

武术套路训练中运动协调能力的培养研究

李攀博

云南师范大学附属俊发城实验小学 云南 昆明 650051

摘要: 武术是一门集攻防格斗于一体的体育运动项目,其动作技术非常丰富并且具有较强的艺术性。通过进行武术套路的训练,便能把武术连贯性和形神完整地展现给学生。同时,也能让武术运动更加具有观赏性。为此在进行武术套路训练时,需要体育老师能对重点内容给予足够重视,切实进行协调能力的培养,增强学生协调能力,使得武术套路之美得到充分展示。
关键词: 武术套路;训练;运动协调能力;培养研究

Research on the Cultivation of Sports Coordination Ability in Martial Arts Routine Training

Li Panbo

Yunnan Normal University Affiliated Junfacheng Experimental Primary School Kunming, Yunnan 650051

Abstract: Martial arts is a sports event that integrates attack and defense combat, with rich movement techniques and strong artistry. By training martial arts routines, students can fully demonstrate the coherence and form of martial arts. At the same time, it can also make martial arts more enjoyable to watch. Therefore, when conducting martial arts routine training, it is necessary for physical education teachers to pay sufficient attention to key content, effectively cultivate coordination ability, enhance students' coordination ability, and fully demonstrate the beauty of martial arts routines.

Key words: martial arts routines; Training; Motor coordination ability; Cultivation research

武术在我国发展历史悠久,无数种套路都有其明显的特色、特有的魅力,武术可将我国传统文化与独特魅力充分展示出来。要想实现对现行武术套路应切实把握,就需切实提高学生协调能力。基于此,本文主要对武术套路训练过程中学生运动协调能力训练策略进行了探析,以供广大老师参考。

一、武术套路训练中运动协调能力的培养价值

(一) 发展空间定向能力

空间定向能力的含义是:学生对外界空间方位和自己运动空间方位判断寻本溯源的能力,学生要想提高空间定向能力,就必须通过准确地控制每个动作来实现,进一步发挥手法和步法的最佳作用,更加灵活地做到“双手,眼睛,身体,步伐”有机协调。其中,“手位——重心——身体位置”是影响学生空间定向能力最重要的因素。老师可以采用立体旋转方式增强学生的空间定向能力,通过张弛有度的培养,不断强化学生动作位置变化,控制运动空间,使学生在规定的空间范围内,对每个动作都能获得较大的掌握,并巧妙地展示了“双手,眼睛,身体,步伐”之间的协调性。另外,还应该注重身体姿势的规范性,避免因不正确的身体姿态而影响到学生的正常发挥。用旋子动作举例,学生一定要把握好起跳的位置、方向与时机,通过以上因素的准确把握来进一步发挥出对应技巧、步法与眼法时,精湛地完成了整体动作。

(二) 发展专项感觉能力

专项感觉能力需通过学生专项武术套路训练来启蒙与优化,专项感觉能力和武术套路特定类别及动作所在部位密不

可分。从这个意义上来说,专项感觉能力是学生进行专项武术套路练习所必须具备的基本条件之一。比如有些武术套路训练就牵扯到舞刀弄枪,学生需要在训练中不断进行刀枪剑棍的磨合,娴熟地把工具的舞动融入“双手,眼睛,身体,步伐”通过协调身体,使专项感觉能力持续发展,使得专项武术套路表现得更专业、更熟练。

二、武术套路训练协调能力特点

(一) 充分显示连贯性

武术自身也存在着某种多样性,从而引申出无数武术套路,包括太极拳、南拳、长拳及其他部分。各套路核心点相同,只是武术套路动作有所不同。武术套路的神奇之处在于它融合了动作的连贯性和独特的文化内涵,通过不断地练习和修正,才能够将套路的各个方面发挥到极致,让人们体验到武术所蕴含的无穷魅力。武术的内容是博大精深的,对武术套路很难完全了解。通过协调性,可以使武术套路连贯性得到充分发挥。所以老师要在平时训练期间做好协调性专项培训,从而提高学生武术套路表演能力。

