

# Application of Movement Skill Transfer Theory in Wushu Routine Teaching

Wenjuan Du

Shanghai Shanda University, Shanghai, 201209, China

## Abstract

The paper discusses the application of sports skill transfer theory in the teaching of martial arts routine. First, the basic principles of motor skill transfer are introduced, including factors such as task similarity, imparting specificity, and situational interference. Secondly, it emphasizes the importance of wushu routine teaching focusing on comprehensive development, gradual skill improvement and action skill transfer. Finally, this paper analyzes the correlation between the theory of sports skill transfer and the teaching of martial arts routines, as well as the application methods in the teaching design and planning, the emphasis on basic movements and skills, and the creation of diversified practice scenarios. As an important educational theory, sports skill transfer theory provides an in-depth understanding of the acquisition, retention and application of skills, and provides new ideas and methods for martial arts routine teaching.

## Keywords

sports skill transfer theory; martial arts routine; teaching application

## 运动技能迁移理论在武术套路教学中的应用研究

杜文娟

上海杉达学院, 中国·上海 201209

## 摘要

论文探讨了运动技能迁移理论在武术套路教学中的应用。首先,介绍了运动技能迁移的基本原理,包括任务相似性、传授特殊性和情境干扰等因素。其次,强调了武术套路教学注重全面发展、渐进式技能提升和动作技能迁移的重要性。最后,分析了运动技能迁移理论与武术套路教学的关联,以及在教学设计与规划、强调基础动作和技能以及创设多样化的练习场景等方面的应用方法。运动技能迁移理论作为一种重要的教育理论,提供了对于技能获取、保留和应用的深入认识,为武术套路教学提供了新的思路和方法。

## 关键词

运动技能迁移理论; 武术套路; 教学应用

## 1 引言

武术套路作为中国传统武术中的重要组成部分,不仅是武术技艺的展示,更是一种综合性的身心修养。然而,在武术套路的学习和掌握过程中,如何有效地获取、保留和应用技能成为了教练和学生们共同关注的焦点。

## 2 理论概述

### 2.1 运动技能迁移

运动技能迁移是已掌握的运动技能对学习新的运动技能的影响作用。在武术套路教学中,这一理论具有重要的指导意义。以体操和健美操为例,这些项目强调身体的柔韧性、力量和平衡感,这些技能在武术套路学习中也同样具有重要

价值。体操和健美操所强调的身体控制和平衡感可以帮助学生更好地掌握武术套路中的动作。例如,体操的跳跃、翻滚动作可以培养学生的灵活性和身体协调性,这对于武术套路中的起落、转体等动作有着直接的帮助。体操和健美操的力量训练可以增强学生的肌肉力量和耐力,这对于掌握武术套路中的各种攻击和防御动作至关重要。从概念上讲,运动技能迁移可以理解为应用从一项任务中获得的知识或经验来提高另一项任务的表现。这种迁移可以以各种形式发生,例如积极迁移,即在一项任务中学到的技能可以提高相关任务的绩效,或者消极迁移,即在一项任务中学到的技能阻碍了另一项任务的绩效。了解迁移的方向和幅度对于有效的技能获取和绩效提升至关重要。

运动技能迁移的基本原则包括影响任务之间技能迁移的几个关键因素。一个基本原则是任务的相似性,这表明迁移的程度受到所执行任务之间的相似性的影响。与不同的任

【作者简介】杜文娟(1996-),女,中国山东济南人,硕士,助教,从事体育教学研究。

务相比,具有共同元素(例如运动模式、协调要求或环境条件)的任务更有可能表现出正迁移。另一个原则是传授的特殊性,它强调技能的传授是针对获得技能的背景而定的。这一原则表明,如果环境或情境因素差异很大,那么在一种情况下获得的技能可能无法有效地迁移到另一种环境中。例如,武术习练者可能在训练期间擅长表演特定技术,但由于不同的情境需求,很难在竞争激烈的对抗比赛中有效地应用相同的技术。此外,迁移程度还受到练习的数量和质量、技能水平和认知能力的个体差异以及情境干扰等因素的影响。情境干扰是指不同练习任务交错或混合造成的干扰,通过促进基本原理的学习而不是死记硬背特定动作,可以增强技能的长期保留和迁移<sup>[1]</sup>。

## 2.2 武术套路教学的重点

武术套路教学的重点在于练习者的全面发展,包括身体、心理和精神方面。除了肢体动作之外,武术训练还旨在培养纪律、专注、毅力和尊重传统等品质。这种方法的核心是整合基本的武术原理,包括适当的身体力学、呼吸控制和精神集中,这对于掌握武术套路至关重要。武术套路教学强调技能的逐步发展,从基础动作开始,逐渐发展到更复杂的技术和套路。这种渐进式的方法使练习者能够建立强大的技术基础,完善他们的动作,并随着时间的推移对武术原理有更深入的理解。强调重复、精确和对细节的关注,确保练习者能够熟练地以优雅、有力和高效的方式执行武术套路<sup>[2]</sup>。

