

终身发展的前提与基础。而在新高考的背景下,如何进一步培养学生的语文核心素养,首先应明确核心素养在语文学科中的地位以及内涵。

不同的教师以及学生对核心素养的理解有着一定的差异,笔者认为语文学科的核心素养应是学生在学习过程中积累并学习到的语言经验与语言知识。语文核心素养能够充分地表明学生对于语文知识的学习能力、思维品质,同时也体现了学生语文学科的综合能力,总而言之,语文核心素养主要表示的学生在学习语文知识的过程中,所获得的各种知识与能力。

### 三、新高考下语文核心素养的培养策略

语文核心素养主要由四个方面的内容组成,而新高考中对核心素养的考查也主要根据这四个方面进行:第一,就是新高考对语文基础知识的考查,由于语文这门学科具有一定程度的综合性,所以新高考对语文的基础知识不可进行单一的考查,而是要将语文的基础知识与学生的学科综合能力及整体学习素养融合在一起后进行考查。第二,考查学生的语文核心能力,这一点也是学生语文核心素养中最为关键的一点。核心能力主要分为逻辑思维推理能力、信息汇总处理能力、语言总结表达能力、写作创新能力等等,以上这些能力是核心素养的基本内容,同时也是核心素养当中的重要的组成部分。第三,语文学科的自身素养,学科素养就是指学生在通过高中语文学习后,是否能用学到的知识来解决现实生活中所出现的各种问题,学科素养与语文素养是否一致也是新高考考核中的重要内容。第四,学生自身核心价值观的考查,新高考通过对学生自身的核心价值观的考查来矫正学生自身存在的三观取向问题,新高考对核心价值观的考查始终坚持人性化,促使学生牢记基础知识及自身核心能力的同时,也形成一个良好的核心价值观。

在新高考改革的背景下,进一步培养学生的语文学科核心素养,笔者认为可从以下几点入手:

第一,教师在语文课堂过程中要着重培养学生的语言建构能力及沟通能力,因为学生语言能力是高考考查的基础点,而且也是分值最多的内容,高考题型主要是根据语言逻辑及情境创设来出题,以这样的形式来考查学生的知识扎实度。

第二,新高考改革大力强调着重培养学生的审美及创新能力,这两点也是语文核心素养重要的组成部分,同时也是高考必考的内容,审美能力主要是指学生对我国传统文化的鉴赏能力与理解能力,并且能够将所学所知灵活地运用到实际生活中去,这就是审美能力。最近几年的高考经常出一些考查学生审美能力的题型,比

如:让学生通过阅读不同时代的文章并给出自己的审美见解。创新能力的考查题型在近几年来也出现在高考中,这种能力通过就是学生不断地对文章鉴赏积累,将自身所学充分地吸收理解并为自己所用,在语文教学过程中教师要放大视角让学生多阅读一些国内外的著名文章来丰富学生自身的知识储备,让学生在不断学习中来实现自身创新能力的提升。

第三,新高考改革促使教师要重视培养学生对传统文化的认知。新高考应充分结合时代对学生提出的更高要求,将高考内容进行进一步的改进拓展,这种高考新形式也就要要求学生对于语文素养及传统知识具有一定程度上的认知,并将我国的先进文化与传统文化相融合。新高考的改革也对学生自身全面综合能力的考查做出了明确的指示,比如:学生对传统文化的传承与理解能力的考查;学生的文学视野与创造能力的考查等等,因此,在对学生进行教育教学时,不能对学生进行单一的课本教学,要拓宽视野尽可能地增加自身的文化储备,并且促使学生能够将所学的知识应用到实际的生活上。所以教师在日常的语文教学过程中,要有针对性地拓宽学生的文学视野,打开自身的教学思路,将自身在教学中的不足之处弥补,从而构建一个完美的教学模式。

### 四、结束语

总而言之,随着社会的不断进步,其对教育提出的要求也随之提高,教育领域中各个理念与制度的改革也相继提出并落实。在新高考的背景下,培养学生的语文核心素养应从学生的语言、审美以及对中国传统文化的认知方面着手,使学生在掌握知识的同时也能够进一步理解我国的传统文化,并做到将中华民族优秀传统文化传承并发扬光大,同时语文教师应与时俱进,将教学与时代进行有机结合,积极创新培养学生语文核心素养的有效路径。

### 参考文献

- [1] 黄丽秀. 传统文化视域下语文核心素养培养策略探索[J]. 成才之路, 2020(13): 40-41.
- [2] 荀以勇. 融合涵化思想优化语文核心素养培养策略[J]. 语文教学通讯·D刊(学术刊), 2020(04): 41-43.
- [3] 张咏望. 语文群文阅读教学中核心素养的培养策略[J]. 文学教育(下), 2020(03): 98-99.

