

少儿在进行武术套路训练中应注意的问题研究

马 勇

(郑州市体育运动学校, 河南 郑州 450000)

摘 要: 少儿武术训练是一项长期的、艰巨的、科学性很强的工作, 武术训练是学生身体素质教育的重要组成部分。当前, 武术套路训练已然成了热门话题。基于此, 本文作者将就少儿在进行武术套路训练中应注意的问题进行讨论, 探讨相关教学策略如何开展。

关键词: 少儿 武术 训练 问题研究

DOI: 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.09.82

开展少儿武术套路训练就是为了对少儿进行全面素质教育, 锻炼少儿的身体素质, 武术套路训练是开展身体素质训练的综合性教育的途径, 因此, 少儿在进行武术套路训练中应注意的问题研究就尤为重要, 本文将就此展开讨论。

一、研究少儿在进行武术套路训练中应注意的问题重要性分析

少儿武术训练不仅是对少儿发展有很大影响的工作, 它还具备一定的困难性, 对于科学性也有一定的要求。如果在武术套路训练过程中, 教师不注意从少儿的生理和心理特点等方面进行相关教学, 可能无法掌握少儿全面身体训练和专项身体训练之间的关系, 进而无法进行科学、系统的训练。除此之外, 少儿武术套路训练的课程内容以及不同年龄段少儿身体素质的差异, 都需要进行不同的训练。如果缺乏合理的规划, 就会降低少儿武术训练的效率。因此, 教师必须要加强对少儿武术套路训练中问题的重视, 通过对少儿武术套路训练的改进和充实, 创新训练方法。在少儿武术套路训练过程中, 教师除了应该遵循科学的教学与训练原则外, 还要根据少儿的生理以及心理状况来进行系统、科学的训练, 从而逐步提高少儿的运动技能水平^[1]。

二、少儿武术套路训练方式应注意的问题探究

(一) 身体素质训练

少儿武术考察的是少儿综合性的力量以及对力量的运用, 对少儿的腰腹、上下肢力量及协调能力的要求很高, 要提高少儿武术训练的成效, 教师就必须适当地安排一些合理的身体素质训练方式, 比如力量素质, 力量素质包括上肢力量、腰腹力量、下肢力量。

1. 上肢力量。包括肩关节、手臂、手腕、手掌力量。在进行力量训练时, 教师必须根据少儿不同的身体素质进行训练, 从而提高武术套路训练的针对性以及训练成效。

相对而言, 男生的手臂力量往往比较强, 因此在进行武术训练时, 教师可以让少儿在单杠上方进行挺举。由于引体向上难度较大, 因此应该分组进行练习, 每次做五到十个, 每次锻炼进行三到五组, 教师要注意少儿的训练安全性, 需根据学生的个人身体素质让学生进行分阶练习, 以免学生在练习过程中受伤。女生的手臂力量相对比较弱, 引体向上可能并不适用, 因此可以借用工具进行训练, 如滑轮。少儿可以卧在垫上, 双手以适当间距正握滑轮, 向正上方快速推举, 向下推时要适当放慢速度, 控制好手腕、胳膊的力度。由于考虑到女生的力量弱, 所以每次做五个, 完成三组^[2]。除了上述提及的方法, 教师还可以让少儿做俯卧撑, 女生可以做俯卧撑手掌撑地, 而男生可以做两手十指撑地练习, 以此提升上肢力量, 在进行以上练习时, 教师一定要提醒学生练习时注意快起慢落, 避免在锻炼过程中受伤。

2. 腰腹力量。在进行腰腹力量的训练时, 教师对学生的腰腹力量必须有一定的了解, 在此基础上再进行训练计划的制定。因此, 在日常练习时, 教师要注意锻炼学生的腰腹力量。锻炼腰腹力量, 可以采用负重杠铃深蹲起的方式, 学生把杠铃置于头后肩上, 双手从杠后正握杠, 握杠时要注意保持杠铃左右端平衡。除了利用该方法提升腰腹力量, 教师还可以让学生做仰卧起坐提升腰腹力量。学生腿部屈起, 上半身平躺在垫子上, 双手十指交叉置于脑后, 一名同学帮助压腿, 学生借助腰腹力量进行躺起, 以此锻炼腰腹力量^[3]。

3. 下肢力量。由于在进行武术训练时, 有时要求学生利用腿部力量发力, 因此锻炼学生的下肢力量也是十分必要的。学生可以采取举重杠铃半蹲、深蹲再提起的方法进行练习, 教师还可以让学生做下蹲跳起, 学生双手背后, 慢慢蹲下后使劲向上跳跃, 锻炼腿部力量。除此之外, 蛙

跳、单足跳，也可以锻炼学生的腿部力量。

（二）武术动作纠错

1. 少儿的身体重心不稳。许多学生在做准备动作时，两脚之间前后距离不合适，这容易导致学生在进行武术动作学习时，重心不稳。教师应该帮助学生记忆两脚前后的距离，并让学生反复进行武术动作训练。

