

# 日常姿态管理对少儿体操专项体态形成的影响

张露

徐州市体育训练中心, 中国·江苏 徐州 221000

**摘要:** 少儿体操专项体态是运动员技术提高和运动安全的保证, 4-5岁到9-10岁是体态形成的敏感期。日常姿态管理属于专项训练的延伸和补充, 它关系到专项体态的规范性以及稳定性。本文根据少儿生长发育规律, 从日常静态姿态(坐姿、站姿)和动态姿态(行走、跳跃)两方面入手, 探究日常姿态管理对少儿体操专项体态核心要素(身体力线、肌肉平衡、关节稳定性)的影响机制, 分析存在的问题, 并提出针对性的优化策略, 为少儿体操专项体态的科学培育提供理论支持。

**关键词:** 日常姿态管理; 少儿体操; 体态形成; 影响研究

## The Impact of Daily Posture Management on the Development of Specialized Postures in Children's Gymnastics

Zhang Lu

Xuzhou Sports Training Center, China Jiangsu Xuzhou 221000

**Abstract:** Proper posture in children's gymnastics serves as the foundation for technical refinement and athletic safety, with the 4-5 to 9-10 age range being the critical formative period. Daily posture management extends specialized training by ensuring standardized and stable postural development. This study investigates the impact of daily posture management on core gymnastics postural elements (body alignment, muscular balance, and joint stability) through two dimensions: static postures (sitting and standing) and dynamic movements (walking and jumping). By analyzing existing challenges and proposing targeted optimization strategies, the research provides theoretical support for scientifically cultivating specialized postures in children's gymnastics.

**Keywords:** Daily posture management; Children's gymnastics; Posture formation; Influence study

## 0 引言

体操运动对运动员体态的精确性要求很高, 专项体态不仅影响技术动作的质量, 也影响着少儿运动生涯的长远发展。4-5岁儿童开始接触体操基础训练, 到9-10岁逐渐形成初步的专项体态, 此阶段身体形态和运动习惯还没有定型, 日常姿态对专项体态的塑造起着明显的导向作用。本文对日常姿态管理与少儿体操专项体态形成内在联系展开分析, 弥补已有研究的不足, 给少儿体操训练体系的完善提供新思路。

## 1 4-5岁至9-10岁少儿体操专项体态发育的生理与心理特点

### 1.1 生理发育特点

体操专项体态核心要素为脊柱生理曲度正常稳定, 动作中脊柱保持中立; 肩带肌群均衡发展, 肩关节活动度与稳定性协调统一, 满足支撑、摆动等动作需求; 核心肌群紧致有力, 给躯干稳定提供支撑, 保证动作的准确性; 下肢力线端正, 膝关节、踝关节稳定, 适应跳跃、落地等动作的力学要求。4岁-5岁至9岁-10岁是少儿身体发育的迅速期, 也是姿态习惯形成的敏感期。此阶段少儿骨

骼还没有完全钙化, 容易受到外力的影响而发生形态的改变; 肌肉发育具有“不均衡性”, 屈肌力量强, 伸肌力量弱, 如果没有正确的引导, 容易出现含胸、驼背等不良姿态; 关节活动度大, 但是关节囊相对松弛, 稳定性不够, 日常姿态中不当的受力容易造成关节位置偏移。同时此阶段少儿的神经系统发育日趋完善, 身体姿态的控制能力不断提高, 姿态习惯的可塑性很强, 正确的日常姿态干预可以迅速转化为稳定的姿态行为, 为专项体态的形成提供生理基础。

### 1.2 心理发育特点

4-5岁至9-10岁的少儿注意力持续时间较短, 对于枯燥的姿态训练容易产生抵触情绪, 而日常姿态管理采取场景化、趣味化的干预方式, 更容易被少儿所接受。此阶段少儿的模仿能力很强, 极易受到身边成年人的姿态的影响, 从而形成相应的姿态习惯。同时, 少儿的自我认知能力也逐渐发展, 能初步感知自身姿态的舒适度与正确性, 在正确的引导下可以主动调整姿态, 为日常姿态管理提供心理基础。除此之外, 此阶段的少儿竞争意识开始萌芽, 对于专项训练中的姿态要求有了一定的配合度, 能够将日

