

# 体能训练在武术教学中的重要性及对策研究

赵志刚\*

山西省晋中市体育运动学校, 山西 030600

**摘要:**薪火相传的武术发展到今天, 已经逐渐地被世界所认可, 并且产生了竞技武术这一专业的运动项目, 在这样的背景下, 我国专业武术学校以及一些体育类院校的武术专业都在逐渐朝着科学化和规范化的方向发展, 武术教学应当构建更为完善的课程体系, 培养更为优质的武术运动员。体能训练是当代竞技武术教学中的最为基础和关键的组成部分, 体能训练的质量和水平直接关系到武术教学的效果, 影响着武术运动员运动技能的发挥。但是目前, 武术教学中体能训练的内容以及模式上还存在着一定的问题和不足, 文章就主要针对武术教学体能训练的现状加以分析, 进而提出体能训练的有效策略, 不断地提升我国武术教学体育训练的专业化和科学化程度。

**关键词:** 体能训练; 武术教学; 重要性; 对策研究

## 一、前言

所谓体能主要是指通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质所表现出来的人体的最为基本的运动能力, 体能是武术运动员专业竞技能力的一项重要构成要素。我们要提高武术运动员的体能水平和身体素质就必须运用现代科学理论, 融合人体形态学和人体技能学的相关知识来进行体能训练<sup>[1]</sup>。要发展和提高武术运动员的竞技体能, 就必须关注会影响体能水平的多种因素, 这种因素有先天的也有后天的, 武术教学指导老师或教练员必须根据武术专项训练的特点以及学生身体机能的特征来制定更有针对性的武术教学体能训练方案, 从而提高武术运动员的运动素质, 真正地帮助运动员改善身体机能状况, 从而为运动技能的提升和武术套路的学习奠定重要基础。下面我们就对体能训练在武术教学中的重要性展开分析, 并且深入地研究当前武术教学体能训练中存在的问题, 提出符合武术教学实际的体能训练对策。

## 二、体能训练在武术教学中的重要性分析

### (一) 体能训练是进行武术套路教学的重要基础

随着我国武术教学专业化程度以及武术竞技水平的不断提升, 对于运动员的运动训练也提出了更高的要求。根据体能在不同人群中的表现和作用, 我们将体能分为健康体能和竞技体能这两个层次, 健康体能主要是指任何人群都必须拥有的器官系统的机能能力, 这是维持我们人体正常运转的重要基础, 同时也是发展和提升竞技体能的重要基础<sup>[2]</sup>。竞技体能就是在健康体能的基础之上, 根据不同竞技运动项目的需要, 来进一步地发展运动员的运动素质。在武术教学中对运动员的速度、力量、耐力以及协调性等身体素质都有着较高的要求, 因此, 必须重视对运动员竞技体能的提升训练, 适当地调整体能训练的强度, 可能使运动员形成肌肉记忆, 从而为武术套路的运用和武术动作的发挥奠定重要的身体机能基础。

### (二) 体能训练是提升运动员武术技能水平的关键

运动员要想提升武术技能动作质量, 真正的掌握武术套路, 就必须打好体能的基础, 也就是说要不断地提高自身的身体素质, 如果没有良好的体能, 那么相应的运动技能就失去了机体的依托, 也就很难真正地展现武术运动的力与美<sup>[3]</sup>。我们说武术教学的体能训练和技能训练是相辅相成的, 结合武术这项运动的特点来说, 我们在对学生进行体能训练的过程中, 不是漫无目的地来增加学生的训练强度, 从而考验学生的身体承受极限, 而是要根据武术运动技能的要求, 来着重地锻炼学生的身体协调性、爆发力、柔韧性和灵敏度等等, 在体能训练的过程中, 主要是通过技能训练密度的提升和频率的增加来有效地提升学生的身体机能, 反过来学生身体素质的提升又能够使运动技能的发挥更为稳定, 从而有效地提高学生的整体竞技水平, 让学生成长为一名合格的武术运动员。

### (三) 体能训练是完善武术科学教学体系的保障

在武术教学中更加重视体能训练, 还是完善当前武术科学教学体系的重要保障。体能训练是近年来在体育运动训

\*通讯作者: 赵志刚, 1983年2月, 男, 汉族, 山西晋中人, 现任职于山西省晋中市体育运动学校, 一级教练, 本科。研究方向: 武术运动训练。

“山西省业余训练精英教练员培养计划资助”