动作技能迁移在武术套路教学中的重要性怎么强调都不为过,因为它直接影响技能获取和成绩提高的有效性和效率。动作技能迁移是指应用从练习一种武术套路中获得的知识和经验,以提高在另一种套路或武术环境中的表现。这个概念在武术训练中尤为重要,武术练习者需要学习和掌握多种套路,包括各种动作、技术和风格。通过利用动作技能迁移的原则,武术教练可以优化学习过程,促进不同套路之间的技能迁移。同样,通过练习一个套路来培养敏捷性、协调性和时机,可以提高各种武术场景中的整体表现和适应性。动作技能迁移促进了对武术原理的更深入理解,并增强了学生将他们的技能适应不同环境和挑战的能力。通过识别不同套路的模式、相似之处和基本原则,学生可以改进他们的技术,提高他们的即兴创作技巧,并对武术作为一种艺术形式有更细致的理解。武术套路教学的重点集中在全面发展、渐进式技能提升和动作技能迁移的培养上。通过强调这些关键点,武术教练可以使练习者不仅掌握武术套路,而且体现武术纪律和哲学的精髓。

## 2.3 运动技能迁移理论与武术套路教学的关联

运动技能的迁移理论与武术套路教学之间的相关性是武术教学的一个基本方面,因为它提供了对个人如何在不同武术环境中获得、保留和应用技能的见解。运动技能迁移理论与武术套路教学的融合在于它们对技能获取、保留和应用的共同强调。运动技能的迁移理论认为,基于它们之间的相

似性,在一个任务或情境中的学习可以影响另一个任务或情境中的表现。同样,武术套路教学的重点是传授武术形式和技术的知识和熟练程度,目的是培养能够适应各种情况的全面发展的练习者。运动技能的迁移理论与武术套路教学之间的一个关键方面是认识到不同武术套路的基本运动模式和原则。通过识别各种例程中的共同点和共享元素,教练可以促进它们之间的技能迁移。

对武术套路教学中运动技能迁移理论的价值分析强调了其在提高学习效率和有效性方面的作用。通过利用技能迁移的原则,教练可以设计培训计划,以优化技能获取和绩效改进。例如,结合渐进式学习序列,在进入更复杂的技术之前先引入基本动作,使学生能够建立在现有技能和知识的基础上,从而更快地发展技能。运动技能的迁移理论促进了对武术原理和概念的更深入理解,这对于培养实践中的适应性和创造力至关重要。通过鼓励练习者识别不同套路之间的相似之处和联系,教练可以帮助他们对武术作为一门武术有更全面的了解,而不是仅仅专注于死记硬背技术。运动技能的迁移理论与武术教学中武术套路教学之间的相关性凸显了利用共享原则和模式来优化技能迁移的重要性。通过将这些概念融入武术套路教学中,教练可以使练习者不仅掌握执行特定的套路,而且体现武术纪律的精髓<sup>[3]</sup>。

## 3 运动技能迁移理论在武术套路教学中的应用方法

### 3.1 教学设计与规划

武术套路教学的教学设计和规划对于确保有效的技能获取和绩效改进至关重要。通过将教学策略与运动技能迁移原则相结合,教练可以优化学习成果并促进不同常规之间的技能迁移。根据运动技能迁移的原则设计教学计划涉及几个关键考虑因素。教练必须确定支撑各种武术套路的基本运动模式、技术和原则。通过了解不同课程的共同点和共同元素,教练可以设计一个有凝聚力的教学计划,强调可迁移技能的发展。为了促进运动技能的迁移,教学计划应包括建立在现有知识和熟练程度基础上的渐进式学习序列。这需从基本动作开始,随着练习者在训练中的进步,逐渐引入更复杂的技术和套路。通过采用系统的技能发展方法,教练可以确保学生获得可应用于不同武术背景的坚实技能基础。

建立有针对性的、渐进式的教学步骤对于优化技能迁移和保留至关重要。教练应将复杂的动作分解为更小的、易于管理的组成部分,并提供清晰的说明和示范,以促进理解和掌握。通过在培训的每个阶段专注于特定的技能和概念,教练可以帮助练习者更深入地了解武术原理和技术,从而更有效地传授技能。除了循序渐进的学习顺序外,教练还应结合各种引人入胜的培训活动,以提高技能的获取和保留。这可能包括伙伴训练、影子拳击练习和模拟真实世界武术场景的模拟陪练。通过让学生接触不同的培训经验,讲师可以促

