

小学田径运动员身体素质训练中增强核心力量训练的研究

岑健乐 黄英祺 凌俊煜

广东省佛山市顺德区水藤小学, 广东 佛山 528316

[摘要]在当前小学田径运动员身体素质训练中,教练员要掌握正确的训练方法,增强对核心力量的训练,以此来使小学体育运动员能够具备较强的身体素质,灵活的应对在田径比赛中所存在的问题。因此教练员要从核心力量训练为主,设计与之对应的小学田径运动员身体素质训练方法,增强学生的体质体能,从而提高整体的训练效果。

[关键词]核心力量训练;小学田径运动员;身体素质

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5736

中图分类号: G82

文献标识码: A

Research on Strengthening Core Strength Training in Physical Fitness Training of Primary School Track and Field Athletes

CEN Jianle, HUANG Yingqi, LING Junyu

Shuiteng Primary School, Shunde District, Foshan City, Guangdong Province, Foshan, Guangdong, 528316, China

Abstract: In the current physical quality training of primary school track and field athletes, coaches should master the correct training methods and strengthen the training of core strength, so that primary school sports athletes can have strong physical quality and flexibly deal with the problems existing in track and field competitions. Therefore, coaches should focus on the core strength training, design the corresponding physical quality training methods of primary school track and field athletes, and enhance students' physical fitness, so as to improve the overall training effect.

Keywords: core strength training; primary school track and field athletes; physical quality

引言

为了增强学生当前的身体素质,在当前小学教育中教师要加强对于体育教学的重视程度,开展专业性的训练模式,以此来为学生今后的发展提供重要的方向,例如在小学田径运动员教学中,教师要根据学生当前的运动素质以及身体状态,加强对核心力量训练的重视程度,让学生更加协调地做出相对应的动作,提高整体的训练水平,达到理想化的田径比赛成绩。

1 核心力量训练概述及训练的必要性

1.1 核心力量训练概述

为了使核心力量训练能够在小学田径训练中发挥应有的价值及效果,教练员在训练之前需要了解核心力量训练的基本内涵,以此来为后续训练活动顺利实施提供重要的方向。对于小学阶段的学生来说,正处于生长发育的关键状态,但是学生的核心力量以及肢体协调能力存在不成熟的问题,因此在当前小学阶段的教育中,教师需要加强对小学生身体素质的深入性分析,解决学生在体育运动方面的不足增强对学生核心力量的锻炼力度,从而使学生能够获得全面的发展。除此之外,教师还要根据田径运动教育的优势,充分发挥田径体育教育核心内容和重要价值,增强学生的身体素质^[1]。在新时期下,为了促进学生德智体美劳的全面发展,一些学校纷纷加强了对体育课程建设重视程度,融入了不同的项目来对学生核心力量进行全面的

锻炼,在当前小学体育田径教学中,教师要迎合时代发展的方向,增强对学生核心力量锻炼的重视程度,并且还要让学生把握田径运动的各个力量转换点,灵活地进行相对应的运动,在教师的科学引导下,学生能够掌握调整身体素质和力量的相关方法,充分的提升自身在运动过程中的爆发力,在学生田径运动中,身体的各项动作和肌肉群要相互地协调,但是一般小学生在身体素质发展阶段处于重要的灵敏期,身体协调度并不是那么地完善,因此在田径训练时需要加强对这一内容的重视程度,适当的发展核心力量训练的模式,帮助运动员稳定自身的肌群。通过科学的练习使学生能够在田径中有所发展,不断增强整体的训练效果。

1.2 核心力量训练的重要性

首先能够提高学生会自身身体力量的调控能力,在田径运动中,需要运动员提高自身身体协调度,更加快速而灵活地完成相关的动作,田径属于强度较高的运动活动,学生在田径运动时要正确的协调好自身的肢体协调度。同时还要将身体全部力量均匀的分布到不同的肢体中,更加连续的完成当前的田径运动练习任务。并且通过力量之间的相互传递,形成不同肢体的作用力,支撑学生完成当前的田径运动,并且在潜移默化中提高自身的肌肉力,达到良好的身体支撑效果,这一才可有效地控制好身体在移动过程中的变化。所以在实际训练时要加强对核心力量训练