(二) 达到形神统一

达到形神统一是武术套路训练中非常重要的一个特点。它不仅要求学生掌握套路的动作和技巧,还需要把这些技巧和动作融入到自己的身体和精神之中,使动作看起来更加自然和流畅。通过不断的训练和练习,学生能够把自己的身体和精神完全融入到套路之中,达到一种超越肉体 and 精神的统一状态。这种状态不仅能够让学生表现出更加高超的技巧和

动作,还能够让观众深刻体会到武术套路所蕴含的文化内涵和气势。

(三) 论证武术核心内涵

武术能有今天长久发展,是因为有其核心内涵。其中,最重要的就是武术文化与精神内涵的传承和发扬。通过对武术套路表演的发展,便能充分解读并彰显武术魅力。其中,学生的协调性是最主要也是最为重要的一个方面。通过进行协调能力培养,便可以使学生在进行武术套路表演时,完善其中的内涵,更连贯、更完整、全面展示了无数种核心内涵。所以,我们要积极地研究如何提升武术套路表演中学生的协调能力。比如在表演太极拳套路时,学生协调能力将直接影响核心内涵的呈现。太极拳强调外柔内刚,也强调四两拨千斤的作用,借助人体的协调性能,能把这一特征表达得更形象、更具体,使观众更全面地体会武术所带来的神奇。

三、武术套路训练中运动协调能力的培养研究

(一) 武术套路训练中中学生协调能力的发展

武术套路训练一方面,它具有审美性特点,另一方面,它还具有着多元动作结合、串联等特征。武术套路运动不仅具有一定的竞技性,同时还能够培养人良好的身体素质以及意志品质,因此受到了越来越多人的喜爱。在武术套路的发挥上,学生全身各肌肉必须互相协调,细化包括肢体和躯干配合、身体和工作的配合、形态和神态和谐统一、团队内部个体间的和谐等等。这些因素使得武术套路训练具有较大的难度,需要体育老师通过科学的方法进行组织。为了持续提升武术套路训练效果、强化武术套路在发挥时的表现力,如何在武术套路训练过程中有效提高学生运动协调能力,已成为人们研究的一个热点问题。从目前我国小学生身体素质现状来看,大部分学生存在着不同程度的协调性问题。所以在进行具体培训时,一方面,老师应具有针对继承优秀传统文化教学方法;另一方面,也应该与武术套路的训练特征相结合,不断探究提升学生协调能力策略,推动学生实现“双手,眼睛,身体,步伐”有机协调。

(二) 采取“首先是形,其次是神”培养方法,优化协调能力

所谓“先造型,再传神”,通俗地讲,就是“先易后难”,“形”在此主要指武术套路外在形式,是给人赏心悦目的感受,有关武术“形”的培养相对偏外。对学生而言,“形”训练比较直观、易懂、好练,但是,有关武术中“神”的培养却相对偏内。从心理学角度讲,“神”就是人对客观事物是否具有反应能力的一种心理状态。对学生而言,对“神”的培养,更需深刻领会,比较明显和直观的训练因素之一,就是施展武术套路时的目光,具体包括“看”与“见”的眼法类型,透过不一样的目光,能把武术“攻”和“守”所固有的意义表现出来。因此,本文就从“形”和“神”两个方面来进行阐述如何对学生进行有效的培养和提高。就“形”与

“神”的培养而言,要在初始阶段培养“形”,一方面,体育老师可借助特定语言对武术套路动作进行细致刻画,并做示范动作;另一方面也要结合自身多年的运动经验以及理论知识,对学生的眼睛进行合理的观察,从而能够更好地指导学生正确地理解和运用眼神来完成相应的动作练习。另一方面,可借助于多媒体技术,给学生看有关照片或录像,通过直观教学方式,使学生对武术套路外在形态有一个基本认知。同时也要注意,在武术套路运动中,眼睛是人体感知外界信息最为敏感的部位之一,因此,在对学生进行“神”的训练方法时应当以视觉作为主要依据。以此为前提,才能进一步开展“神”培训,把学生的眼法训练与武术套路基本动作训练进行有机融合,使用由简到繁、循序渐进的训练方式,把“形”与“神”有机地结合起来,统一起来,促进学生“双手,眼睛,身体,步伐”有机协调。