常的姿态习惯迁移到专项训练中,促进专项体态的形成。

## 2 日常姿态管理对少儿体操专项体态形成的影响机制

### 2.1 静态日常姿态管理:奠定专项体态的基础形态

静态姿态是少儿日常姿态的主要表现形式,包括坐姿、站姿、卧姿等,静态姿态的管理质量直接决定专项体态的基础形态。在站姿管理方面,日常要求少儿保持“头正、肩平、胸挺、腹收、臀紧、腿直”的标准站姿,可以有效维持脊柱的生理曲度,加强肩带肌群和核心肌群的静态稳定性。对于体操专项来说,稳定的脊柱形态是完成手翻、空翻等动作的基础,肩带肌群的静态平衡可以防止专项训练中出现肩关节代偿损伤。在坐姿管理上,规范少儿的写作业和看电视的坐姿,避免弯腰、歪坐等不良行为,可以预防脊柱侧弯、骨盆移位等问题。骨盆是身体力线的枢纽,骨盆位置是否正确直接关系到体操动作中身体平衡和力量传导,日常坐姿管理为专项体态中骨盆稳定打下基础。卧姿管理(避免俯卧睡觉、保持下肢伸直等)可以减少对脊柱、下肢关节的压迫,保证骨骼正常发育,为专项体态形成提供良好的身体形态基础。

### 2.2 动态日常姿态管理:强化专项体态的运动适应性

动态日常姿态有行走、奔跑、跳跃、上下楼梯等,重点在于提高少儿身体运动过程中的力线控制能力、肌肉协同能力,增强专项体态的运动适应性。行走姿态管理中要求少儿保持步幅均匀、脚跟先落地、躯干稳定,可以增强下肢肌群的控制能力和核心稳定性。体操专项中的跳跃、落地动作对下肢肌群的协同发力和核心稳定要求较高,日常行走姿态的规范训练可以使相关的肌肉形成条件反射,提高专项动作中姿态的稳定性。在跳跃、奔跑等动态行为中,引导少儿保持身体直立,上肢协调摆动,可以加强肩带和躯干的协同能力,为体操专项中的摆动、支撑动作提供肌肉记忆基础。此外,日常动态姿态管理可以提高少儿的本体感觉,使少儿更准确地感知身体在空间中的位置,本体感觉的提高可以迁移到专项训练中,帮助少儿快速调整动作姿态,提高专项体态的精准性。

### 2.3 姿态习惯养成:推动专项体态的固化与优化

日常姿态管理的主要目的就是培养少儿稳定的正确姿态习惯,这种习惯一旦养成,就会对专项体态的形成过程产生持续的影响,促进专项体态的固化和优化。4-5岁至9-10岁的儿童姿态习惯具有很强的可塑性,经过长期日常姿态训练与干预,正确的姿态行为会逐渐内化为稳定的习惯,在专项训练中不需要刻意控制就可以自然地表现出来。日常养成的挺胸、收腹姿态习惯,在体操支撑动作中就会使少儿自动保持躯干稳定,减少专项训练中姿态调整的时间,提高训练效率。良好的姿态习惯可以避免不良体态的产生,减少专项训练中的代偿性动作,降低运动损伤的风险,给专项体态的持续优化提供保障。姿态习惯养成

