

高中生体育运动训练中核心力量提升策略

包盛威

北海市第七中学, 广西 北海 536000

DOI:10.61369/ECE.2025050007

摘要： 在青少年体育素养全面提升背景下，高中生体育运动核心力量训练已经成为优化运动表现、预防运动损伤的关键环节。核心力量作为人体运动链的“动力枢纽”，不仅直接影响动作的稳定性和效率，还在技术动作的完成质量、能量传递及运动损伤预防中发挥重要作用。基于此，笔者将在本文中立足于当前高中生体育运动核心力量训练中普遍存在的问题提出相应的解决策略，希望能为读者提供一些参考与帮助。

关键词： 高中体育；运动训练；核心力量

Strategies for Improving Core Strength in High School Students' Sports Training

Bao Shengwei

Beihai No.7 High School, Beihai, Guangxi 536000

Abstract： Against the background of comprehensively enhancing teenagers' physical literacy, core strength training in high school students' sports has become a key link in optimizing sports performance and preventing sports injuries. As the "power hub" of the human movement chain, core strength not only directly affects the stability and efficiency of movements but also plays an important role in the quality of technical movements, energy transmission, and prevention of sports injuries. Based on this, the author will put forward corresponding solutions to the common problems in current core strength training of high school students' sports in this paper, hoping to provide some references and help for readers.

Keywords： high school physical education; sports training; core strength

引言

高中生正处于身体发育的敏感期，骨骼肌肉系统尚未完全成熟，其核心力量的可塑性较强，但训练需遵循生理规律，避免过度负荷或动作模式错误造成的负面影响。此外，随着体育教育改革对“健康第一”理念的深化，如何通过科学的核心力量训练提升高中生的运动能力、促进其身心健康发展，已成为体育教育领域亟待解决的重要课题。

一、核心力量训练在体育运动中的重要性

（一）提升运动效率与力量传递

核心力量训练能够帮助运动员整合身体各方面的力量，进而实现整个机体工作效率的提高。通过核心训练，运动员能够更好地控制身体姿势和动作，减少不必要的能耗，从而保障技术动作的实现和运动的持续。例如在篮球运动中，核心力量训练有助于提高运动员的投篮、抢篮板等技术动作的效率，使他们能够在激烈的比赛中保持稳定地发挥^[1]。此外，强大的核心力量还有助于提升运动员的呼吸效率，增加摄氧量，使他们在长时间运动中更加持久。

核心是身体上下肢力量传递的桥梁，核心力量强能够更高效

地将下肢力量传递到上肢。这种力量传递的顺畅性对于运动员完成技术动作至关重要。例如，在投掷项目中，从腿部蹬地到转髋、送肩，再到手臂出手，核心力量保证了力量的有效传递，提高了投掷的精度和准确性。同样，在跑跳运动中，核心肌群能够通过稳定脊柱和骨盆，为四肢运动提供稳定的支撑，使力量更高效地从腿部传递到地面，提高跑步的经济性和速度^[2]。在跳远、跳高时，核心的稳定作用还能保证运动员在助跑、起跳和空中动作阶段保持正确的身体姿态，提高动作的准确性和协调性。

（二）增强身体稳定性与平衡能力

在体育运动中，身体稳定性是完成各种技术动作的基础。核心肌群是维持身体稳定的关键。通过核心力量训练，可以强化这些肌肉，使它们能够更好地协同工作，为身体提供稳定的支撑。

例如在跑步、跳跃等运动中，强大的核心肌群能够稳定脊柱和骨盆，减少身体的晃动，保持正确的运动姿态，从而提高运动效率和表现^[3]。

（三）降低运动损伤风险

通过核心力量训练，学生核心肌群的力量与耐力都会得到显著提升，而强大的核心肌群能够为身体提供坚实的支撑，减少关节在运动中的过度晃动和受力不均，从而降低扭伤、拉伤等运动损伤的发生概率。

在实际的体育运动中，无论是短跑、长跑、足球等高强度、高对抗性的项目，还是体操、滑雪等对平衡能力和稳定性要求极高的项目，核心力量训练都是不可或缺的一部分。通过科学合理的核心力量训练，可以有效提升运动员的身体素质，降低运动损伤的风险，为他们的运动生涯提供有力的保障。

二、当前高中生体育运动核心力量训练中存在的问题

（一）训练时间与课程安排不足

在高中阶段学生会面临高考的压力，因此每天需要花费大量时间进行各科目的学习，这直接压缩了体育课程的时间。并且在有限的体育课程时间内，往往还需要涵盖多种体育项目的教学，如田径、球类、体操等，导致核心力量训练难以得到充分地重视和安排^[4]。

核心力量的训练是一个长期过程，较为零散的课程安排会导致训练缺乏连贯性与系统性。部分学校只会在每周的体育课程中融入部分训练内容，这样的训练频率和时长自然难以有效提升学生的核心肌群力量。