的重视程度,帮助运动员稳定自身的跑步姿态,通过核心力量的调整,实现上肢和下肢的协调能力,有助于保证整个运动较为稳定。另外在核心力量训练的过程中还可以通过直到加速和弯道摆臂,保持上下肢的稳定,灵活地控制好肢体的晃动程度,避免出现较严重的安全问题。从而使田径运都可以更加顺利地进行,提高整体的训练效果^[2]。

其次对运动员进行核心力量的练习还有助于让运动员感受到力量在各个肢体之间的传导感觉,感受各个肢体之间的协调度,根据田径运动的各项动作,配合着教师的引导来进行日常的练习,并且通过田径运动的各个动作特点连贯的掌握一系列的运动方法,并且通过身体组织各个力的传递,反作用于从地面中传达的力量,避免学生在田径运动中出现身体不稳定等问题而引发安全事故,并且掌握各个力量的传递方法以及传递重点,从而使整个运动过程能够变得更加稳定。因此在实际训练时,要将核心力量训练放在首要的位置,不断的增强整体的田径训练效果,从而为运动员后续的比赛提供重要的基础。

最后通过核心力量的训练还有助于让学生在田径运动中更加省力,避免出现过多的力量消耗而对田径产生较严重的抵触情绪,在核心力量中主要是为了让运动员掌握更多的田径运动方法和力量运用的协调感,使运动员在比赛过程中能够获得丰富的能量来调控好自己的肢体动作。之后再配合着身体素质的提升,更好的进行田径的练习,并且使学生能够在田径运动过程中逐渐的掌握省力的方法,找到与之对应的运动技巧,进一步的增强学生当前的核心力量,从而使运动员能够获得良好的成绩。从中可以看出核心力量和田径运动之间的关系较为紧密,因此需要加强对核心力量的训练力度,构建更加科学地训练项目,使每个学生的核心力量能够得到有所提升。

2 小学田径运动员的训练现状

在小学田径核心力量训练之前,教练员需要分析小学田径运动员的训练现状之后,再将核心力量训练理念融入到不同的训练环节中,从而增强整体的训练效果。首先在运动员中,由于小学生身体素质有待提高,自制力较差,需要教练员通过多方位的监督才可以保证后续的训练效果,但是如果教练员并没有加强对全过程的监督很容易导致运动员出现松懈的问题,并且运动员本身在训练时会出现身体协调性较差和力量发展不均衡的问题。在训练完成之后并没有重视身体素质的恢复,通过训练无法提高对训练的积极性和兴趣,严重时会导致学生出现抵触的情绪,在训练过程中容易出现受伤的问题,对运动员的身心造成严重的负担。这些因素均会导致实际训练无法正常的进行,所以在实际训练的过程中,需要根据运动员的身心特点和训练中所出现问题制定更加科学的训练方案,遵循可靠性、科学性的原则,从而使整体训练效果能够得到全面的增强,达到预期的训练水平^[3]。

3 小学田径运动员核心力量的训练方法

3.1 稳定状态下的训练方法

为了使小学田径运动员核心力量训练效果能够得到效率提升,在实际工作过程中,需要教师在稳定状态下掌握正确的训练方法,从而帮助学生运动技巧的有效提升。在静力性训练中,主要的内容是以支撑力为主的教师,要让运动员在训练的过程中能够保持呼吸的通畅,由浅入深地增加后续的训练难度,比如可以通过双脚动作转换为单脚动作,从而使得运动员的身体平衡性能够得到有效地提升。其次,还需要对运动员的爆发力进行有效的训练,将爆发力训练融入到短跑和铅球运动中,通过持久性的练习,让学生逐渐的掌握力量调控的方法,并且根据自身的运动素质来进行针对性的练习,掌握力量爆发的关键时间,更好的完成当前的田径运动。在实际训练中需要掌握主要的关键节点,从而使得运动员的田径水平能够得到有效地提高。在爆发式训练中可以通过健身球或者实心球来开展日常的训练。最后在对运动员核心力量进行训练时,教师要加强对对学生身体素质的全面分析,教师可以让运动员配合着上肢运动来进行力量的练习,感受力量传递的特点,比如让运动员进行上次摆动的动作,让运动员能够通过单侧肢体的运动做相应的拉伸动作,在此训练中需要保持良好的平衡性,教师需要让学生掌握核心力量的保持状态,并且精准性的确定训练的次数以及程度,适当的调整后续的训练难度,从而帮助运动员能够掌握更多的核心力量。