练领域一个重点研究的问题, 体能训练的关键就在于采取什么样的训练手段和方式来提高运动员的竞技体能素质, 让运动员的身体形态能够更加适合某一项运动项目的需求。在武术教学中, 由于受到传统的武术教学观念和训练方式的影响, 体能训练还缺乏一套完善的科学法则, 这就影响了我国武术运动的专业化发展<sup>[4]</sup>。因此, 通过对武术教学体能训练的深入分析和研究, 通过设置合理负荷的训练方案, 创新体能训练的方式方法, 建立高效化和科学化的体能训练模式, 为不断完善我国武术教学体系做出突出贡献。

### 三、当前武术教学中体能训练存在的问题

#### (一) 重视技能训练, 忽视体能训练

目前在武术教学中对运动员的体能训练方面还存在着一定的问题和不足, 首先就是表现在武术教学运动训练更加重视技能训练, 而忽视体能训练。随着武术这项运动的不断发展, 越来越多的武术国际赛事和重量级赛事相继举办, 武术作为一项高强度竞技运动, 要考验运动员的竞技水平最终就是通过武术动作的完成质量以及武术套路的运用来展现的, 因此, 这也就使得在武术教学中对运动技能的训练一直占据着首要的地位<sup>[5]</sup>。在以往的竞技武术训练过程当中, 体能训练一直都是作为辅助性的训练项目来展开的, 这也就在一个侧面表明武术教学并没有认识到体能训练的重要基础作用。在这样的背景下, 也就导致武术教学中体能训练一直处于比较落后, 无论是在训练方法上还是训练内容上都比较单一, 从而影响了武术教学的质量和效率。

#### (二) 武术教学体能训练模式单一

随着武术这项体育运动的不断发展, 对运动员的综合素质提出了更高的要求, 但是由于受到传统武术教学观念的束缚, 武术体能训练的创新性略有不足, 还存在着体能训练模式过于单一的问题。许多武术学校或者体育院校的武术专业在进行武术教学的过程中没有真正的明确武术专业运动员所应当具备的综合素质有哪些。而是单纯地停留在对学生身体素质的单一结构训练上, 我们上文提到构成体能的要素多种多样, 除了最基本的力量、耐力等身体素质之外, 还要让运动员具备适应该项运动的身体形态, 同时锻炼运动员的身体协调能力、柔韧性等各项技能, 并且还包括对运动员意志水平和心智能力等的训练<sup>[6]</sup>。这些体能要素之间相互联系、彼此渗透, 才能真正地改善运动员的机能状况, 实现学生整体竞技水平的提升。除了结构模式上的单一化之外, 在开展体能训练的方式方法上也有待优化和创新, 有些训练团队在进行体能训练的过程中, 往往是采取重复和单一的技能动作训练, 这种训练方式往往过于枯燥, 无法真正的调动学生的积极性和参与性, 会影响武术教学体能训练的质量和水平。

#### (三) 武术教学体能训练缺乏科学理论体系

当前武术教学中在进行体能训练时, 还普遍存在着缺乏科学理论体系的问题, 没有科学和标准的理论作为训练实践的支撑, 也就使得体能训练存在较大的盲目性, 没有真正的结合武术这项运动的特点来制定科学合理的体能训练方案, 这就有可能会造成超负荷训练或者负荷不足训练<sup>[7]</sup>, 都无法达到理想的训练效果。导致这一问题的根本原因还在于我国武术教学体能训练的起步比较晚, 对于体能训练的认知存在一定的不足, 这就需要学校联合更为专业的武术指导和教练团队来突破以往武术教学体能训练的束缚和局限, 构建理论和实践相统一的训练模式。同时一定要结合人体生态学的相关知识来对体能训练的原理加以阐释, 力求武术教学体能训练的科学化。

