

多方向移动训练对儿童身体平衡能力的影响研究

梁景添

(广西幼儿师范高等专科学校, 广西南宁 530022)

摘要: 多方向移动能力训练是身体运动功能训练中的重要一环, 它将速度与方向结合并模仿比赛中可能出现的情况进行练习。多方向移动可分为纵向(向前)、纵向(向后)、横向(左右)、多方向(旋转)。例如, 田径运动员向正前方加速跑30米时就属于纵向(向前)的移动练习, 排球运动员向正后方后退跑是纵向的移动练习, 网球运动员向身体左侧滑步移动是横向(左右)的多方向练习, 羽毛球运动员向身体右前方采用开放步移动则是多方向(旋转)练习。多方向移动分为四种, 以纵向(向前)的移动练习在运动项目中使用最为普遍, 最为明显的例子就是田径的跑步技术, 而纵向(向后)、横向和多方向的动作技能在球类项目中使用频繁。本文重点论述多方向移动训练提高儿童身体平衡能力的策略, 以期能为更多研究工作者提供有价值的借鉴。

关键词: 多方向移动训练; 儿童身体平衡能力; 影响研究

一、纵向前后

跑步是常见的一种训练模式, 其对于学生平衡能力的提升也有重要作用。客观来讲, 跑步运动归属于纵向向前练习, 该种活动模式分类也有很多, 如短跑、中长跑、长跑, 常见的有100米与200米跑步。从其练习模式来看, 主要分为加速、减速与绝对速度练习, 不同训练模式的强度不一, 对学生平衡能力的影响也不同。在以往的教科书中, 很少对纵向向后移动展开论述, 而这类运动在儿童平衡能力训练中有重要作用, 一般分为退步与减速两类, 以下主要介绍四种运动模式:

(一) 垫跳转髻

练习方法: 保持直立姿势, 练习者可选择任意一只脚, 向后移动, 并在垫步的同时抬起另一条腿。在此过程中, 膝关节也要向体前画弧, 逐步外展, 形成一个外八的动作。在该项训练过程中, 我们也要要求幼儿把握动作要领, 即挺胸收腹, 保持腰背呈直立姿势。**教学重点:** 练习者在一只脚在垫步过程中, 另一只脚向外展保持两个动作的衔接。在训练过程中, 我们也发现部分儿童容易出现左右腿不协调的情况, 这也给我们训练工作的开展提供了诸多建议, 在该项训练活动开展过程中, 要选择适合的范围, 如在田径类短跑和跳跃等项目, 练习2-3组为宜, 每组垫跳转髻15~30米。

(二) 倒退跑

练习方法: 训练者身体保持直立姿势, 同时还要目视前方, 两脚提踵, 两只脚的前掌着地, 两者交替蹬地, 同时还要提膝向后跑。在训练过程中, 训练者要保持上体放松直起, 同时两臂也要做适应性训练, 即屈肘摆动, 整个训练过程中身体要保持平衡。**动作要领:** 训练者的腰背要保持平直状态, 同时两只手臂也有有节奏地摆动, 身体移动过程中重心不能后移。**教学重点:** 要求儿童在向后移动过程中保持身体平衡, 避免重心向后倾斜。儿童在训练过程中也容易出现很多失误, 如摆臂幅度比较大, 这种情况下不利于稳定身体的重心。对此, 倒退跑训练过程中, 我们要明确训练范围, 一般在短跑、武术等项目中运用, 每次练习2-3组, 倒退跑15-30米。

(三) 接球后退跑

练习方法: 练习者要保持身体直立, 同时也要目视前方。在

接球训练过程中, 练习者的伙伴可将其抛给他, 在此过程中同伴也可向前跑追逐练习者, 使其持球做后退跑训练, 通过这种方式也能让练习者轻松完成训练。**动作要领:** 要求练习者挺胸收腹, 同时还要保持腰背呈直立状态, 在此过程中还要保持踝关节紧张和注意力集中。**教学重点:** 儿童在进行接球后退跑过程中要做好倒退与前进之间的衔接。易犯错误: 如果练习者注意力不集中容易导致接不到球。在训练过程中, 应将重点放到短跑、武术等项目, 训练强度与步调与前者相同。

