

# 核心稳定训练在体育教学中的运用

陈志华

洛阳职业技术学院

DOI:10.32629/mef.v2i7.172

**[摘要]** 核心稳定训练作为新兴的一种训练理论已经被我国许多的运动员和教练接受和应用,其打破传统训练的常规方法,对运动员提高效率和成绩起到了很大的作用。现如今我国很多高水平的运动队都在运用这种方式对运动员进行训练(如:网球队、跆拳道队、冰雪队),所以在体育教学活动开展中,也越来越重视核心稳定训练方式,而且通过这种新兴的训练方式,能够加强和提高学生的体育素养和身体素质。

**[关键词]** 核心稳定训练; 体育教学; 灵活应用

## The Application of Core Stability Training in Physical Education

Chen Zhihua

Luoyang Polytechnic

**[Abstract]** Core stability training as an emerging training theory has been accepted and applied by many athletes and coaches in China, it breaks the conventional methods of traditional training and plays an important role in improving athletes' efficiency and performance. Nowadays, many high-level sports teams in China are using this method to train athletes (such as tennis team, taekwondo team, ice team), so in the development of physical education activities, more and more attention has been paid to core stability training, and through this new training method, students can enhance and improve their physical literacy and physical fitness.

**[Key words]** core stability training; physical education; flexible application;

### 引言

核心稳定训练在运动生物力学的角度将运动状态下的入看作是一条链,身体核心区是这条运动链上起着承上启下作用的中枢,为上下肢力量的传递提供稳定的支点,提高运动技术的稳定性,其重点是在提升核心区的力量,这种训练方式不仅可以提升训练者的核心力量,还能维持身体的平衡,同时还能保持专项运用的稳定性。这种训练的方式弥补了传统力量训练对灵敏,稳定及协调能力上的不足,被越来越多的项目运用。体育课程作为一种青少年成长中必经课程之一,

也在逐渐的采用这种训练方式应用在体育教学中,这种训练方式能有效的加强学生的身体素质,还能训练学生的协调性,稳定性和平衡性,提高学生的学习兴趣 and 积极性。本文主要探讨的是核心稳定训练在体育教学中的意义和运用。

### 1 何为核心稳定训练

从解剖学当中来看,什么是核心,核心就是人体的中间环节,是重心,是指脊柱,髋关节包括骨盆在内的区域,他们正好处于上下肢的结合部位,具有承上启下的作用,也是所有动作开始的地方。早在20世纪90年代初,一些欧美学者就

生的基础上,充分将理论教学与实训教学相结合,让学生在毕业后能及时顺利地找到工作,并有发展空间,企业也有相应的激励政策或是发展空间,提高学生在企业里的归属感和认同感,在培养学生的同时也能留住学生,以提高学校的招生率和企业的用工率。二是推动学生即报考主体思想观念的转变,让其认识到既是学校的学生,也是企业的学徒的双重身份,不仅系统的接受理论知识教育,也能学到更多实用型技能,而不要有看低现代学徒制的想法,能够主动接受学校、企业双方的教育、监督和管理,充分利用校企合作搭建的学习平台,通过自身努力后,能使其成为适应社会高素质技能型人才。

### 4 结语

现代学徒制教学为企业培养高素质技能型人才具有重要意义,也将会成为促进我国社会经济发展的有利因素。在

改革推行中会遇到诸多问题,而深化校企联合招生、传统理论教学与现代学徒制相结合、营造现代学徒制教学改革环境等方式都不失为是现代学徒制教学改革的有效途径。

### [参考文献]

[1]张晓红.高职院校现代学徒制改革路径探索[J].科技创业,2017,12(3):85.

[2]王颇.人才培养中的职业素养培育途径探讨[J].湖北农机化,2019(11):18.

[3]周新海.高职院校现代学徒制改革路径探索[J].连云港职业技术学院学报,2018,12(4):86-87.