#### (四) 武术教练员缺乏专业的教学能力

当前在武术教学体能训练当中还暴露出武术教练员缺乏专业教学能力的问题, 武术教练员相关的科学训练知识比较欠缺, 尤其是在一些体育类院校的武术专业当中, 许多武术教师并没有经过专业的指导和训练, 自身专业技能水平不高, 再加上教学经验欠缺, 也就很难真正的提升体能训练质量和水平。除此之外, 武术教练员往往会忽视对学生运动体能的科学评价, 更加注重体能训练的过程, 缺少专业化的体能测试来作为体能训练的数据支持, 无法结合学生的实际情况调整体能训练的方案。另外, 在体能训练的过程中, 许多教练员还会忽视学生的安全问题, 使得一套体能训练下来学生出现肌肉拉伤、腰部受损等问题, 不仅影响了体能训练的效果, 反而得不偿失降低了学生的整体素质。

### 四、武术教学中体能训练的优化策略研究

#### (一) 将体能训练与技能训练相结合

武术教学中要真正地发挥体能训练的基础作用, 就必须重视将体能训练同技能训练相结合。武术教练员必须认识到武术教学中, 体能训练和技能训练是同等重要的, 二者相互促进, 共同发展。在训练的过程中, 要把体能训练穿插到技术训练当中, 尤其是对于一些有难度的动作, 可以进行分解式的体能训练, 从而为动作的完成打下基础。就如比如在众多武术技术动作当中, 后空翻360°和侧空翻转体720°是比较难的两个动作, 为了让学生能够更好地完成这两个动作, 就要对学生的速度、爆发力、协调性和柔韧性等体能素质进行必要的训练。

1. 可以让学生通过练习平板支撑(如图1所示), 来锻炼手部的肌肉力量, 使手臂肌肉能够最大限度的克服收缩

阻力，在短时间内爆发出足够支持后空翻和侧空翻动作的力量<sup>[8]</sup>。

2. 要对学生进行必要的速度训练，要完成后空翻或侧空翻动作，对助跑速度也有着相应的要求，这时就可以采用50 m往返跑的方法锻炼学生短距离的助跑速度，通过这类的定向训练逐步的提高学生的体能素质，进而将其融合进整套的动作当中，让学生既能够适应激烈的旋转，又能够具备稳健的定式，从而更高质量地完成技术动作。



图1 平板支撑力量练习

### (二) 丰富武术教学体能训练的方法

在进行武术教学体能训练的过程中，还需要不断地丰富武术教学体能训练的方式方法。体能训练具备综合性的特征，为了让学生能够同时拥有较高的身体素质和良好的身体形态，就必须对武术的套路动作以及运动特点来进行科学分析。武术动作的运用主要就是依靠肌肉发力，在进行武术训练的过程中主要有两肌肉群运动类型。

#### 1. 静力性肌肉收缩

这种肌肉收缩发力的方式也被称为等长收缩，内部张力增加的同时，肌肉不会发生拉长或者缩短<sup>[9]</sup>。在武术动作中有许多的定式，考验着学生的稳定性，结合肌肉运动的特点就要有针对性地进行静力性肌肉收缩训练。比如，通过平衡法来对学生加以训练，让学生练习提膝平衡、燕式平衡和望月平衡这几个动作，逐步增加学生平衡训练的时间，提高学生身体的稳定性。

#### 2. 动力性肌肉收缩

这是体现学生运动水平和动作完成质量的关键，所谓动力性肌肉收缩，就是指肌肉的长度发生了变化，动力性收缩分为向心收缩和离心收缩这两种（如图2所示），在武术训练当中常见的动力性肌肉收缩动作主要就包括转体、起跳、冲拳等，在完成这些动作的过程中考验着学生的肢体爆发力、速度、柔韧性等体能素质<sup>[10]</sup>。做好动力性肌肉收缩训练，可以采取间歇训练法、持续训练法或者是重复训练法，来让学生在规定的时间内完成一组快速的仰卧起坐、俯卧撑、引体向上、快速卧推等的基础动作，负荷强度保持在40%~50%左右，每分钟5~6组，通过这种训练可以满足武术动作以及武术套路对力量的要求。另外，由于武术这项运动是以无氧代谢为主，一般来说一套武术动作的大致时间是在1 min30 s左右，根据代谢特点和耐力时间，可以借助于400 m跑的训练方法，来让学生做无氧锻炼，这样不管是在时间上还是耐力素质训练上都有很强的借鉴性，400 m跑还可以采取小组赛的方式进行，丰富了武术教学，体能训练的组织形式。