2. 肢体角度未找好。许多少儿在学习武术动作时，有时会因肢体角度没有找好而导致动作不标准。此时，教师应该及时帮助学生进行修正。教师让学生反复练习，体会进行出腿、重心前移、手臂伸直等武术动作时各个身体部位伸展的过程，训练过程中，教师还可以为学生做示范，帮助学生掌握武术动作要领，寻找合适的肢体角度。

3. 没有合理运用身体力量。许多学生在学习武术动作时，都是使劲挥动各个身体部位，而忽略了合理使用力量的重要性，教师可以进行分解教学，让学生在开展武术动作时，不过分要求动作的力度，而是让学生尝试使用身体力量，让学生意识到在练习武术过程中，合理使用力量的重要性以及技巧性。

三、少儿武术套路训练教学应注意的问题探究

（一）注意在启蒙和初级训练阶段的身体训练

对于武术套路训练而言，启蒙和初级阶段是十分重要的，教师必须注意加强这个时期对于少儿的身体训练，使少儿的身体在关键时期能够得到全面的锻炼与发展，为以后的武术学习奠定较好的身体素质基础。由于在这个阶段，少儿的机体正处于不断成长发育的时期，少儿的骨骼和韧带相对来讲还不牢固，是比较脆弱的，如果在进行武术套路训练时教师不注重科学性的教学，会使少儿的身体超过负荷造成劳损，不利于少儿武术的学习。

武术虽然是一项多元复杂、比较全面且具有科学性的运动项目，但它仍有局限的一面。例如，在进行武术训练的过程中，对少儿下肢力量的要求要比对上肢和躯干的力量要求大得多，进行一些全面的身体训练，可以使少儿的身体得到全面发展锻炼。因此，在进行武术套路训练时，需要重视下肢力量的锻炼，但是仅仅依靠下肢力量的专项训练还是不够的，一方面，只进行下肢力量不能充分地发展其力量；另一方面，会由于局部负荷过重而造成下肢损伤。因此，在进行武术套路训练时教师必须重视武术运动中多见的膝关节损伤情况，注重科学的训练。在少儿发育的不同时期，一般身体训练与专项身体训练的比重是不同的。在启蒙阶段，身体训练所占的比重大。随着年龄的增长以及少儿身体的发育，一般身体训练的比重就要逐

渐下降，而专项身体训练的比重则应逐渐增加。而到了高级训练阶段，教师就要以专项身体训练为主。特别是少儿运动员，有些少儿在早期成绩会得到比较大的提高，但是随着后续年龄的增长以及身体的发育成熟却难以持续，最主要的原因就是教师过早地以专项身体训练为主，从而导致运动性伤病的发生，影响到其运动寿命。虽然在初级阶段重视身体训练，少儿可能无法在短时间内得到突破取得更好成绩，但随着后续专项训练的跟进，其在武术方面的学习都能持续不断、稳定地发展，通常运动寿命也比较长。身体训练也是专项训练的一种调剂，身体训练可以变换花样，防止少儿产生厌倦情绪，对于调动运动员武术套路训练的积极性、消除疲劳以及促进恢复有良好的作用，因此，教师必须予以重视。

（二）教师提高重视，根据少儿的情况制定武术套路训练方案

良好的培养方案是少儿武术套路训练过程中的重要基础，只有从少儿的实际情况出发，结合教学条件等多重因素开展教学，才能更好地帮助少儿培养武术兴趣，提升自身运动素养。

首先，教师必须重视武术套路训练中少儿兴趣的培养，确保除了少儿身体情况等因素，定期的武术套路训练活动都可以如期开展。教师可以利用少儿自主练习的时间，对少儿进行观察，明确并记录少儿的身体状况以及目前所具备的武术素养，以此了解少儿开展武术套路训练的实际情况，并以此制定训练计划。通常，少儿的骨骼比较柔软，软骨成分多，因此少儿的身体相对而言弹性大而硬度小，理论上不易折断但易弯曲变形。此外，少儿的关节窝较浅，关节囊及关节周围的韧带比较脆弱松弛，少儿的关节伸展性与活动范围较大，灵活性与柔韧性易得到发展，但关节牢固性较差，在外力作用下轻易脱位。少儿肌肉中水分多，但是蛋白质、脂肪和无机盐类较少，肌肉细嫩而富有弹性，能量储备较少。收缩力量和耐力较差，比较容易疲劳，但也易恢复。身体部分肌肉发育不平衡，大肌肉、上肢肌肉发育先于小肌肉、下肢肌肉，肌力增长不均匀。所以，教师在武术教学与训练中应注意对少儿各种身体动作正确姿势的培养，养成少儿良好的体态仪表，防止因进行武术套路训练而导致骨骼变形。在力量训练中，负重练习要谨慎，比较适宜用伸展练习发展力量。在十二岁以后，少儿的力量训练可逐渐增加。少儿身体各部分的肌肉力量应均衡发展，各项素质搭配练习，特别应加强少儿的柔韧性练习，为以后的教学与训练打好基础。如果在