(四) 后退步组合跑

练习方法: 要求训练者身体呈直立姿势, 同时还要目视前方。练习者在训练过程中还要做到两脚提踵, 同时还要用脚前掌蹬地, 在此基础上提膝向后跑, 一般情况下跑步距离控制在15米以外, 在此基础上再向前跑, 跑回到起始位置。**动作要领:** 在后退过程中练习者要保持上体放松, 手臂摆动过程中也要控制好幅度, 幅度不宜太大。在加速跑过程中, 训练者也要调整摆臂弧度, 可适当加大弧度, 同时还要压低重心。**教学重点:** 训练者在后退跑与加速跑过程中要调整好自己的重心。易犯错误: 运动员在跑步过程中未能将自己的重心压低, 这种情况下容易摔倒。在该项活动开展过程中, 我们要确定其适用范围, 一般情况下, 在田径短跑类项目、武术活动中比较常见, 训练强度与第一、二项运动相同。

二、横向左右

横向左右训练对于儿童平衡能力的训练也有重要帮助。该种训练模式指的是在平面内的左右移动, 常见的运动模式有篮球中的防守、网球中的左右侧滑步等, 这种活动方式也被称为滑步与切步。

(一) 滑步

练习方法: 我们要为学生选择重要标志物, 并将其放到选定的场地中央, 并保持两者的距离在2米。训练者在训练过程中要站在左侧的标志物旁边, 在此基础上伸出左腿, 在此过程中要用左腿蹬伸, 紧接着, 右腿也要抬离地面, 向另一个标志物蹬伸。活动过程中要协调好两臂的摆动幅度。最后右腿先与地面接触, 最终整个身体直立而站。**动作要领:** 训练者先向左侧滑步, 在此过程中右脚掌要有维持身体直立的趋势, 并用内侧蹬地。紧接着, 做反方向滑动。**教学重点:** 在移动过程中, 要求训练者协调好上

下肢。易犯错误：初学者在训练过程中容易出现肢体不协调的情况，例如，“同手同脚”，在落地时也不能保证身体平衡。在应用过程中，还要思考其应用范围，如短跑、球类等，通过这种方式能够提高儿童的平衡能力。

（二）切步

练习方法：在训练过程中，我们要给训练者放两个标志物，同时还要控制两个标志物的距离，一般情况下控制在3米。首先，训练者身体向右方移动，移动过程中选择的方式为滑步。当滑动到右侧时，右侧的腿要伸直，这种情况下膝关节也要微屈，脚尖指向正前方。动作要领：在移动过程中，训练者要保持身体呈直立姿势，这种情况下也要协调膝关节与脚的位置，保证脚在膝关节的正下方，同时也要勾脚尖。教学重点：在横向切步过程中要保持身体的平衡，避免摔倒。易犯错误：脚着地时，训练者未控制好身体姿势，这种情况下不利于保证身体的平衡。在范围选择过程中，可选择短跑、球类运动、冰雪等项目。

三、多方向（旋转）移动跑

多方向移动跑是一种常见的锻炼模式，该种模式对于学生思维模式、反应能力的培养均有重要作用。以足球运动为例，如运动员的球被人抢走后，其可以通过多方向移动跑快速回防，通过这种方式也能促进其运动能力提升。从另一个角度来看，移动练习对于儿童身体灵敏度的提升也有重要作用，以下主要从三点展开论述：

（一）交叉步

练习方法：要求训练者呈直立姿势，在此过程中还要抬起自己的右腿，并将该条腿向身体侧方向移动，穿过身体中线。在此过程中，训练者还要灵活摆动自己的身体，即双臂向相反方向摆动，通过这种摆动方式也能提升整个身体的灵敏度，进而更好地掌握平衡的要领。动作要领：要求训练者身体呈直立姿势，同时还要适当放松自己的腹部，通过这种方式也能保持髋关节指向前方。教学重点：要求训练者在落地时要调整好自己身体的姿态，通过这种方式也能更好地衔接左右腿的动作。易犯错误：在交叉步训练过程中，训练者可能会出现一系列错误，如脚尖外展，在此过程中也容易出现错误动作，尤其是臀部动作。适用范围与训练强度与横向左右训练相同。