3.2 非稳定状态下的训练方法

在非稳定状态下对运动员进行核心力量训练时,需要多方位的锻炼运动员的灵敏度,从而使得运动员的肌肉能够得到更加深层次的训练,在实际训练的过程中可以辅助一些机械性的设备来起到一个强化的效果,比如运用哑铃来进行练习。另外在训练中还可以通过悬吊的方式进行训练,在训练时需要适当地增加训练的难度,从而帮助学生核心力量的提高。其次在实际训练中还可以采取自由力量训练的方式,在分稳定状态下,通过自由力量的训练能够帮助运动员核心力量的提升,在训练中可以通过哑铃或者是弹力带来起到一个稳定的效果,在运动员训练时需要加强对安全问题的有效管理,防止学生在训练时出现一些安全问题。

3.3 体能训练

良好的体能是爆发核心力量的重要基础,因此在训练时要加强对体能训练的重视程度。为了避免学生在训练时出现抵触和积极性不高的问题,在当体能训练中,教师要开展多样化的训练方式,加强对对学生身体素质的全面培育,促使学生高质量地完成相关的体育运动^[4]。在体能训练时,教师除了要使体能训练具备综合性的特征,还需要使学生能够在体育训练中拥有较高的身体素质和良好的身体形态,根据运动的特点来进行适当的练习。大多数田径动作依靠是肌肉发力,在进行田径训练时,教师要加强对对学生肌肉力量训

练的优化力度,保证学生可以更加高质量地完成运动。

首先在训练中可以进行静力性肌肉收缩,在扩张肌肉张力的同时,防止学生在做动作时存在力量不足的问题,在田径动作中考验的是学生肢体的稳定性,因此教师要根据学生当前的运动特点和肌肉组织特点来开展相对应的收缩训练,例如可以融入平衡方法,先让学生做与平衡等相关的动作,全面的提高形成当前的平衡能力。使学生身体能够具备较强的稳定性,更好地完成相对应的体育运动。

其次可以开展动态性的肌肉收缩训练,学生的肌肉水平和动作完成质量的关系非常紧密,肌肉长度发生了变化,动力性收缩在完成运动时的作用非常的突出,在田径训练中常见的动态性基础收缩包含的是起跳和冲拳等等,这些动作考验的是学生爆发力和身体柔韧性等等,因此需要教师加强对动力型肌肉收缩训练的重视程度,例如可以在班级中采取间歇训练方法,让学生在在规定时间内完成仰卧起坐和引体向上等基础性的动作,教师需要适当的改善运动的强度,例如负荷强度要控制在40%左右每分钟做5组,使学生能够在短时间内适当的提高自身的肌肉爆发力,更好地完成田径动作。由于田径本身以有氧代谢为主要的,教师在训练时要根据田径的特点和学生当前的代谢能力,让学生开展400米跑的训练方式,做好有氧训练,无论是在耐力还是身体素质锻炼方面具有重要的教育优势。在班级教学中可以采取游戏式或者是小组式的教学方法,既可以丰富训练内容,还有助于让学生积极地参与到训练中,不断的增强自身的体能。

