

# 核心力量训练在航海体育教学中的应用

张雪伦

( 青岛远洋船员职业学院职业教育分院, 山东 青岛 266427 )

**摘 要:** 航海体育是航海类高职院校教育教学的重要组成部分。学生通过参与体育锻炼来获取身体机能的改善, 增强身体基本素质, 提高身体健康水平。在体育锻炼过程中, 核心力量的使用与基本水平, 直接影响到学生参与体育锻炼时的运动体态、运动成绩等。有力的核心肌群可有效增强体育运动的效果。在我国竞技体育发展中, 核心力量的训练与技术得到了普遍的应用, 但在我国航海体育发展过程中, 对于核心力量的练习方法还缺乏一定的经验, 存在部分问题。

**关键词:** 航海体育; 核心力量; 体育教育

**中图分类号:** U676

**文献标识码:** A

在体育运动过程中, 核心力量扮演着重要角色。特别是对于航海体育运动, 例如: 翻梯、浪木等器械练习, 核心力量的稳定对于学生的稳定性能力有着至关重要的作用。核心力量概念源于 20 世纪 90 年代末由康复类训练与健身类训练逐步过渡到竞技体育训练中的一种训练理念。我国高校航海体育教学的主要目标是通过体育运动来促进航海类人员与学生的身体素质全面发展。航海类学生必须具备航海专业所需的特殊身体素质, 如抗眩晕能力以及身体的敏捷性、力量和灵敏性等, 为适应海上的工作环境做好身体上的准备。

## 1 核心力量

### 1.1 核心力量的定义

核心力量是力量训练中的一种练习形式。核心区域是指身体肩关节以下髋关节以上的区域, 其中包含骨盆在内。核心区域内所包含肌群有腹部肌肉、胸部肌肉、背部肌肉、肩部肌肉等。在体育锻炼的过程中, 核心力量可以调动人体全身肌肉以及肢体运动。因此, 在航海体育教学中, 要特别注意与关注学生在核心力量中的练习, 提高学生肌肉与肢体的灵活性, 使学生在具体的航海类体育项目练习中取得一定的进步与成绩。

### 1.2 核心力量训练在航海体育教学中的意义

航海专业的特殊性要求体育教学要科学化、合理化, 运用正确教学手段来实现体育运动的最优化, 以此来提高航海体育教学质量。传统航海体育教学中核心力量训练鲜有提及。高校航海体育纳入核心力量训练, 可以让学生享受到新颖的训练手段, 调动学生的参与积极性, 使学生从被动模仿练习逐步转换到主动练习过程, 帮助学生不断增强核心区域的肌群力量, 提高学生的身体素质, 也可有效预防运动损伤的发生。

### 1.3 核心力量在航海体育项目中的重要性

航海体育是航海类专业学生的必修课程。航海类人才不但要具备高水平的专业知识, 还要具有良好的体魄, 尤其要具备一定的水上生存技能、抗眩晕能力、应变与反应能力。航海体育是以贴近于航海职业的特点、工作与生活环境所进行的特殊体育项目练习。其体育项目特点主要以力量、速度、耐力、灵敏度和柔韧性为主。航海体育项目分为多种, 包括游泳、舢板、帆船、航海联合器械等。核心力量作为躯干力量, 可有效帮助身体完成航海体育项目。

航海联合器械作为航海类院校学生必修课程之一, 其特点主要是在不稳定的环境因素下或者

高速旋转过程中,要求学生完成行走、跑步、跳跃、蹲起、翻转等身体动作,以此提高学生的身体稳定能力与抗晕眩能力。在浪木练习过程中,当人体出现不稳定、晃动时,身体会左右倾斜,下肢力量开始消减。下肢力量的薄弱可导致身体无法在浪木中完成蹲起、跑步等动作。腹部、背部力量的薄弱,会导致转身等基本动作也无法在浪木练习中高标准完成。翻梯、滚轮等高速旋转类项目主要功能是提高学生的抗晕眩能力。在使用该类器械时,利用身体核心力量与动作技巧进行器械旋转,通过腹部、背部、臀部等核心肌群力量的同时介入来保证器械运转。这需要学生具备一定的核心力量来调动器械,并在器械运转过程中,帮助身体牢牢靠住和稳定在器械中,保证身体的安全与稳定。

游泳救生技能也同样需要核心力量的参与。人体在水中受到浮力作用,身体力量的控制尤为重要。特别是在游泳或救生过程中,身体通过四肢的协调摆动与肌肉力量输出,才能前行。若核心区域内的肌肉力量薄弱,只是单区域力量强大,不能控制身体有效地在水中滑行,反而可能会使身体产生肌肉僵硬状态,不利于进行游泳或救生。在游泳或救生过程中,主要会用到核心区域内肩部三角肌、背部背阔肌、腹部腹直肌、臀部臀大肌等肌肉群体。这些肌肉群体发出的力量都属于核心力量。所以核心力量是完成游泳救生等技术动作最基本的力量素质。

## 2 核心力量训练方法

在进行核心力量训练时,体育教师首先应当了解学生身体的基本素质与核心力量基本水平,根据每个学生的不同身体条件,合理安排相应的核心训练强度。首先,在核心训练的准备过程中,要遵循循序渐进的练习原则,做好训练前的各项准备,包含热身、拉伸等准备活动。在此基础上,依据学生的基本身体素质和运动场地、运动器械等情况,合理有效地安排学生进行训练。

