

幼儿园体操活动中核心力量训练对儿童姿势控制的影响

孙东霜

济南市历下区第二实验幼儿园，山东省济南市，250014；

摘要：幼儿园体操活动中的核心力量训练对儿童的姿势控制、运动能力及健康发展具有重要影响。核心力量的增强能够有效提高儿童的身体稳定性、平衡性和协调性，进而改善其姿势控制能力和运动表现。通过科学设计的体操动作，儿童的核心肌群得以锻炼，帮助他们在日常活动中保持正确的体态，减少运动伤害的发生。不同年龄段的儿童应根据其生理特点和运动需求，进行个性化的核心力量训练。适宜的训练方法包括平板支撑、仰卧起坐、桥式等动作，以及结合动态平衡训练的体操形式。核心力量的提升不仅对运动技能的改善有直接作用，还对儿童的长期健康、运动能力和身体意识的培养具有积极作用。

关键词：核心力量；姿势控制；体操活动；儿童发展；平衡与协调

DOI：10.69979/3029-2735.25.3.006

引言

儿童的身体发育和运动能力的发展，离不开核心力量的支持。核心力量是指支撑脊柱、骨盆和腰部的肌肉群，其在儿童姿势控制、运动表现和预防运动伤害中扮演着关键角色。体操作为一项全面锻炼身体的运动形式，尤其注重核心肌群的训练。在幼儿园阶段，儿童的肌肉和骨骼系统正在快速发育，此时进行核心力量训练不仅能提高其身体的稳定性和灵活性，还能为后续的运动技能学习和身体健康打下基础。随着核心力量的逐步增强，儿童的姿势控制能力、运动协调性以及日常生活中的身体表现将得到显著改善。核心力量训练在幼儿园体操活动中的重要性日益突出，值得在实际教学中得到充分关注和应用。

1 核心力量训练对儿童姿势控制的意义与作用

1.1 核心力量对儿童身体稳定性与姿势控制的基础性作用

核心力量的培养是儿童姿势控制的重要基础，直接影响身体的稳定性和协调能力。核心肌群包括腹肌、背肌和骨盆肌群，这些区域的力量对维持日常动作中的平衡性起着关键作用。通过针对性的锻炼，核心肌群能够更高效地支撑身体，使儿童在站立、走路、跑步等活动中保持良好的身体对齐，减少对四肢或其他部位的过度依赖，从而降低姿势不良的风险。强化核心力量有助于提升脊柱的稳定性，减少因肌肉力量不足引起的腰背部劳损问题。经过核心力量训练的儿童姿势控制能力显著改善，能够更加轻松地维持直立姿势，减少脊柱偏移、

弯曲等不良体态的发生^[1]。在运动中，增强的核心力量有助于儿童保持动作的稳定性，避免因失衡导致的摔倒或运动受伤，进一步提升身体的安全性与运动表现。

1.2 核心力量训练如何影响儿童的平衡性与协调性

核心力量训练对儿童的平衡性与协调性有着多方面的积极影响。首先，核心力量的增强能够提升儿童的平衡能力。在幼儿园体操活动中，通过进行如平板支撑、仰卧起坐、桥式等核心力量训练动作，儿童的核心肌群得到锻炼，从而更好地支撑身体，使身体在各种姿势下都能保持稳定。例如，在进行单腿站立等平衡训练时，核心肌群的稳定作用能够帮助儿童更长时间地保持平衡，减少晃动，提高平衡性。

其次，核心力量训练有助于提高儿童的协调性。协调性是指身体各部分在活动时能够顺畅、准确协同工作的能力。核心力量的提升可以使儿童在进行体操动作时，身体各部位的動作更加协调一致。例如，在进行体操中的翻滚、跳跃等动作时，核心肌群的有力支撑能够帮助儿童更好地控制身体的各个部分，使动作更加流畅和准确。此外，核心力量训练还可以促进儿童神经系统的发展，提高神经系统的反应速度和精确性，进一步增强身体各部分的协调性。

2 幼儿园体操活动中的核心力量训练实施策略与方法

在幼儿园体操活动中，核心力量训练的实施策略与方法应注重科学性、趣味性和安全性，以确保儿童在享

受运动乐趣的同时,有效提升核心力量,进而改善姿势控制能力。以下是一些具体的实施策略与方法:

