

体操、技巧专项核心力量训练的教学方法创新及应用效果研究

杨林子

杭州职业技术大学, 浙江 杭州 310018

DOI:10.61369/ECE.2025150006

摘 要 : 本文围绕体操、技巧专项核心力量训练的教学方法创新以及应用效果进行研究, 首先深入分析传统核心力量训练方法的局限性, 随后提出行之有效的核心力量训练教学方法应用路径。研究结果表明, 创新教学方法能够显著提升学生的核心力量和身体协调性, 有效提升训练实效。本文为体操、技巧专项核心力量训练提供一些有价值的借鉴和参考。

关 键 词 : 体操技巧专项; 核心力量训练; 教学方法创新; 应用效果

Research on the Innovation and Application Effect of Teaching Methods for Core Strength Training in Gymnastics and Acrobatics Specialties

Yang Linzi

Hangzhou Polytechnic University, Hangzhou, Zhejiang 310018

Abstract : This paper focuses on the innovation of teaching methods and their application effects in core strength training for gymnastics and acrobatics specialties. Firstly, it deeply analyzes the limitations of traditional core strength training methods, and then proposes effective application paths for core strength training teaching methods. The research results show that the innovative teaching methods can significantly improve students' core strength and physical coordination, and effectively enhance the effectiveness of training. This paper provides valuable references for core strength training in gymnastics and acrobatics specialties.

Keywords : gymnastics and acrobatics specialties; core strength training; teaching method innovation; application effect

引言

体操或技巧运动是体育领域的重要组成部分, 对于运动员的身体素质、核心力量以及技术能力等都提出了较高的要求^[1]。其中, 核心力量是运动员完成各种高难度动作的重要基础, 其训练效果将会对运动员的比赛成绩产生直接的影响。因此, 有必要重视和关注核心力量的训练。然而, 传统的核心力量训练方法存在诸多局限性, 如训练动作单一、缺乏个性化、趣味性不足等, 难以有效激发学生的学习兴趣, 导致核心力量训练效果不佳。对此, 在新时期, 中职院校专业教师应积极探索创新的教学方法, 以此提升体操、技巧专项核心力量训练的效果, 为促进學生实现全面发展奠定坚实基础。

一、传统核心力量训练方法存在的问题

传统核心力量训练方法存在诸多问题, 严重影响学生核心力量的提升^[2]。对此, 本文就以下几个方面进行深入分析。

(一) 训练动作单一, 缺乏变化

传统的核心力量训练方法有多种, 比如说平板支撑、仰卧起坐、俯卧撑等, 这些动作尽管能够在一定程度上锻炼到核心肌群, 但训练形式较为单一, 缺乏多样性和变化, 长时间重复训练容易降低学生的积极性和主动性, 使他们产生厌烦和抵触情绪, 从而影响核心力量的训练效果^[3]。

(二) 训练强度难以个性化调整

传统的核心力量训练往往采用“一刀切”的训练强度和方 法, 忽视学生的个体差异, 这也会对训练效果产生严重影响^[4]。对于一些身体素质较差的学生, 过高强度的训练不仅可能会使学生产生运动损伤, 影响训练计划的进行, 而且会降低他们训练的积极性和自信心。对于一些身体素质较强的学生, 过低的训练强度则难以达到理想的训练效果。对此, 应根据学生的实际情况和多元需求, 采取个性化的训练方式, 以此提升核心训练效果^[5]。

(三) 训练过程缺乏趣味性和互动性

一般情况下, 传统核心力量训练方法更倾向于让学生进行单

独训练，这导致训练方式缺乏互动性和趣味性，难以激发学生训练兴趣。当他们参与训练过程时，常常会感到枯燥、乏味，难以在整个训练过程中保持较高的热情。除此之外，传统的训练方法还存在对学生心理健康状态关注不足问题。并未充分关注学生的心理和情绪变化，难以根据他们的心理状态去激发他们的训练动力，从而影响训练效果的提升^[6]。

（四）深层次小肌群训练不足

传统核心力量训练一般在固定身体姿态的情况下进行训练，这与实际运动轨迹存在一定区别。同时，核心力量训练更加注重对深层次小肌群进行训练。然而，传统核心力量训练方法更强调对表层大肌群进行训练，两者训练重点存在一定区别^[7]。而体操、技巧运动往往需要学生完成各种高难度动作，对深层次小肌群的力量要求较高。对此，应及时革新传统核心力量训练方法，开展深层小肌群训练。