（二）交叉步组合练习一

练习方法：训练者身体呈直立姿势，首先，在训练过程中，训练者先找到一个标志点，向左侧做交叉步训练，移动到标志处，紧接着还可以向右侧移动，回归到原始位置。最后，训练者还要做转体动作，在此动作基础上做加速跑运动（向前）。动作要领：整个动作完成过程中，训练者要始终保持身体直立，在此过程中还需保持腹部紧张，在此基础上使髋关节指向前方。教学重点：上述动作的要点为学生要做好左右交叉步与加速跑之间的衔接。易犯错误：部分练习者在练习过程中未做好步伐的转换。在活动过程中，可以在短跑、武术活动中引入该种训练项目。

（三）交叉步组合练习二

练习方法：训练者在训练过程中要保持两脚开立，同时还要使两脚间距与肩同宽，在此过程中双臂也要呈自然下垂状态。在

实际训练过程中，训练者右腿蹬地，左腿向左高抬，在此过程中横跨栏杆，该项操作完成后脚掌着地，移动至最外侧栏杆并完成左脚支撑。在此过程中左腿蹬地，然后再将右脚向右抬高，将其移动至起始位置后转体向后加速。动作要领：要求训练者一系列动作要快速，同时还要将重心放到远离栏杆的外侧腿上。教学重点：训练者在训练过程中要做好各个项目的衔接。易犯错误：训练者在训练过程中反应能力比较差，未及时调整自己的步伐。使用范围与前者相同。

（四）路线综合性练习

1. “M”字形变向跑

在跑步过程中，训练者的两个脚要保持开立状态，且与肩部平齐，总体上呈现直立姿势。在场地安排过程中，主要以“米”为重要形态，按照这种方法做好标志物的摆放工作。与此同时，练习者还要改变自身所处的位置，站在标志物的中间，待口哨吹响后以交叉步形式训练，触摸右上角的标志物，在此基础上退回到原点，然后再次以交叉步形式触摸“米”字其他方位的内容……直到触摸完所有标志物为主。

2. “米”字形变向跑

首先，训练者两脚要呈开立状，且与肩同宽。在训练者面前，有五个不同的标志物，且标志物与训练者之间的距离可根据训练者的实际情况进行调整。在训练过程中，训练者要为各个标志物编号，触碰到标志物后再退回到起点，然后再从起点出发，跑到第二个标志物处，再次返回起点……以此类推。

四、结语

多方向移动训练对于儿童平衡能力的培养有重要意义。新时代背景下，我们要结合儿童的心理特征优化训练模式，引入系统化的训练方法，通过这种方法提高儿童的反应能力，在此基础上使其协调各个器官，通过这种方式也能规范自身行为，在多方向训练过程中，儿童也可借助多种手段与器材，这种情况下也能调动其训练积极性，在训练活动中把握平衡的要领，进一步提高自身的平衡能力，能够独立完成多项运动。

参考文献：

- [1] 宗文光. 多方向移动训练对7-8岁小学生平衡及协调性影响的实验研究[D]. 河北师范大学, 2020.
- [2] 张晓凯. 多方向移动训练对8-12岁羽毛球运动员速度和灵敏素质影响的实验研究[D]. 首都体育学院, 2020.
- [3] 韩硕. 多方向移动训练对篮球训练营学员(小学生)灵敏素质的应用效果研究[D]. 首都体育学院, 2020.
- [4] 李童. 多方向移动训练对儿童身体位移能力影响的实验研究[D]. 北京体育大学, 2017.

课题项目：2021年度广西高校中青年教師科研基础能力提升项目(2021KY0955)，2021年度广西高校中青年教師科研基础能力提升项目(2021KY0962)，国家级婴幼儿托育服务与管理职业教育教师教学创新团队建设；广西幼儿体质健康管理与服务高水平团队建设项目。