(三) 用不习惯性合作完成习惯性动作来发展协调能力

在八卦掌的传授过程中,任课老师教完单边,就让学生去揣摩、体会另一边的动作及方向,其宗旨是发展学生协调能力,即不习惯地做习惯性动作。那么怎样做才能更好地使学生达到练习效果呢?具体做法如下:首先改变不同的方向,完成运动。第二,改变前后顺序完成动作。对于已经做完的简单动作,采取正、反两个方向都训练。这样可以使学生更好地学习正确动作,提高他们的身体协调水平。例如八卦掌右行运动后,尝试左行运动,再左、右交叉训练。这种训练方法能使练习者很快掌握该动作要领并形成条件反射。其次转换不同的速度、节奏与频率结合的运动。如外摆腿与转体侧踢相结合,横滚腿与直腿间踢打结合等。三是同一个动作多练习并变换姿势进行练习。第四,变化队形或采用特殊手法。如云枪能平、立、斜。各种姿态还可以在空摆形:如左拳,右拳,左直拳等。五是不断地变换各种动作组合方法进行训练。如单脚跳,双手抓持,双手支撑等等都是比较有效的训练方法。例如,单拍脚可接上弓步顶肘定势,亦可借仆步抡拍。同时要注意调整身体重心高度和姿态,使之更加符合人体工程学原理,这样才能展现出更优美的姿态。六是允许学生对不同重量的器械进行更多基本技法的训练,对于专项技术的完善,培养专项力量,提高专项协调能力,具有良好的作用。第七,在训练中应该注意身体姿势的变化以及与之相对应的运动姿态调整,以适应比赛时快速多变的需要。

(四) 通过强化身体素质,提高学生协调能力

日常训练中一直将提升学生身体素质作为全年训练的重中之重,无论哪一个训练期,每周至少开设1-2节注重素质发展的训练课。由于武术套路运动是一种复杂而多变的技术动作,它需要具有较高的协调性和灵活性。例如,在武术套路运动中,经常会有跌宕起伏的情况、蹿蹦跳跃与静止不动的均衡,需要武术套路学生具备较好的平衡控制能力。这是

因为武术是以动制动的运动项目，而武术学生则必须具备一定的爆发力和协调性才能完成相关动作，如果没有较强的爆发力或协调性将很难顺利完成复杂的动作。因此在身体素质的练习中，需要结合这一特性，并有针对性地采取变化，像前后单脚跳跃，以增强学生平衡能力，从而发展协调能力。另外对于力量也是非常重要的一个方面，尤其在一些难度较大或需要快速用力地运动项目上，对肌肉力量的锻炼尤为重要。再比如，在培养耐力方面，可使用单组限时重复练习模式。这样不仅能够使学生更好地完成训练任务，而且还能有效地增强他们的身体协调性和力量。提高协调能力时，要重视条件反射次数，可从其他运动项目上查找，武术套路运动中有关运动项目（如体操，舞蹈，健美操）等，以提高学生的各种协调能力。总之就是通过对各种不同训练手段和训练方法的综合运用来实现全面素质的提升，可实现为其复杂动作协调能力的把握创造条件。

四、结语

训练学生的武术套路运动协调能力，有利于发挥其整体运动协调功能，对促进学生平衡和协调能力的专项发展，具

有举足轻重的作用，还有利于增强学生神经和肌肉的协调能力，使他们的武术动作有一个全面的展现，进一步提高武术学生机体平衡能力及空间定向能力。因此，需要通过科学合理的方法来加强武术套路训练中的运动协调能力培养工作。在对武术套路进行训练的时候，与运动协调训练相结合，在体育老师和学生中同步进行，达到两者的均衡，共同提高武术训练效率。

参考文献：

- [1] 王雷. 武术套路训练中运动协调能力的培养研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12 (30): 120-123.
- [2] 纪欣华. 武术套路训练中运动协调能力的培养研究[J]. 运动, 2019 (02): 31-32.
- [3] 王亮, 熊志锋. 武术套路训练中青少年运动协调能力提升策略探析[J]. 青少年体育, 2022 (09): 77-79.
- [4] 王延楠. 浅谈武术套路训练对青少年身心发展的影响[J]. 武当, 2023 (01): 80-82.
- [5] 顾青. 武术套路攻防技法的实践应用研究[J]. 武当, 2022 (10): 52-54