## 高职学生百米短跑力量训练研究

韦小兵

(柳州铁道职业技术学院 广西 柳州 545616)

**[摘要]**在百米短跑比赛中,核心力量训练可以提高跑步者核心区域肌肉的力量,为跑步者提供支撑点,使其更容易发力,减少运动损伤,并取得良好的比赛效果。但是在典型的百米短跑训练中,高中体育教师很少训练学生身体的关键区域,会造成学生的短跑成绩并不理想,因此应该加强核心力量训练。本文介绍了百米短跑比赛的特殊力量训练的要点,分析了百米短跑比赛的核心力量的作用,最后探讨了百米短跑比赛的核心力量的课堂训练方法。

**[关键词]**百米短跑;力量训练;高职教育

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.377

### 引言

核心力量训练是指提升深层小肌肉群及身体核心肌肉群和力量、稳定性、平衡能力和其他能力。通过核心力量训练,有效提高选手核心区域肌肉的力量和稳定性,帮助传递、整合和控制力量,帮助运动员锻炼身体,预防和减少运动损伤,取得良好的运动成绩。但是,当前田径短跑运动员的力量训练时,重点主要集中在四肢上,很少运用训练身体的核心部位。为了促进我国跑步运动的发展,训练人员有必要适当调整训练方法,加强运动员的核心力量训练。

### 一、百米短跑力量训练的关键词

(一)在爆发力训练中,爆发力是指人可以在短时间内以最快的速度突破阻力的力量,通常在短跑、跳高、跳远等运动中发挥更大的作用。如果球员具有强大的爆发力,他将在这些力量类型比赛中拥有巨大的优势<sup>[1]</sup>。因此,爆发力对于高职学生的短跑强度训练是必不可少的,而短跑强度训练则需要爆发力训练,因为学生的爆发力的强度直接影响短跑速度和比赛成绩的结果。教师可以对学生进行特定的爆发力练习,例如,要求学生参加4至6组训练,每次训练6至8次,每次训练后有3至5分钟的充分休息时间,这种培训强度与高中生的实际体能实力是一致的。

(二)启动力量训练除了爆发力的训练外,启动力量训练也很重要,其最重要的指标是运动员的最大力量水平。许多运动型运动员的体重很重,即使他们没有长期的专业冲刺训练,他们的冲刺速度也不一定会很慢,这是因为他们进行过专业的启动力量训练,启动速度有一定优势。高中生在启动力量训练过程中需要稍微增加负担,以提高训练质量。启动训练的类型主要包括以下五种类型:第一,学生在静止状态下进行训练,例如抓翻挺杠铃或实心球前后抛;第二,利用各种地形展开短跑运动;第三,使用不同的启动姿势练习起跑,并借助他人的力量练习加速跑;第四,练习使用各种田径运动器材跑步,例如利用跑步机、负重跑等,可以利用沙袋的力量练习跑步;第五,除了跑步练习之外,还可以练习弹跳以增强启动肌肉的力量,并且教师可以引导学生在跳高和摸高时练习启动肌肉的力量。

(三)如果要在短跑比赛中取得良好的成绩,除了肌肉力量之外,还必须具有快速反应的技巧特别是在开始之前,运动员已经处于运动状态,这时肌肉和速度之间存在很大的相关性,并且在开始时会有明显的拉伸反应,这可以帮助运动员从开始时同时获得更大的加速度,同时其发生的反作用也可以减少运动员的副作用。某些弹跳练习方法也可以应用,例如踢腿和击打方式等。