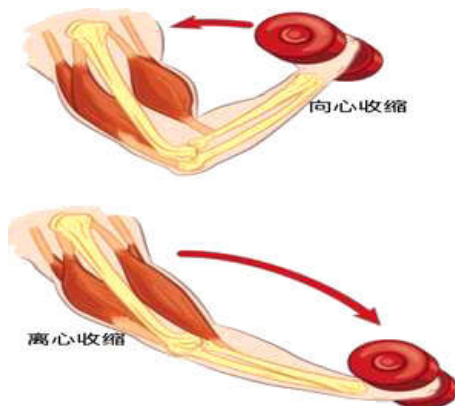


图2 肌肉动力性收缩

### (三) 完善武术体能训练的科学理论体系



在进行武术教学体能训练的过程中,必须不断地完善相应的科学理论体系。首先就是要明确体能训练中会涉及的三大能量代谢系统供能,这三大能量代谢系统主要就是指神经、骨骼和肌肉,这三大系统通过协调配合来提供人体在运动时所需要的能量。在进行武术训练的过程中,所需要的速度、力量、耐力等素质,都需要通过改善运动员的能量代谢、神经、肌肉以及骨骼等系统的功能,其能够符合武术这项运动的身体机能需求来实现的。每一个运动项目对于各个系统的功能都有着特定的要求,武术也不例外,要构建科学的武术体能训练教学体系,就需要明确在完成武术动作过程中人体所要调动的各系统的功能和机体活动方式是什么,根据科学的分析与论证结果来有针对性地制定体能训练的方案。

#### (四) 提升武术教练员的专业能力和综合素质

要提高武术教学中体能训练的有效性,就必须提升武术教练员的专业能力和综合素质。

1. 武术学校或者体育类院校要组建一支专业化的武术教练员团队,选择经验丰富、技术水平高超及对相关的体能训练科学知识有一定掌握的教练员来参与对学生的指导与训练,学校还应当定期地安排武术教练员进行综合知识的学习,不断地优化和调整体能训练方案。

2. 武术教练员必须重视体能评价环节的实施,应用更为专业的体能测试手段,除了定点测试之外,可以借助更为先进的信息技术,并结合学生的体能基本信息进行完整的数据分析,通过动态的追踪与监督来掌握学生更为真实的机能状态,方便教练员制定有针对性的训练计划。

3. 武术教练员一定要具备高度的责任心和安全意识,尽量不要在体能训练中进行超负荷训练,要根据学生的实际情况,不断地调整训练的幅度,就比如在进行柔韧性训练的过程中,让学生进行肌肉拉伸,每次感觉到肌肉或者韧带微疼即可停止(如图3),体能训练不可能一蹴而就,而是要有一个循序渐进的过程,这样才能够不对学生造成伤害的前提下改善机能状况。



图3 柔韧性训练

## 五、结语

在武术教学中要充分地发挥体能训练的重要基础作用,认识体能的本质,总结体能训练的规律,不断地创新体训练服方式方法,形成科学的训练理论体系,从而实现武术教学体能训练的专业化发展。

### 参考文献:

- [1]杨林雪.武术教学中体能训练的重要性以及训练对策研究[J].武术研究,2019,4(11):95-97+110.
- [2]罗小艳.武术教学发展现状与武术教学体能训练研究[J].武术研究,2019,4(11):62-63.
- [3]李率文,王喆.新媒体时代高校武术教学体能训练创新路径研究[J].武术研究,2019,4(11):83-85.
- [4]王鑫,李超.竞技武术套路之体能训练的现状分析及对策研究[J].武术研究,2019,4(11):89-90.
- [5]张茂林,邱丽.学校武术体能训练的困境与对策研究[J].山东体育学院学报,2019,35(05):77-83.
- [6]王向春,王少华.武术教育中体能训练的现状分析与对策研究[J].中外企业家,2019(32):186.
- [7]麻江利.高校武术教学体能训练对策研究[J].体育世界,2019(10):68-69.
- [8]李婷婷.学校武术教学如何做好基本功训练[J].体育世界,2019(10):115-116.
- [9]苏志锋.试论体能训练优化模式在高校武术教学中的应用与推广[J].体育科技文献通报,2019,27(11):87+100.
- [10]王志杰.体能训练在武术教学中的重要性以及训练策略研究[J].田径,2019(09):26-27.