过程里形成的自律意识,可以提高少儿在专项训练中姿态规范的意识,主动规避不良姿态,使专项体态朝着更符合项目要求的方向发展<sup>[1]</sup>。

## 3 当前少儿体操训练中日常姿态管理的现存问题

### 3.1 认知偏差:重专项训练,轻日常管理

目前有部分少儿体操教练和家长对于姿态培养的认识有误,部分教练认为专项训练中已经包含体态培养的要求,不需要再进行日常的姿态干预,家长更关注少儿的专项技术提高和比赛成绩,对少儿日常生活中的不良姿态(含胸、驼背、歪坐)重视不足,未能及时进行引导纠正。由于认知偏差造成日常姿态管理出现真空地带,少儿在专项训练中形成的正确姿态难以在日常生活中得到巩固,影响专项体态的形成效率和质量。

### 3.2 干预缺乏系统性:场景单一,方法固化

目前日常姿态管理干预大多集中在家庭场景,校园场景和休闲娱乐场景的干预缺失,造成干预场景单一,无法形成全方位的姿态引导。家庭场景中家长的干预方式多以口头提醒为主,缺乏具体的姿态规范标准和趣味化的引导方法,容易引起少儿的抵触情绪,干预效果欠佳。同时干预缺少持续性,多是阶段性的提醒,没有形成常态化的姿态管理机制。此外,不同场景下的姿态要求没有统一性,少儿在家庭中需要保持正确的坐姿,在校园中由于课堂纪律等原因出现不良坐姿,场景之间姿态要求的不同使少儿不能形成稳定的姿态习惯,影响日常姿态管理对专项体态形成的作用。

### 3.3 协同机制缺失:教练、家长、学校联动不足

日常姿态管理需要教练、家长、学校三方的配合,但是目前三者之间缺少有效的联动机制。教练只在专项训练时对少儿的姿态进行指导,没有将专项体态要求转化为具体的日常姿态建议传递给家长和学校;家长与学校缺少与教练的沟通,不了解体操专项对少儿体态的具体要求,日常姿态引导方向与专项训练需求不一致;学校没有制定针对体操专项少儿的姿态管理方案,在课堂和课间活动中也没有进行针对性的姿态引导。缺少了这样的协同机制,使得日常姿态管理与专项训练相脱节,难以形成姿态培养的合力,影响专项体态的形成效果。

## 4 基于专项体态形成的少儿日常姿态管理优化策略

### 4.1 树立正确认知:构建“专项训练+日常管理”的一体化体态培养理念

首先,要通过分层专业培训、实操性专题讲座等多元方式,精准提高教练和家长对日常姿态管理核心价值的认识,明确其是专项体态形成的前置基础和长效保障,从而形成“专项训练+日常管理”深度融合的一体化体态培养理念。教练应当将日常姿态管理全面纳入少儿体操训练体

系,在制定专项训练计划时,根据4-5岁至9-10岁少儿的体态发育特点和专项体态目标,同步制定具体的日常姿态管理方案;家长要主动转变重成绩轻姿态的片面观念,密切关注孩子居家、校园等场景的姿态表现,及时配合教练落实日常姿态干预措施。其次,用典型不良姿态案例剖析、正确姿态实操演示等直观的方式,使教练和家长清楚地认识不良日常姿态对专项体态的不可逆负面影响,以及规范管理对专项技术提升的赋能作用,从而提高双方开展日常姿态管理的积极性和主动性<sup>[9]</sup>。

#### 4.2 构建系统化干预体系:覆盖全场景,创新干预方法

创建家庭、学校、休闲娱乐三大场景的全方位姿态干预体系,保证姿态引导的全面性。制定家庭姿态规范手册,对坐姿、站姿、卧姿等静态姿态和行走、上下楼梯等动态姿态作出具体规定,配备简单的姿态辅助工具(矫正坐姿的靠垫、提醒站姿的贴纸),提高干预的针对性;采用趣味化引导方式,将姿态规范融入亲子游戏(“姿态小标兵”竞赛、姿态模仿游戏),降低少儿的抵触情绪。校园里教练和学校建立沟通机制,将体操专项体态要求传递给教师,教师在课堂中加强对少儿坐姿、站姿的引导,在课间活动中组织姿态训练小游戏,如“正确行走接力赛”“规范跳跃小比拼”等,将日常姿态管理融入校园活动。在休闲娱乐场景中,引导少儿观看体操比赛、参加户外游戏时,关注自己的姿态,用“自我姿态检查”等方式来加强姿态规范意识。同时建立常态化的干预机制,将日常姿态管理纳入到少儿的日常行为规范中,保证干预的持续性<sup>[9]</sup>。

