为本，依据学情进行分组训练

通过这种方式，教师可以更好地了解学生的身体状况和运动能力，并针对性地进行调整和优化。同时，教师也需要注重与学生之间的互动关系，建立起良好的师生沟通渠道。这不仅可以促进学生对课程的理解和掌握，还可以增强他们的学习兴趣和积极性。因此，教师在实践中学习的过程中，应该不断探索新的教育模式和教学

策略，以达到更好的效果。此外，教师还需加强自身的专业素养和技能，以便更好地引导学生实现自我发展目标<sup>[5]</sup>。总之，核心力量训练是一项非常重要的学科，它能够帮助学生全面提升自己的身体素质和运动技巧，同时也能培养出更加健康的生活习惯。

例如，为了培养学生的核心力量，也为了减轻学生的训练压力，教师设计了多个训练项目，其中有：（1）直臂平板支撑：要求双手撑地，收紧核心，背部挺直，全身保持稳定状态，双脚分开以降低难度，初学者当肩支撑不住或腰部开始脱力时即可停止，保持自然呼吸，让腹部始终有紧绷感。当核心肌群力竭后应停下休息。（2）单腿俯卧支撑：要求双手在脚的两侧，吸气推臀向上，向后向上抬高左腿，呼气时右脚跟落地，双手向后走向双脚，吸气时延伸左腿向天空，呼气时，屈膝关节脊椎一节节向上卷起来，站立起来，吸气时双手合十胸前。保持一呼一吸一动作，保证支撑腿稳定发力活动腿全面伸展。值得注意的是，在训练开始之前，教师要向学生讲解和演示活动正确方法，避免学生一些错误做法，保证在训练过程中的安全性。

#### 结语

综上所述，在初中体育课堂中，田径教学中核心力量训练在提高学生身体素质上发挥着十分重要的作用。在进行体育教学时，为了确保其有效实施和高质量教育，教师需要采用一些有效的方法来提高学生对核心力量训练的理解与掌握能力，应该根据学生的学情设置相应训练项目，在保证学生安全的基础上提升学生核心力量训练的教学质量，促进学生的全面发展。总之，在初中田径训练中，加强核心力量的培养不仅有利于学生提升运动技巧和运动能力，更有利于磨炼学生的意志品质，促进学生运动素养的综合发展。

#### 参考文献

- [1] 包潭霞. 初中体育田径教学核心力量训练的分析[J]. 新课程研究, 2020(11): 49-50.
- [2] 温冠涵. 基于初中体育田径教学核心力量训练的分析[J]. 青少年日记(教育教学研究), 2020(2): 120.
- [3] 马小忠. 初中体育教学田径训练强度及训练量的探析[J]. 学周刊, 2023(19): 148-150.
- [4] 李通, 郑重. 初中体育教学中田径训练强度及训练量的研究[J]. 田径, 2022(05): 46-48.
- [5] 王国军. 初中体育教学田径训练强度与训练量分析[J]. 考试周刊, 2020(78): 133-134.