二、核心力量训练教学方法的创新路径

（一）融合现代科技手段

当前，教育信息化已经成为教育改革的潮流趋势。在此背景下，核心力量训练教学也应与时俱进，将现代科技手段引入，以此帮助教师实时监测学生训练数据，了解训练情况，并为学生提供个性化训练方案，进一步提升训练实效。

1. 运用智能化训练设备

可以让学生穿戴智能化训练设备，如智能手环、智能运动背心等，借助智能化设备的强大功能，实时收集和分析学生的训练数据，如心率、卡路里消耗、肌肉活动度等。通过智能分析，自动生成训练报告，并为学生提供针对性的训练建议，对训练强度和负荷进行个性化调整，从而确保核心力量训练更具针对性^[8]。例如，可以利用智能手环收集学生的训练数据，并通过智能算法分析学生在不同训练阶段的心率变化，从而精准判断其肌肉疲劳程度。当智能系统检测到肌肉活跃度失衡或心率异常时，会自动降低训练强度或降低负荷。通过这种动态调节机制，以此提升训练的实效性和安全性，确保每一位学生都能够取得最佳的训练效果。

2. 构建在线教学平台

除此之外，还应积极构建在线教学平台。将一些核心训练教学视频、训练计划、饮食计划等上传至该平台，学生可以自行登录，根据自身需求随时随地进行学习和训练，并通过该平台记录和反馈训练过程中遇到的问题^[9]。教师可以根据他们的实际情况，为其提供个性化的指导和教学，从而提升核心力量训练的有效性和个性化。

（二）制定个性化教学方案

1. 分层教学

根据学生的身体素质、多元需求以及训练水平等因素，将其分成不同层次，针对不同层次的学生制定具有个性化的训练方案，以此提升核心力量训练实效^[10]。例如，针对身体素质较差的初学者，可以将训练重点放在基础核心力量动作上；针对身体素质中等的进阶训练者，应适当增加训练负荷，提升动作训练难

度；针对那些身体素质较高的高水平运动员，可以将训练重点放在高难度动作和整体协调性上

2. 一对一个性化辅导

除此之外，为了显著提升训练效果，还可以为学生提供“一对一”个性化辅导服务。通过面谈、调查问卷等方式，详细了解学生的身体状况、心理动态等信息，并以此为基础，为其制定个性化的训练方案^[11]。例如，针对存在训练瓶颈的学生，教师可以为其进行针对性的技术指导，帮助他们突破瓶颈，从而实现训练效果的提升；针对那些心理压力较大的学生，教师应及时采取干预措施，对其进行疏导和激励，以此提升训练效果。

（三）引入游戏化学习元素

1. 竞赛机制

为了更为有效地调动学生的积极性，教师可以将核心力量训练设计成竞赛项目，如“平板支撑竞赛”“俯卧撑竞赛”等，并设置丰厚的奖品。通过这样的方式，激发学生参与兴趣，提升训练效果^[12]。

2. 构建积分奖励制度

为了提升核心力量训练效果，教师还可以构建积分奖励制度。设置一系列训练任务，当学生完成训练任务或达成训练目标后，可以获得相应积分奖励。当积分累积到一定标准，可以将其兑换成奖品或更高层次的训练课程，以此调动学生的积极性^[13]。

（四）结合专项特点进行训练

1. 模拟专项运动训练

根据体操、技巧运动特点，设计出与专项运动紧密结合的核心力量训练动作^[14]。例如，针对体操中的吊环项目，可以设计针对性地核心训练，让学生模仿吊环动作进行核心部位的发力训练；针对平衡木项目，可以设计在不稳定的平面上进行核心力量训练。此外，以技巧运动中的翻腾为例，可以设计一些类似翻腾轨迹的核心力量训练项目。通过这样的方式，提升核心力量训练的针对性和实用性。

2. 多维度训练

根据体操、技巧运动的多维度特点，可以开展多维度核心力量训练^[15]。例如，在实际训练过程中，可以采取柔韧性训练、协调性训练、平衡性训练等多种方式，通过多维训练，提升学生整体运动能力，使他们更好地满足体操、技巧运动的需求。