#### 4.3 完善协同联动机制:强化教练、家长、学校的三方合作

建立教练、家长、学校三方协同联动机制,形成姿态培养合力。搭建沟通平台(微信群、定期座谈会),教练对家长、学校反馈少儿专项训练中的姿态问题,并提出具体的生活姿态管理建议,家长及时向教练、学校反馈孩子日常生活中的姿态表现,便于教练调整专项训练计划、日常干预方案,学校将少儿日常姿态表现纳入综合素质评价,及时与家长、教练沟通,实现三方信息互通。此外,开展三方联合姿态培养活动,例如“姿态培养开放日”“专项体态与日常姿态融合训练营”等,使教练、家长、学校三方共同参与到少儿的姿态培养过程中,明确各自的责任,提高协同配合的效率。教练制定专项化日常姿态管理标准和指导方案,家长负责家庭场景的姿态干预落实,学校负责校园场景的姿态引导,三者分工合作,保证日常姿态管理

和专项训练同向发力,促进少儿体操专项体态的高效形成<sup>[4]</sup>。

#### 4.4 注重个体差异:实施个性化日常姿态管理

4-5岁至9-10岁的儿童处于生长发育的不均衡阶段,他们的生长速度、身体形态、运动能力存在显著的个体差异,因此日常姿态管理就不能再采用“一刀切”的方式,需要精准针对每个孩子的个性化需求。教练要按照专项训练观察,家长配合日常观察,共同整理出少儿的姿态短板和身体特点,进而制定出适合个体的管理方案。对于有脊柱侧弯倾向的少儿,主要强化坐姿、站姿的对称性练习,用单侧肌肉拉伸、对称支撑练习等方法逐步矫正脊柱形态;对于肩带肌群失衡的少儿,主要强化伸肌力量训练,在日常生活行走、站立等场合下时刻引导肩部放松和平衡;对于下肢力线不正的少儿,严格规范行走、跳跃姿态,同步加强下肢肌群的协同练习。同时要建立定期姿态评估机制,动态追踪少儿姿态的变化,及时调整干预方案,保证日常姿态管理精准适配个体发展,切实保证干预的针对性和有效性<sup>[9]</sup>。

### 5 结语

4-5岁至9-10岁是少儿体操专项体态形成的关键敏感期,日常姿态管理对它具有重要影响,日常姿态管理要树立一体化培养理念、构建全场景干预体系、完善三方协同机制、实施个性化管理可以提高管理质量,促进专项体态科学形成。未来的研究可以借助新媒体技术来拓展干预手段,根据不同的年龄段制定个性化的方案,加强日常管理专项训练的结合,并进行实证研究,提高相关人员的专业技能,使日常姿态管理得到广泛的应用,促进少儿体操运动员的长期发展。

#### 参考文献:

- [1] 刘雅慧. 女子体操少儿组5~7岁平衡木教学研究[J]. 体育视野, 2022,(18):37-39.
- [2] 秦卫. 男子少儿体操训练特征及发展对策研究[J]. 体育科技, 2021,42(03):11-12.
- [3] 汤自龙. 9-12岁男子体操重点动作辅助练习内容研究[D]. 武汉体育学院, 2020.
- [4] 王湛博. 关于统筹训练法在少儿男子体操训练中的应用[J]. 体育风尚, 2020,(05):67.
- [5] 李子薇. 艺术体操基础训练对少儿身体形态影响的研究[D]. 武汉体育学院, 2020.

作者简介:张露(1976-),男,江苏省徐州人,汉族,本科,中级职称,研究方向:少儿体操方面。