### 作者简介:

胡志玲(1988--),女,江西宜春市人,汉族,硕士,讲师,研究方向:教育管理。

认识到躯干肌的重要作用,并将此运用拓展到体育训练当中来,他们从各个领域当中比如力学,神经学进行了深入的研究,提出了“核心稳定性”的这一概念,在2000年后,核心稳定性训练已经逐渐被各个运动、医学的学者所重视。我们国内很多学者对核心稳定的概念大致是相同的,陈小平教授认为,在运动中控制骨盆和躯干部位肌肉的稳定性,为上下肢创造支点,并协调上下肢的发力,是力量的产生,传递和控制达到最佳化;于红妍等学者认为,核心稳定性训练是在动态的核心稳定肌的本体感受性训练的同时进行的核心肌力量的训练;王卫星等学者认为,核心力量是指针对身体的核心肌群及其深层小肌肉进行的力量、稳定、平衡等能力的训练。从以上学者们的认识我们可以知道核心稳定性是指人体在完成功能性动作(走、跑、站立等)时通过核心部位的稳定为四肢肌肉的发力建立支点,为上下肢的力量的传递创造条件,保持身体重心的稳定和提供移动身体姿态的力量。维持人体这些功能性运动全靠着核心肌肉群的存在,人体一共有29条肌肉附着在腰椎骨盆髋关节复合体上,这些肌肉群形成符合专项力学规律的“运动链”为四肢末端发力创造理想的条件,而且他们稳定的收缩性提高了肌肉的收缩力量,协调了不同肌肉之间的运动,加快了力量的传递,从整体上提高了运动的效率和技能。

## 2 核心稳定训练在体育教学中的意义

核心稳定力量基本上对所有的运动项目都有着极其重要的作用,比如在网球和排球运动扣球的做动作中,都需要核心稳定力量的运用,它可以有效和快速的将下肢和躯干的力量传送到上肢,集合全身的所有的力气去发力。这其中核心稳定力量的运用就需要专业的训练去达到,所以不管是在国家体育竞技中,还是在以学习为主的体育教学中,都需要充分应用到核心稳定训练方式。以下是核心稳定训练在体育教学中的一些意义。

### 2.1 体育教学中应用核心稳定训练提高学生的运动效率

人体任何的动作都是离不开核心稳定的,从刚开始的婴儿学走步到成年后的各个动作跑,跳正是核心稳定渐渐形成的一个过程。在体育教学中,能够有效的应用核心稳定训练可以大大增加了教学效率,让学生更好的运用了核心稳定的力量,也可以提高学生的运动技能。从另一方面也让学生爱上体育运动。人体的运动自上而下的协调和传导,都离不开核心稳定,这也直接影响到核心稳定的传递效果。

### 2.2 减少学生在运动当中的伤害

在进行体育教学之前应要进行热身运动,这个时候就需要运用到核心稳定的训练了。这不只是简简单单的运动前的热身,而是应用了核心力量的关键,知道如何发力,如何发挥出最佳的运动效果,让学生在热身中避免错误的运动方式造成身体上的伤害。而且很多学生在生活中有很多不良和错误的生活习惯,导致了身体的核心稳定性的下降,核心稳定的下降则会引起身体的代偿现象,引起很多不被重视的小问题,这些问题就很容易造成在运动中受损害的几率,而在体育教

学中运用核心稳定性训练让学生深刻的认识到狠心力量的使用,改善生活中的陋习,可以有效的降低学生在运动中的伤害。

### 2.3 核心稳定训练可以提升学生身体的平衡和协调性

任何运动动作都不是靠单一的肌肉去完成的,都是需要各个肌肉的支配调节去完成的。核心稳定训练可以通过专业的训练的方式对核心肌肉的平衡,协调性达到提升。人体在运动过程中,保持平衡是非常重要的,要不然在快速的运动中没有足够的平衡和协调很容易引起肢体的损害。有人说过,核心训练可以提高运动员对身体器官的感知能力。所以在体育教学中加入核心稳定的训练,如在助跑中腿部力量的爆发和落地的平衡性都需要学生很好的去运用核心力量对四肢躯干的使用,让肌肉保持相对松弛的一个状态,使得学生在冲刺时候爆发出最强大的力量;这样的训练方式一方面有效的提升了学生身体平衡和协调性,另一方面也提高了学生在运动项目中的水平。

## 3 核心稳定训练在体育教学的运用

核心稳定训练不是盲目的运用其中专业的方法对学生进行训练,体育教师应该根据学生的特点和学校的器材场地去制定出适合有效的方案去,遵循从简单到难,从静态到动态,从少数到多数,一点一点让核心稳定慢慢深入到体育教学中。

### 3.1 加深核心稳定训练的意识

学生对于体育教学的理念是模糊的,核心稳定训练对大部分的学生更是陌生的。核心稳定训练是需要很漫长的一个过程的,在最起初,教师可以先跟学生普及一下核心稳定训练的定义,让学生明白什么才是核心稳定训练,再之跟学生传递核心稳定训练对于学生在体育教学中的优点;学生对核心稳定训练有了初步的认识之后,然后再把核心稳定训练投入日常的体育教学中。