三、创新教学方法的应用效果评估

（一）量化指标评估

1. 核心力量指标

通过测量学生的核心力量指标，如平板支撑时间、仰卧起坐次数、俯卧撑次数等，以此评估创新教学方法在提升学生核心力量方面的效果。经过大量实验得知，引入创新型教学方法后，学生的核心素养得到显著提升。

2. 身体协调性指标

采用8点星型测试、平衡测试等方法，全面评估学生的身体协调性。大量实验表明，创新型教学法能够有效提升学生的身体柔

韧性，使学生更加灵活、稳定地完成各种高难度动作。

3. 动作完成质量指标

通过教师、优秀同行等对学生的完成动作质量进行评估。实验表明，引入创新教学方法后，学生的动作完成度以及质量得到显著提升，动作更加规范、标准。

（二）质性分析报告

1. 学生反馈

通过问卷调查、一对一访谈等方式，收集和了解学生对创新教学方法的意见。结果显示，学生对创新教学方法的认可度和接受度较高，认为这些训练方法不仅趣味性十足，同时在提升核心训练效果方面也具有显著的作用。

2. 教师评价

通过大量教师的观察和评价，全面了解创新教学方法对核心力量训练效果的影响。教师普遍认为，创新教学方法在提升核心

力量训练方面具有显著作用，能够更好地满足学生的多元化需求，同时还能够构建良好的师生关系，增强教学的趣味性和实效性。

四、结束语

总之，本文通过深入分析传统核心力量训练方法存在的问题，提出多种创新教学方法。并通过良好指标评估和质性分析评估方式，验证了创新教学方法在体操、技巧专项核心力量训练中的有效。结果证明，创新教学法在提升学生核心力量、动作完成质量、身体综合素质方面具有重要作用。未来，应紧跟时代发展趋势，不断探索新的教学方法，以此为体操、技巧运动发展贡献更多力量。

参考文献

[1] 李卫东, 朱明, 吴为. 关于体操教学中杠铃器材类在力量训练方面的方法探究 [J]. 文体用品与科技, 2024, (22): 120-122.DOI:CNKI:SUN:WTYP.0.2024-22-040.

[2] 肖忠麒, 王红伟. 在初中田径教学中开展核心力量训练的价值及方法探究 [J]. 体育视野, 2024, (22): 143-145.

[3] 焦娜娜, 谢梦娜, 王甜甜, 等. 核心力量训练在初中中长跑教学中的应用 [J]. 新体育, 2024, (16): 89-91.

[4] 曹雪花. 核心力量训练对中学男生引体向上成绩影响的实验研究 [D]. 南京体育学院, 2024.DOI:10.27247/d.cnki.gnjtc.2024.000060.

[5] 王健勇, 陈亮. 散打教学中核心力量训练的方法研究 [J]. 拳击与格斗, 2024, (10): 16-18.

[6] 李育荐, 王韵博. 大学体育教学中核心力量训练方法研究 [J]. 拳击与格斗, 2024, (08): 114-116.

[7] 王平, 樊玲. 健美操教学中核心力量训练方法研究 [J]. 拳击与格斗, 2024, (06): 58-60.

[8] 周翠凤. 初中体育教学中的核心力量训练方法 [J]. 拳击与格斗, 2023, (12): 40-42.

[9] 战新军. 高校体育教学与体能训练实践研究 [M]. 文化发展出版社: 202312: 177.

[10] 林淑丽. 核心力量训练对少儿拉丁舞者旋转技能的影响研究 [D]. 广州体育学院, 2023.

[11] 邹伟. 基于核心力量训练视角下舞蹈基本功教学研究 [J]. 尚舞, 2023, (15): 159-161.

[12] 李孟龙. 普拉提核心力量训练在挺身式跳远教学中的实验研究 [D]. 广州体育学院, 2023.DOI:10.27042/d.cnki.ggztc.2023.000043.

[13] 邓欢欢. 核心力量训练对初三学生立定三级蛙跳专项素质及成绩影响的实验研究 [D]. 广州体育学院, 2023.

[14] 翁玲玲. 田径运动百米项目核心力量训练方法 [J]. 新体育, 2023, (08): 17-19.DOI:CNKI:SUN:XTYL.0.2023-08-005.

[15] 陈思伟. 核心力量训练方法在游泳专修教学中的应用效果研究 [D]. 哈尔滨体育学院, 2022.