2.1 选择合适的训练动作

1. 平板支撑:这是提升核心稳定性的基础动作。儿童可以采用标准的平板支撑姿势,即俯卧位,前臂和脚尖支撑身体,保持身体一条直线。对于年龄较小或力量较弱的儿童,可以采用膝盖着地的平板支撑,逐渐过渡到标准姿势。每次保持10-30秒,重复3-5次。

2. 仰卧起坐:此动作主要锻炼腹部肌肉,增强核心力量。儿童仰卧,双脚弯曲,双手放在耳旁,用腹肌的力量将上半身向前抬起,再慢慢放下。每次完成10-20个,重复3-4组。

3. 桥式:桥式训练可以有效锻炼臀部和背部肌肉。儿童仰卧,双脚平放在地面上,臀部抬起,保持10-20秒,重复4-6次。可以逐渐增加难度,如单腿桥式。

4. 螃蟹爬:此动作不仅锻炼核心力量,还能提高身体的协调性。儿童双手和双脚着地,膝盖抬离地面,手脚同时横向移动,保持身体在同一平面内。每次进行5组,每组来回一次。

5. 推小车:儿童做平板支撑准备动作,家长在后面抬起儿童的双脚,儿童用手向前移动,家长跟随移动,保持腰部收紧,臀部与背部、肩部保持同一水平面。每次进行3组,每组来回一次。

2.2 结合游戏化教学

1. 小桥过河:将平板支撑设计成“小桥过河”游戏,让儿童在平板支撑时用玩具小车从身体下穿过,增加趣味性。

2. 小桥接力赛:将平板支撑设计成“小桥接力赛”,让儿童分组进行比赛,增加团队合作的乐趣。

3. 小桥搭建比赛:将桥式训练设计成“小桥搭建比赛”,让儿童在规定时间内完成桥式动作,增加竞争性。

2.3 循序渐进的训练计划

1. 初期训练:对于3-4岁的儿童,训练应从简单的动作开始,如短暂的平板支撑(10-15秒)、少量的仰卧起坐(5-10个)和简单的桥式(保持5-10秒)。训练频率可以是每周2-3次,每次10-15分钟。

2. 中期训练:对于4-5岁的儿童,可以适当增加训练难度和强度,如延长平板支撑时间(20-30秒)、增加仰卧起坐数量(10-15个)和桥式时间(10-15秒)。

训练频率可以是每周3-4次,每次15-20分钟。

3. 高级训练:对于5-6岁的儿童,进一步增加训练难度,如延长平板支撑时间(30-45秒)、增加仰卧起坐数量(15-20个)和桥式时间(15-20秒)。可以设计更复杂的训练组合,如“小桥长跑”和“小桥搭建挑战赛”。训练频率可以是每周4-5次,每次20-30分钟。

2.4 确保训练的安全性

1. 场地与器材:确保训练场地平整、安全,使用适合儿童的瑜伽垫、平衡球等器材,避免使用硬质或不稳定的设备。

2. 动作指导:在训练过程中,教师应全程监督,确保儿童的动作标准和安全。对于难度较大的动作,应先进行示范和讲解,确保儿童理解并掌握正确的动作要领。

3. 休息与恢复:训练过程中应安排适当的休息时间,避免过度疲劳。训练后进行简单的拉伸和放松活动,帮助儿童恢复体力,减少肌肉酸痛。

通过以上实施策略与方法,可以在幼儿园体操活动中有效提升儿童的核心力量,促进其姿势控制能力的持续提升。同时,结合游戏化教学和循序渐进的训练计划,能够更好地激发儿童的参与热情,使训练过程更加愉快和有效。

3 核心力量训练对儿童运动能力与健康发展的长期影响

3.1 增强核心力量对儿童运动技能和身体姿势的改善效果

核心力量的提升对儿童运动技能的发展和姿势的改善至关重要。核心肌群包括腹部、背部和臀部等肌肉群,它们不仅在运动中提供支撑,还帮助维持身体的稳定性。当这些肌群得到有效锻炼时,儿童在进行跑步、跳跃、投掷等运动时能够更好地控制身体,减少不必要的能量浪费,从而提高运动效率^[3]。强化核心力量有助于在运动中实现更高的动作协调性和精确性,进而提升整体运动表现。强大的核心肌群还能改善儿童的姿势控制能力,帮助他们维持正确的体态,避免因姿势不当而导致的脊柱问题,如弯腰、驼背等。儿童通过定期进行核心力量训练,不仅在体育项目中表现出色,日常活动中的姿势稳定性和运动能力也得到了显著提升,为其长远的身体健康和运动能力打下坚实基础。如图1所示:



图1：单杠体操训练中的核心力量与身体控制能力培养

3.2 核心力量训练对儿童运动伤害预防的积极作用

核心力量的增强在儿童运动伤害预防方面起着至关重要的作用。许多运动伤害，特别是扭伤和拉伤，往往是由于核心肌群的力量不足或身体控制能力差所导致的。核心肌群，如腹部、背部和骨盆肌肉，是保持身体稳定性的关键，能够有效支撑身体在运动中的各种动作。通过强化核心肌肉群，儿童在进行快速变向、跳跃、跑步等运动时，能够更好地控制身体平衡，减少因失控或姿势不当引发的运动损伤。强化腹肌和背肌有助于维持正确的姿势，避免在剧烈运动时过度拉伸或压迫某一部位的肌肉或关节，从而降低运动伤害的发生率。强健的核心肌群还可以减轻运动时对脊柱和关节的压力，减少长期运动过度造成的慢性伤害。定期进行核心力量训练能够显著降低儿童在体育运动中遭遇常见伤害的风险。

4 如何通过合理的训练设计实现儿童姿势控制能力的持续提升

培养儿童姿势控制能力的训练方法与技巧应注重多样性和趣味性，以提高儿童的参与度和训练效果。首先，可以采用肘支撑和手支撑的姿势控制训练。例如，将儿童放置在Bobath球上，体操师控制儿童的肘部或手部，前后左右不同方向移动其身体，使儿童维持在肘支撑或手支撑的位置上。同时，使用玩具吸引儿童抬头，促进脊柱伸展，增加支撑能力。待儿童具备一定能力时，可训练其单肘或单手支撑，通过玩具位置的变化增加训练难度。其次，四点支撑位的姿势控制训练也是有效的方法。儿童取四点支持位，体操师在儿童的后方做前后左右的重心移动，随着儿童能力的提高，可训练三点支持的能力。此外，坐位的姿势控制训练包括盘腿坐位、

伸腿坐位和端坐位训练。儿童坐于治疗垫或平衡板上，体操师控制儿童的髋部，让儿童身体向前方、侧方、侧后方够取玩具，随着能力的提高，可在双足下放置不稳定的物体增加控制能力。

膝立位和蹲位姿势控制训练也是重要的环节。儿童取膝立位或蹲位姿势，体操师在后方轻轻控制儿童的髋部，前后左右轻推儿童，让其主动调整身体以维持姿势，同时用玩具吸引其抓取，通过玩具位置的变化增加训练难度。这些训练方法不仅能够提高儿童的姿势控制能力，还能增强其身体的稳定性和协调性。

最后，训练计划应根据儿童的个体差异、技能水平和训练目标量身定制，确保训练内容的多样性和针对性。训练计划的强度、频率和持续时间需要精心安排，避免过度训练造成的肌肉疲劳和损伤，以确保训练效果的最大化。

5 结语

核心力量训练在幼儿园体操活动中发挥着至关重要的作用，它不仅有助于提高儿童的姿势控制能力，还能增强运动表现和预防运动伤害。通过科学的训练方法和技巧，儿童能够在增强身体稳定性、平衡性和协调性的改善姿势和动作的准确性。根据不同年龄段的特点设计适宜的训练内容，能够有效提高核心肌群的力量和耐力，为儿童的全面发展打下坚实基础。日常体操活动中的核心力量训练，不仅在促进运动技能提升方面发挥作用，还能帮助儿童建立良好的身体意识和健康的运动习惯，为其未来的身体发展提供长远保障。

参考文献

- [1]张信,叶文娟,尹新怡.艺术体操在幼儿园早操活动中的创新应用[C]//全国青少年体育联合会幼儿体育分会,中国体育科学学会学校体育分会.第二届全国幼儿体育科学论文报告会论文集.山东师范大学体育学院;,2024:2.
- [2]张翠.基于数学学习的幼儿园快乐体操课程设计[J].儿童与健康,2024,(08):32-34.
- [3]府婷玉.幼儿园快乐体操活动的实践思考[J].全国优秀作文选(教师教育),2024,(02):85-86.
- [4]沈思杨.开展“快乐体操”特色体育游戏的实践研究[J].教师博览,2023,(06):73-75.