### 二、百米跑力量训练的技巧方法

#### (一)加速起跑

通过在高中体育百米短跑冲刺课堂教学中合理地进行核心力量训练,学生可以学习基本的核心力量训练技能,并确保将学生的核心力量转移到脚踝,膝盖,臀部和下背部,从而节省了技能启动时间,以获得提高启动速度的效果<sup>[2]</sup>。同时,在百米跑冲刺的整个过程中,教师应当引导学生练习重心和平衡控制的技术要素,并且通过不断传递力,使學生可以保持平衡并快速奔跑,充满信心并极大地冲向终点,大大提高百米跑的成绩。俗话说“好的开始是成功的一半”,一旦学生在起步阶段取得优势,他很可能成为百米跑竞赛的冠军。

#### (二)提速途中跑

与百米跑比赛相比,针对高中生的核心肌肉群力量练习将帮助学生以省时省力

完成整个比赛。特别是,蹬摆结合技术显著增加了大腿的摆动,导致轴缠绕,形成了核心区域的中心线。这样,学生的身体从左到右以稳定的状态移动,并且前腿和后腿以弯曲状态摆动并着陆,但是学生的膝关节不能超过这个圆周。在这个时候,身体达到最快的速度,运动技能是最完美的。在这方面,体育教师应科学地指导学生加快跑步速度,以确保学生在百米跑竞赛中的姿势完整,通过臀部,膝盖,膝盖和脚部放松上半身已形成最佳跑步姿势。

#### (三)后程冲刺

百米跑比赛的后程冲刺技术与中跑技术类似,不同之处在于过程中会感到疲劳,但要保持跑步速度,学生只能抬起后踢力和挥动手臂,直到最终快接近终点才快速上体前倾<sup>[3]</sup>。短跑的后期冲刺动作可以立即为学生提供短期能量,以保持他们的身体肌肉足够强壮,有效地控制手臂和腿部的摆动,并不断提高跑步速度以调节传递力量的四肢。同时,在百米跑比赛中使用合理的后程冲刺训练可以增加学生核心关节的稳定性,延迟肌肉疲劳并提高运动效率。

#### (四)专项核心

专项核心力量训练是利用松紧带、绳索、悬架训练等设备来提高转向核心力量,即腰部和背部肌肉群的力量,达到核心力量转换,传递和协调的效果。它强调加强核心稳定性并锻炼人体深层次小肌肉群,主要采用使身体重心相对不稳定的情况下的训练。短跑的核心力量练习可用的器械训练方法包括:水下壶铃负重跑、单杠悬挂摆动、保加利亚分腿蹲法和其他训练方法。经过一段时间的练习,通过阻力训练增加训练负荷,增加训练难度,加强肌肉控制,增加肌肉力量,逐渐掌握中央核心肌肉的传递,快速增加爆发力并加强体内的超量恢复。

#### (五)伤病预防

长期的短跑冲刺会损害髋部的小肌肉群,膝盖关节和绳肌,并影响大腿的运动方向,因此有必要以伤病预防的角度加强这些肌肉。例如,对内收肌组进行静态训练,每次10-20次,每次至少30秒;为了达到预防伤害的目的,可以开展旋转臀部伸展运动,每侧至少伸展30秒。

### 结语

简而言之,核心力量训练可以有效提高短跑运动员的运动水平。在短跑田径核心力量训练过程中,严格按照运动员的身体状况坚持核心力量训练的原则,合理设置训练内容,科学有效地进行核心力量训练,最终提高运动员的表现,保持成绩和状态的稳定性。尽管核心力量训练是对现有力量训练的补充和发展,但它具有优于常规力量训练的优势,但常规力量训练的优势也不容忽视,在准备进行日常训练以使两者共同成长时,有必要相互学习,两者都可以提高短跑的运动成绩。

### 参考文献

- [1] 沈锋. 浅谈高中体育如何加强田径短跑力量训练[J]. 考试周刊, 2020, (49): 112-113.
- [2] 汤大为. 高中体育百米跑核心力量训练方法[J]. 当代体育科技, 2019, 9(12): 53-54.
- [3] 刘琛凤. 浅析田径百米加速跑训练中腿部力量训练对速度的影响[J]. 拳击与格斗, 2019, (2): 69.