此外，由于高中体育课程的时间有限，核心力量训练的内容也往往受到限制。教练可能无法全面、深入地讲解核心力量训练的原理和方法，学生也无法得到充分地练习和反馈。这导致核心力量训练的效果大打折扣，无法真正起到降低运动损伤风险、提升运动表现的作用。

（二）训练设施与器材不足

核心力量训练需要借助特定的训练设施和器材，以提供足够的阻力和稳定性，从而有效锻炼核心肌群。然而，在高中体育训练环境中，往往缺乏专业的核心力量训练设施和器材。^[5]许多学校仅提供基础的体育设施，如操场、跑道、篮球场等，而对于核心力量训练所需的悬吊系统、平衡球、瑞士球、弹力带等专业器材则配备不足。这种设施与器材的缺乏，直接限制了核心力量训练的方法。教练可能因缺乏合适的器材而无法实施某些特定的核心力量训练动作，学生也无法通过多样化的训练手段来全面锻炼核心肌群^[6]。这不仅影响了核心力量训练的系统性和科学性，也降低了学生参与训练的兴趣和积极性。

除此之外，训练设施与器材的不足还可能间接导致运动损伤风险的增加。在缺乏专业器材的情况下，学生可能采用不标准的动作或姿势进行训练，从而增加了受伤的风险。同时，缺乏适当的阻力和稳定性支持，也可能使学生在训练过程中难以维持正确的身体姿态，进一步加剧了运动损伤的可能性。

（三）训练方法缺乏创新

在传统的训练模式中，如果一直沿用老旧的方法和手段，学员或运动员的技能水平可能在达到一定程度后难以再有显著提升。这是因为旧有的方法可能已经无法满足更高层次的需求，无法激发新的潜能或突破现有的瓶颈。其次，重复且单调的训练方式容易让人感到枯燥和乏味，从而降低训练的热情和动力。当训练者缺乏主动性和积极性时，训练效果自然会大打折扣。

（四）动作纠正与反馈机制缺失

在运动训练、技能学习、工作流程优化等场景中，动作纠正与反馈是不可或缺的环节。缺乏有效的动作纠正机制，意味着个体或团队在执行任务时可能无法及时发现并改正错误或不良习惯，这些错误可能会逐渐固化，成为难以摆脱的障碍。同时，没有反馈机制，个体就无法准确评估自己的表现，无法知晓自己是否达到了预期的标准，也无法明确下一步改进的方向。这种盲目性不仅浪费了时间和精力，还可能因为不断地试错和摸索而降低整体的工作或学习效率。此外，在某些对安全性要求极高的领域，如医疗手术、航空驾驶等，动作纠正与反馈机制的缺失更可能直接导致严重的事故，威胁到人员的生命安全。因此，建立健全的动作纠正与反馈机制，对于提高技能水平、保障工作效率和确保安全都具有至关重要的意义。

三、高中生体育运动训练中核心力量提升路径

（一）认识核心力量的重要性

人士核心力量的重要性对于高中生体育运动训练而言至关重要。核心力量，简而言之，就是身体中心区域，包括腹部、背部以及臀部肌肉群的力量。这部分肌肉群在身体运动中扮演着举足轻重的角色，它们如同身体的稳定器，确保我们在进行各种动作时能够保持平衡和稳定。在高中生体育运动训练中，无论是跑步、跳跃、投掷还是其他任何项目，都需要核心力量的支撑。强大的核心力量不仅能够提高运动效率，使动作更加流畅和协调，还能够有效减少运动过程中的受伤风险。因为当核心肌肉群足够强大时，它们能够更好地保护脊柱和内脏器官，避免因动作不当或外力冲击而受伤^[7]。此外，核心力量的提升还有助于增强身体的整体力量和爆发力，让高中生在运动中能够发挥出更好的水平。因此，教师应当提高学生对于核心力量的认知，并在训练中加以重视和强化。

（二）制定科学的训练计划

高中生由于学业压力较大，训练时间相对有限，因此，教师应当确保每次训练的高效性。例如提高训练频率，控制每次训练时间，每周安排3—5次核心力量训练，每次训练时间控制在20～30分钟，这样既能够保证充分刺激核心肌群同时也不至于过度疲劳^[8]。训练强度应循序渐进，根据高中生的身体状况和体能水平逐步增加训练难度和强度，避免一开始就进行高强度训练导致肌肉损伤。

核心肌群由多块肌肉组成，包括深层稳定肌群和表层动力肌群，因此教师需要不断完善训练动作，通过多种动作和角度来全

面刺激和训练核心肌群。例如，可以结合静态支撑类动作（如平板支撑、侧支撑）来增强核心稳定性，同时结合动态力量提升动作（如卷腹、俄罗斯转体、仰卧抬腿等）来增强核心力量。这些动作可以交替进行，以避免单一动作的重复导致训练效果下降。