3.4 安全训练

在田径训练的过程中不仅要掌握与之对应的技巧,还需要减少对自身身体损伤的因素防患于未然,以此来提高整体的预防效果。在以往训练时教练员往往将重点放在学生掌握运动技巧上,虽然这一出发点是好的,但是忽略了学生在训练中的安全问题,增加了学生出行安全事故的几率,因此需要增强安全训练的力度,根据自身的身体素质和运动项目,具备一定的防护意识,减少身体出现损伤问题的发生概率,并且在训练时相关教练员也要加强对安全防护知识的深入性分析,并且做好宣传引起运动员对损伤预防的重视程度,这样一来可以在后续训练时注意各个动作之间的衔接,并且反复地回忆教练员所强调的训练注意事项,减少身体损伤问题的发生概率。在进行注意事项宣传时,首先在前期训练时,可以让运动员先不断的练习田径的基础规范动作,通过反复的练习减少问题的发生概率,并且在基础动作练习时,教练员要进行全过程的监督,及时地发现运动员在训练中所存在偏差,提出更加科学的指导方案,减少突发问题的发生概率。例如,在长跑训练时,下肢肌肉的血液流动速度较快,并且在血液回流的过程中,将血液挤回心脏,这时如果马上停止运动会导致腿部肌肉放松之后,肌肉的挤压能力无法得到全面的提高,再加上受到重力的作用,会减少回心血量,严重时会导致运动员出现虚脱的问题。并且在剧烈运动时人体机会处于应激的状态,

如果马上停止运动会对运动员的身体造成一定的损伤,因此实际训练时需要特别注意各个训练项目之间的良好过渡,不要出现紧急刹车的问题,并且科学的规划和不同的训练时间,让运动员能够在训练时有所准备并且注意突发事件的预防,更加顺利而有序地完成当前的训练^[5]。在每次训练开展之前要反复地强调在训练中的注意事项,并且也可以通过提问的方式了解运动员所掌握的注意事项情况等等,并且及时的查漏补缺,从而使后续训练过程可以更加顺利地进行。

3.5 自由力量的练习

自由力量的练习在田径运动中也为重要的练习内容,主要是为了增强运动员的各项身体机能,在稳定状态下科学调控好自己的力量。在训练时可以配合着弹力带来进行日常的训练。在这一状态下能够进一步地让运动员在训练时掌握必备的力量,调配技能更加接近于专业水平。在实际训练时教练员需要做好全过程的监督,加强对运动原生因素的全面分析,减少身体安全问题的发生概率。随着训练的不断推移,可以适当的增加练习的强度,比如可以通过提拉哑铃的方式增强运动员的肌肉力量。在训练的过程中,要让运动员保持呼吸的通畅,不要憋气。之后由浅入深的逐渐增加后续的训练难度,采取循序渐进的训练方式,以此来提高整体的训练水平,比如可以进行单双脚的转换练习。在这一过程中逐渐地强化运动员的平衡性,从而使机体稳定性能够得到全面的提升。

4 结束语

为了增强小学田径核心力量的训练科学性,教练员要掌握正确的训练方法,考虑学生未来的体育技能和运动发展水平,选择正确的训练方法,全面地观察运动员在练习过程中的身体各项机能表现情况,根据田径训练核心内容来进行针对性的指导,布置层次性的训练方法,使运动员能够在持续训练中有较强的身体协调能力,在比赛中取得优异的成绩。

[参考文献]

- [1]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,2020,10(8):65-67.
- [2]郑彬彬.核心力量训练在小学田径训练中的应用探析[J].体育风尚,2021(6):84-85.
- [3]付庆华.浅谈小学体育核心力量训练中拓展训练项目的融合方法[J].天天爱科学(教育前沿),2020(5):152.
- [4]蔡晓云.小学田径运动员的核心力量训练策略管窥[J].考试周刊,2020(13):105-106.
- [5]张群.核心力量训练在小学体育教学中的运用策略分析[J].小学生(中旬刊),2021(1):67.

作者简介:岑健乐(1976-)男,佛山市顺德区水藤小学,体育教师,田径社团主教练;黄英祺(1972-)男,佛山市顺德区水藤小学,体育教师,武术社团主教练和田径社团教练;凌俊煜(1988-)男,佛山市顺德区水藤小学,学校体育教研组长,田径社团教练。