### 2.1 单人训练模式

单人训练模式一般应用在核心训练的准备阶段,不需任何器械的借助,是学生运用核心力量训练的最基本方式。因每个人的身体素质水平不同,在核心力量训练过程中,如果贸然利用外力等训练模式进行练习,则容易出现运动损伤等情

况,例如脊柱不稳定、动作幅度过大导致的肌肉拉伤等。单人训练模式可以更好地保持身体的协调性,让身体更好地找到平衡点,关节得到缓冲,有效解决由于发力或对动作的不理解而导致的运动损伤情况。

适于单人训练模式的核心力量练习方法一般有曲臂、直臂平板支撑(提高腹部肌肉)、标准或跪姿宽距俯卧撑(提高胸部与肩部肌肉力量)、徒手小飞燕(提高背部肌肉)、臀桥(提高臀部肌肉)等。

### 2.2 器械训练模式

器械训练模式是指借助器械外力来增强核心肌群的抗阻力,提高核心区域内的肌肉能力与肌肉力量。运用器械进行练习时,可以采用一些相对不稳定性器材来保持身体处在一个相对摇晃的条件,利用核心力量来控制身体的稳定性训练。例如采用浪木器械,站立于浪木,降低重心并且将浪木进行前后摆动,通过摆动让身体处于不稳定情况。此时让核心肌群控制身体稳定并且感受肌肉发力过程。或采用BOSU球等器械,站立于BOSU球上,通过BOSU球的柔软度让下肢肌肉调动多数小肌群来参与稳定性控制训练。

## 3 核心力量训练在航海体育教学中存在的问题

### 3.1 训练器材不全面

核心力量的训练过程不是单纯通过教师讲述即可完成的训练目标,而是要求具有多种器材设备的支撑才能达到最好的效果。核心力量器材的配备是核心力量训练的基本要求,具备适量的训练器材可有效进行多样化的核心力量训练。而目前航海类高校训练器材的种类和数量均配备不足,造成了核心力量训练开展速度缓慢,限制了体育教师的教学活动,影响了学生核心力量的训练效果。

### 3.2 训练强度不达标

核心力量训练强度不达标,除了器材方面的不足以外,还在于一些训练项目本身训练方式不科学。核心力量训练首先是一个需要调动身体全身肌肉参与的力量练习,它包含了肩、胸、背、腹、臀等肌肉群体。如果在练习的过程中只运用到其中某一个肌肉群,而忽视了其他肌肉群的力量发展与训练,那么就无法达到实际需要的训练

效果。因此在核心力量练习中,教师必须根据学生的身体素质情况与身体特点,施加不同的训练强度和训练方法手段,同时要根据学生所提出的身体练习中的反馈感觉和练习意见,进行相应改进,让每一个学生在练习的过程中,都可以达到相应的核心力量训练标准。学生自身也要充分利用课余时间进行自我身体素质与核心力量练习,让身体始终处在相对活跃的状态中,最终才能取得良好的训练效果。

### 3.3 训练方法不正确

在核心力量训练过程中,由于每个学生的身体素质不同,所以身体核心肌群能力也不同,要采用因人而异的方法进行核心力量练习,发掘每个学生的特点和肌肉力量,适当调整加强或减小力量强度,不使用统一的标准、强度;加强练习动作的规范性,防止学生在训练过程中出现受伤或者身体上的不适等情况。让学生在练习过程中首先要去体验更多的来自核心区域的肌肉力量感觉,了解身体核心区域肌肉的发力过程。在此基础上,通过日益渐增的强度,逐步达到良好的核心力量水平。

## 4 结论与建议

### 4.1 航海院校体育教师要更新航海体育教学

理念,学习新颖的教学手段与方法,利用不同的方式在航海体育教学中实践核心力量训练手段,提高航海体育教学质量。

4.2 航海院校体育教师要结合航海体育的特点,采用贴合将来工作环境的体育项目进行体育教学,从而激发学生的学习积极性,培养体育锻炼的习惯,提高学生身体素质水平和健康水平。

4.3 航海院校要完善体育器材设备,合理安排体育运动强度与密度,加强体育课堂中训练动作的指导性与标准性,保证学生练习过程的有效性。

### 参考文献:

- [1] 陈小平. 核心稳定力量的训练 [J]. 体育科学, 2007, (9): 33-35.
- [2] 黄孟. 核心力量练习在高校体育教学中的应用问题研究 [J]. 当代体育科技, 2017, (6): 69-71.
- [3] 解正伟. 辩证系统观下核心力量训练相关问题探析 [J]. 体育学刊, 2016, 23 (5): 122-128.
- [4] 刘维良. 教师心理卫生 [M]. 知识产权出版社, 1999: 205.

# Application of Core Strength Training in Nautical Physical Education

ZHANG Xue—lun

(School of Vocational Education, Qingdao Ocean Shipping Mariners College, Qingdao 266427, China)

**Abstract:** Navigation sports is an important part of education and teaching in higher vocational colleges of navigation. Students can improve their physical function, enhance their basic physical quality and improve their physical health through participating in physical exercise. In the process of physical exercise, the use of core strength and the basic level, directly affect the students to participate in physical exercise exercise posture, sports performance, etc., powerful core muscle group can effectively enhance the effect of sports. In the development of China's competitive sports, the training and techniques of core strength have been widely used, but in the development of China's maritime sports, there are still some problems in the training methods of core strength.

**Keywords:** nautical sports; core strength ; the sports education