由于核心力量的提升是一个长期过程，因此教师在制定训练计划时也应考虑周期性与系统性，将训练计划分为不同的阶段，如基础阶段、提升阶段和巩固阶段。在每个阶段内，根据高中生的身体状况和体能水平制定相应的训练目标和计划，确保训练的系统性和连续性。

（三）掌握正确的训练方法

正确的训练方法是提升任何技能或能力的关键，这不仅关乎于动作的准确性，更在于理解背后的原理，以及持续、有系统地练习。首先，要明确训练的目标，确保每一步都朝着这个方向前进。这需要对所学习的技能有深入的了解，包括其基本构成、关键点以及可能遇到的难点。

在训练方法中，平板支撑是经典且有效的核心训练动作。训练时，要保持身体呈一条直线，避免塌腰或撅臀，腹部和背部肌肉持续收紧，以维持身体稳定。可根据自身能力，从短时间开始，逐渐增加支撑时长，以此增强核心肌群的耐力。仰卧抬腿也是不错的训练方式，平躺在垫子上，双腿伸直缓慢抬起至与地面垂直，再缓慢放下，过程中腹部发力控制动作节奏，能有效锻炼腹部肌肉力量^[9]。

此外，教师还可以借助器械对学生开展核心力量训练，例如使用健身球进行卷腹训练，让学生躺在健身球上，下背部贴紧球面，双腿屈膝，双手抱头，腹部发力将上半身抬起，增加训练难度和趣味性，同时进一步刺激核心肌群。利用悬吊训练设备进行训练，通过悬吊的方式让身体处于不稳定状态，迫使核心肌群更加努力地工作来维持身体平衡，能全面提升核心肌群的力量和稳

定性。

（四）注重动作纠正与反馈

在核心力量训练初期，学生往往难以精准掌握动作要领，比如在进行平板支撑时，容易出现塌腰、撅臀或身体左右晃动的情況。此时，教练或老师需密切观察每个学生的动作，及时指出问题所在，告知学生塌腰会使腰部承受过大压力，长期如此易引发腰部损伤；撅臀则会导致核心肌群发力不均，影响训练效果；身体晃动说明核心稳定性不足，需要进一步加强控制。通过这样具体地纠正，让学生明确错误动作的危害，从而有意识地调整身体姿态^[10]。

除了当场纠正动作，每次训练结束后，教练要对学生的整体表现进行总结反馈。对于动作规范、进步明显的学生，给予肯定和表扬，增强他们的自信心和训练积极性；对于仍存在问题的学生，详细指出问题所在，并提供针对性的改进建议。例如，告诉学生可以通过增加核心肌群的预激活练习，如先进行简单的腹部收缩练习，再进行正式训练，以提高动作质量。

四、结束语

综上所述，核心力量训练在高中生体育运动训练中占据着举足轻重的地位，其对于提升运动效率、增强身体稳定性、降低运动损伤风险等方面均具有不可忽视的作用。然而核心力量的提升并非一蹴而就，需要学校、教师和学生共同努力，形成一个良好的训练生态。为此，学校应加大对体育设施的投入，为核心力量训练提供必要的硬件支持；教师要不断提升自身的专业素养，掌握先进的训练理念和方法，为学生提供科学、系统的训练指导，让他们在未来的人生道路上拥有更加健康的体魄和强大的竞争力。

参考文献

- [1] 黄亮. 核心力量训练在高中体育教学中的运用研究 [J]. 田径, 2025, (01): 40-41+44.
- [2] 陈莉, 陈东辉. 高中体育运动训练核心力量提升策略 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(04): 9-11.
- [3] 刘寅祖. 高中体育运动训练中核心力量提升策略研究 [J]. 体育世界, 2023, (10): 94-96.
- [4] 热那古·克尤木, 麦麦吐逊·阿布拉. 高中体育特长生核心力量训练的实践分析探究 [J]. 文体用品与科技, 2022, (24): 187-189.
- [5] 刘春华. 探究高中生投掷项目核心力量的训练方法 [J]. 田径, 2023, (06): 65-67.
- [6] 王伟. 核心力量训练对高中生短跑成绩的影响 [J]. 新体育, 2023, (10): 46-48.
- [7] 张滨. 高中体育运动训练中增强核心力量的策略研究 [J]. 体育视野, 2023, (09): 128-130.
- [8] 徐红. 核心力量训练对高中生短跑成绩的影响 [J]. 当代体育科技, 2021, 11 (22): 47-49.
- [9] 谢元. 高中体育生的核心力量训练研究 [J]. 体育风尚, 2020, (05): 78.
- [10] 卢永华. 高中体育生的核心力量训练研究 [J]. 佳木斯职业学院学报, 2017, (05): 388.