进技能在不同环境和挑战之间的迁移。提供指导练习和反馈的机会对于加强学习和促进技能迁移至关重要。教练应积极监察从业人员的进步,并提供建设性的反馈,帮助他们确定需要改进的领域并完善他们的技术。通过将反馈循环纳入教学过程,教练可以加速技能发展并促进不同套路之间的运动技能迁移。在武术套路教学中,有效的教学设计和规划包括将教学策略与运动技能迁移的原则保持一致,并建立有针对性的、渐进式的教学步骤。通过采用系统的技能发展方法,并结合各种培训活动和反馈机制,教练可以优化学习成果,并使學生能够熟练地执行武术套路。

### 3.2 强调基础动作和技能

提高基本动作的准确性和稳定性涉及将基本技术分解为各个组成部分,并指导练习者逐步掌握每个元素。这可能包括专注于正确的姿势对齐、身体姿势和手部定位,以确保学生对每个动作的基本机制有深入的了解。教练应强调在执行基本动作时精确和注重细节的重要性,鼓励练习者在表现中努力保持一致性和控制力。通过重复练习和纠正反馈来加强正确的技术,教练可以帮助练习者发展肌肉记忆和本体感觉,从而随着时间的推移提高动作的准确性和稳定性。通过基本技能的训练来提高学生的技能迁移能力,包括结合有意识的练习策略,鼓励学生将所学技能应用于不同的环境和场景。这可能包括不同的训练条件,例如在不同的表面、不同的环境或不同的疲劳程度下练习基本动作,以促进技能的适应性和泛化。

教练还应为学生提供机会,让他们探索和尝试基本动作的变化,鼓励他们在实践中发挥创造力和创新能力。通过培养成长心态并鼓励练习者接受挑战并从错误中吸取教训,教练可以提高学生在不同套路和武术环境中迁移技能的能力。将基本技能培训整合到更广泛的武术套路教学课程中,可以让学生打下坚实的技术基础,可以应用于广泛的技术和套路。通过系统地建立基本动作和技能,教练可以为练习者提供他们所需的工具和信心,以应对武术练习中更先进的技术挑战。在武术套路教学中强调基本动作和技能,对于培养练习者表现的准确性和稳定性,提高他们的技能迁移能力至关重要。通过专注于基本技术执行的精确性、一致性和适应性,教练可以为练习者掌握武术套路并在武术练习中脱颖而出奠定基础。

### 3.3 创设多样化的练习场景

通过设计多样化和有趣的练习任务和使用不同的练习

场景,教练可以促进技能在不同环境中的迁移,并提高学生将他们的技术适应现实世界的能力。设计多样化和有趣的练习任务涉及结合各种训练方法和练习,在精神和身体上挑战学生。这可能包括伙伴训练、独奏练习、体能训练和模拟陪练等。通过提供一系列培训活动,讲师可以迎合不同的学习风格和偏好,并在整个培训过程中保持学生的参与度和积极性。使用不同的练习场景来促进不同环境中的技能迁移,使学生能够在实际和现实环境中应用所学的技术。这可能涉及模拟常见的武术场景,例如自卫情况、竞技对练比赛或表演演示,为练习者提供在压力下测试技能并制定有效解决问题策略的机会。

教练还应考虑将不可预测性和可变性元素纳入实践场景,以挑战学生的适应性和适应力。这可能包括改变训练条件,例如改变演习的速度、强度或时间,以模拟真实世界战斗情况的动态性质,并促进快速决策和反应能力。创造多样化的练习场景涉及利用周围环境来增强培训体验并促进技能迁移。这可能包括在户外练习以使练习者适应不同的地形和天气条件,或使用道具和障碍物来创造动态训练环境,要求练习者导航和适应不断变化的环境。通过让学生接触广泛的练习场景和场景,教练可以促进技能在不同背景和环境中的迁移。这不仅提高了练习者在各种武术环境中有效应用所学技术的能力,而且还培养了练习中的适应性、创造力和适应力。在武术套路教学中创造多样化的练习场景对于促进不同环境的技能迁移和提高练习者将技术适应现实世界的能力至关重要。

## 4 结语

通过运动技能迁移理论的应用,武术套路教学得以更系统、更有效地进行。理论指导下的教学设计与实践相结合,有助于提升学生的技能获取和迁移能力,培养出更全面、更灵活的武术实践者。这一研究为武术教学注入了新的活力与动力。

### 参考文献

- [1] 张鹏,王国志.我国学校武术发展的审视与救赎[J].四川体育科学,2024,43(2):130-133.
- [2] 刘文武,赵泽浩.武术专业套路专项教学评价改革探析[J].体育科学,2023,43(6):21-29.
- [3] 畅鹏,原敏芳.武术教学对学生体育学科核心素养促进研究[J].当代体育科技,2023,13(15):147-150.