核心力量训练在高校篮球教学中的有效应用分析

徐策

东北大学秦皇岛分校

DOI:10.32629/jief.v2i4.1186

[摘要] 篮球教学作为体育教学的重要组成部分,如何有效地提高课程教学效益成为了现阶段教育工作者的核心教育发展方向,而随着近年来教育体系改革的不断完善和推进,为促进高校篮球运动发展,将核心力量训练应用到篮球教学中,是现阶段教育工作者的核心教育发展方向。为此,本文主要阐述了核心力量训练的基本内容和应用意义,并对其具体的应用策略进行了全面分析,以此在提升高校篮球教学水平的基础上,为学生全面发展教学目标的实现打下坚实基础。

[关键词] 核心力量训练; 篮球教学; 训练内容; 训练意义; 应用策略

中图分类号: R743.3 **文献标识码:** A

1 在高校篮球教学中核心力量训练的基本概述

简单来讲,所谓的“核心力量训练”指的是在进行课程教育教学过程中,为达到对身体各部分肌肉群强化效果而对人体肌肉力量进行的集中训练,而从目前来看,在高校篮球教学中核心力量训练主要针对的是身体核心肌肉群,以期通过有效训练在稳定重心和传导力量的基础上,提高人体的运动负荷承载力,最终为预期教学目标的获得打下坚实基础。在篮球教学中核心力量训练从某方面而言就是对核心肌肉的训练,而核心肌肉实际上指的是围绕在人体躯干四周的肌肉,在对其进行针对性训练的过程中,不仅能协调人体平衡、优化传导机制,与此同时还具有如下实践意义:帮助学生顺利地完训练动作、提高篮球运动效率、增强学生的平衡性和动作敏捷度、提升他们的身体素养和心理素养。

2 核心力量训练在高校篮球教学中的应用策略

2.1 摒弃传统的教育教学理念,明确核心训练目标

在当前新课程教育体系改革下,核心力量在篮球教学中的应用不仅达到预期的教学目的,与此同时在提高学生身体素质和心理素质等方面也发挥了重要作用,但纵观在对当前教育教学过程中,由于部分教育工作者受传统应试教育教学理念的深刻影响,在教学过程中往往仍采取传统的教育教学模式,导致课程教学质量和预期教学目标之间始终存在一定差距,故此为从根本上有效地解决上述问题,一方面,教育工作者需摒弃传统的教育教学理念,提高核心力量训练在篮球教学中应用的重视,以期通过合理组织训练过程,达到预期的教学目的;另一方面,根据大量的教研数据分析可知,核心训练目标建立的科学性、合理性和有效性与否,在很大程度上对教育工作者的教学质量和教学效率具有重要影响,故此为规避各种教学问题的产生,在课程开始前,教育工作者需根据教育部门的教學要求和教育目标,提前编制核心力量训练方案,明确开展核心力量训练的方式,从而在保障核心力量训练在高校篮球教学中顺利实施的基础上,为预期教学目标的实现创造良好条件。通过对训练内容和训练时间的合理安排,从而确保学生的全方位训练得到实现。

2.2 丰富核心力量训练形式,确保学生主体作用的充分发挥

在进行高校篮球核心力量训练过程中,训练方式的科学性、合理性和趣味性在很大程度上对训练效果具有重要影响,但不可否认的是,在以往的训练过程中,教师往往未能针对学生的不同情况,采取不同的训练方式,不仅导致了学生抗拒心理和抵触情绪的产生,甚至对后期各项

教学活动的开展造成了影响,故此为规避上述问题的出现,在进行高校篮球核心力量训练过程中,教师需尊重学生的个体差异,而后在选择训练方案时,需根据学生自身的学习能力、身体素质及认知规律,对其进行分组训练,从而在保证训练内容合理性的基础上,提高核心力量训练实效性,最终为预期训练效果的获得打下坚实基础。

2.3 引导学生掌握核心力量训练要点

经大量校验数据分析可知,学生对于核心力量训练要点的掌握度在一定程度上对核心训练教学模式的应用质量和应用效率具有重要影响,但在进行初期训练的过程中,学生往往难以掌握核心力量的训练要点,因此训练效果与预期训练目标之间始终存在一定差距,而为从根本上有效地解决上述问题,达到预期的训练效果,确保教师自身引导作用的充分发挥是极为必要的。尤其在当前素质教育时代背景下,课堂教学主体由传统的教育工作者转变为教育学习者。而这种教学模式的转变,在一定程度上也对教育工作者的教学任务和教育目标提出了新的要求,为此教育工作者在对学进行训练的过程中,需确保自身观察和指导作用的充分发挥,针对学生训练过程中存在的不足和错误,进行及时的纠正和规范,以此来不断地提升其身体平衡性,改善局部肌肉力量强度,最终为预期教学效果的获得打下基础,最终确保核心肌肉作用力量的充分发挥。

3 结语

在当前人们物质生活水平和生活质量在不断提高的同时,高校学生的身体素质和体能状况却不那么乐观,为此,要想从根本上切实保障各项体育教育教学活动落到实处,将核心力量训练应用到课程教学过程中,是现阶段教育工作者的核心教育发展方向。而篮球教学作为一项竞技类运动项目,运用核心力量训练不仅能有效地改善学生的身体平衡力、运动协调能力及运动持久性,最终也为学生全面发展教学目标的取得打下了坚实基础。

【参考文献】

- [1]翁翥,刘元霞,陈静.核心力量训练在高校篮球教学中的作用和运用[J].教书育人(高教论坛),2018,12(4):92-93.
- [2]陈杰,高建军,张本新.核心力量训练在高校篮球教学中的应用研究[J].未来英才,2016,23(6):151-152.
- [3]张亚龙,徐晓丽,李金娜.核心力量训练在高校篮球运动训练中的应用研究[J].当代体育科技,2019,9(2):37-38.