### 3.2 在日常体育教学中加深核心稳定的训练

核心力量的训练是一个比较艰难和漫长的过程的,因为要对一些核心肌肉达到一定强度的训练需要很专业的正确姿势和漫长的时间。体育教师可以对学生先进行一些量化的训练,经常的高强度训练,可以让肌肉形成记忆,对一些体育动作快速发挥其作用,然后因为长时间的训练和加强,肢体就会形成一个习惯的运动所有的状态,可以让学生在体育运动中快速的进入状态,发挥实力。比如在体育教学中可以采用不用任何体育器械单个人的训练,这种训练方法是核心稳定训练的初期阶段,是练习核心力量的最基本的方法;这种方法可以有很多,仰桥单臂俯撑控腹,仰卧挺髋等方法。这里拿仰桥做一个示范,首先让学生仰卧在练习垫子上,用肩背和两脚跟支撑身体成一背桥,然后目光凝视前上方,两只手臂交叉跟肩一样宽并且与地面垂直,把髋部挺起,让肩部,臀部,踝形成一个背弓姿态,如此姿势保持10到30秒,每次练习2到3次;这种训练的方式主要是让学生全面发展腿部,手臂,腹部和背部的核心肌群的力量,是核心稳定训练的基本,对

于刚开始接触核心稳定训练的学生来说难度也不会太大。

体育教师也可以让理论和实践相结合,让学生更加深刻的体会核心力量的利用之妙,如在长短跑的训练当中,可以把平时教学当中学到的仰卧挺髋应用进去,进行一段时间的训练后,再跟学生和未做核心稳定训练的状态相比较,就能更加直观深刻的体会到核心稳定训练的重要性,而且通过这样的方式学生也能在训练中不断找出自己的不足再加以改进。

### 3.3在体育教学中灵活运用核心稳定训练方式

教学不是一成不变死板的,体育教师应该要灵活多变善于根据不同的学生情况来制定具体的带有针对性的方案。每个学生都存在个体差异性,体力上的强弱或者是兴趣爱好的不同,这些差异也会给核心稳定训练方式的施展带来难度,所以在教学中,体育教师可以灵活发挥,让核心稳定训练更好的适应到每个学生身上。

体育教师可以针对学生的爱好差异制定出不同的训练方式,激发学生的学习兴趣,提高学生的积极性;如在瑞士球上支撑仰球,可以全面锻炼背部,腹部,手臂和腿部的肌肉群,或者在平衡盘上睁眼屈膝单腿站立,可以有效锻炼学生的肌肉本体感受和控制能力,增强膝关节的稳定性,提高腿部的肌肉力量等训练方式,学生可以根据自己兴趣爱好去选择适合自己的训练方式,让学生在兴趣下,接受体育教学,领略体育教学的美好,让学生喜欢上体育课程。

体育教师也可以根据一些学生的技术特长进行专业加强的核心稳定训练,为学生提高自身专业能力,达到体育教学的目的,为体育运动培养出技术型人才。如一些学生乒乓球打的很好,为了让学生更好投入到乒乓球运动中,就需要学生更好的运用和协调臂部和腿部的核心力量,教师可以制

定合适的核心稳定的训练方式,加强对学生的腿部和臂部肌群的锻炼,让学生在打乒乓球运动时更加稳定协调的运用到腿部和臂部的核心力量,爆发出真正的力量。不管是学生之间的差异还是学校场地的问题又或者器械存在的问题,教师都应该要根据现有的情况去制定更加适合学生的核心稳定训练的方法,让新兴的训练方式更加全面的被学生认识和接收,才能让核心稳定训练在体育教学持之以恒的被加以运用。

### 4 结语

综上所述,核心稳定训练在体育教学中可以有效提高运动效率,可以提高学生的平衡和协调性,也能降低学生在运动中所受的伤害。传统的体育教学虽然没有存在致命的不足之处,但随着时代的发展,体育教师一定要接收新的教学理念和融入新的教学方法才不会落后和影响学生的德智体的发展。所以为了更好的增加学生对体育知识吸收的效率,体育教师要加强对体育教学中核心稳定的训练方式,让学生更早的认识和体会核心稳定训练的作用和意义。

### [参考文献]

[1]周海澜,罗露.核心稳定性训练在高校篮球竞技体育中的应用与优化研究[J].当代体育科技,2015,5(12):39-40.

[2]王谦.核心稳定力量训练在普通高校游泳教学中的应用研究[D].大连:大连理工大学,2014.

[3]李萍.躯干支柱稳定性训练手段在体育系本科生标枪教学中的应用研究[D].北京:北京体育大学,2016.

### 作者简介:

陈志华(1980--),男,河南开封市人,汉族,硕士,讲师,研究方向:体育教学与训练。