此过程中教师发现少儿的身体状况等方面存在问题,要及时采取措施进行解决。除此之外,教师还可以采取一定的评价体制机制,以此规范少儿武术套路训练的开展情况,有利于更有针对性地开展武术教学工作。教师也可以给少儿发放问卷,让少儿针对武术套路训练活动中自己最喜欢的方式或是希望教师增设的教学方式进行评价以及提出建议,教师则根据少儿的建议进行武术套路训练的改进,另外,教师还可以根据少儿在武术课间学习中的表现,评选“最佳学习标兵”,并发放一些鼓励奖品,以此激励其他少儿认真参与武术套路训练活动,激发学生的体育训练兴趣。

(三) 创造适宜的武术套路训练条件,避免少儿失去兴趣

合适的武术套路训练条件也是培养少儿兴趣、提升武术素养的重要基础,如果因武术套路训练条件匮乏而使得少儿在武术锻炼过程中产生抵触情绪,是不利于少儿的运动技能素质培养的。

首先,教师要对武术套路训练活动进行创新,采用的训练方式不仅能提高少儿的体质,还要吸引少儿对武术的锻炼兴趣,让少儿积极地参与到武术套路训练中来,避免少儿因武术套路训练活动单一、乏味而产生抵触情绪,以此取得良好的武术套路训练效果。除此之外,教师还应该积极引导少儿,鼓励少儿积极参加武术套路训练活动。教师要注意定期更换武术套路训练的内容,以此激发少儿的武术套路训练热情。在规划武术套路训练活动时,教师要根据实际情况科学地选取武术套路训练活动内容,除了要结合少儿的身体素质情况,也要结合少儿的兴趣进行武术套路训练内容的选择,教师可以询问少儿,并以投票的方式让少儿选择出最想进行的武术套路训练活动,以此促进少儿积极地参与到武术训练活动中来。教师在选择活动项目时,也要根据少儿的年龄和身体发展等状况选择活动内容。不同年龄的少儿身体机能存在一定的差异,有的项目并不适合所有的少儿,教师要根据少儿的实际身体发展状况为其选择合适的武术套路训练活动项目,避免少儿进行超出身体负荷的体育活动而导致身体不适。另外,为确保少儿不对武术套路锻炼产生抵触情绪,吸引少儿的兴趣,教师还要根据天气情况对武术套路训练活动进行规划,保证少儿武术套路训练的效果以及学生在训练过程中的身体安全。比如,冬天天气比较寒冷,少儿的衣着可能不便进行大幅度的运动,因此教师可以将慢跑等运动作为武术套路训练的热身活动之一,如果少儿在训练过程中不慎受伤,教师应该暂停武术套路训练活动,保护少儿的安全。而其他季节相对来说比较暖和,少儿可以进行一些大幅的

体育运动。由于夏天天气比较炎热,许多少儿在夏天时不愿意进行武术套路锻炼,为了保证锻炼的质量,培养少儿的武术套路训练兴趣,教师要尽可能提高武术套路训练的趣味性,这样不仅可以帮助少儿进行体育锻炼,还可以培养少儿的兴趣。少儿在刚刚开始进行武术套路训练,对于许多训练项目还十分陌生,此时少儿的身体机能可能尚未完全开发,对自己的体能、体育特长并不十分了解,自然也就不了解自己适合的武术套路训练方式。另外,在实际教学中,教师都是采用单一的武术套路训练项目进行教学,但是由于少儿个体的差异性,很难寻找到普适性较强的武术套路训练项目,因此教师应该结合实际教学情况以及少儿的个人身体素质,运用多媒体帮助少儿进行武术套路训练。在武术套路训练开始时,教师可以对少儿进行体能测试,体能测试的项目、强度根据少儿的年龄、身体素质等进行选择,教师将少儿的体能成绩记录下来,根据这些数据记录对少儿进行分析,分析出每一位少儿的身体素质以及体能状况。教师可以将体能素质相近的学生分组,展开针对性的武术套路训练,另外,如果有学生在某一方面成绩比较突出,教师应该在教学过程中重点对学生进行培养,以培养学生的兴趣,锻炼学生的运动技能特长。当教师对学生的体能有了了一定了解后,就可以利用多媒体进行教学,从而帮助学生发展武术运动技能,教师可以在网络上下载不同武术套路训练项目的介绍、演示等,作为视频内容播放给学生观看,让学生对感兴趣的武术套路训练项目进行选择,学生选择完毕后,教师根据学生的体质状况判断该项目是否符合学生,如果符合,教师就可以让学生进行学习、锻炼,以此锻炼学生的武术专长,提高学生的运动综合素质。

四、结语

综上所述,武术套路训练对于少儿核心素养的提升具有一定的帮助,因此在教学过程中,教师应该提高重视,培养少儿的武术技能,从而提高少儿的综合素质。

参考文献

- [1]马宜君.浅谈少年儿童在进行武术套路训练中应注意的问题[J].中学课程辅导(教学研究),2016,10(21):95,103.
- [2]张强.浅谈少儿武术教学与训练应注意的问题[J].中华少年,2016(14):207-208.
- [3]李赛纯.浅谈少儿武术训练中应注意的问题[J].散文百家(下),2016(3):177.