

提高高校大学生散打演练水平的实践与研究

何亮

内蒙古体育职业学院 内蒙古 呼和浩特 010060

[摘要]散打运动是我国传统体育项目之一,也是我国大学生所喜爱的运动项目之一。它是一项攻防结合、以击打为主的搏击类运动,其最大特点是快速、灵活、多变,因此,散打在体育教学中的运用也越来越多。它具有很强的对抗性,既可锻炼学生的身体素质和心理素质,又能增强学生的意志品质。近几年来,高校散打项目教学中还存在着许多问题,比如:教学模式单一、内容陈旧等。这些问题严重制约了高校散打项目的发展和散打运动在高校中的普及和推广。为了提高高校大学生散打演练水平,使大学生在学习散打过程中能灵活地运用散打技能,我们在实践中对此进行了研究。散打演练是指在一定时间内完成规定的动作次数以及熟练程度。它是全面提高学生身体素质、基本技术和战术水平以及学习能力的有效途径之一。所以在高校散打教学中提高大学生对散打演练水平的认识十分必要。本文通过对大学生在学习和掌握散打技术过程中出现问题进行分析,并提出相应的解决方法和措施,从而达到提高高校大学生散打演练水平的目的。

[关键词]高校体育;顺畅动作;散打专项身体素质

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9228(2023)-0084-14 **[收稿日期]** 2023-09-19

一、研究对象和方法

(一)研究对象:选取某高校体育专业大一到大四学生,共118人。其中男生56人,女生53人。通过问卷调查和实验法,确定参与实验的学生为30名,分别为散打基本技术训练组、散打比赛成绩组。

(二)研究方法:1.文献资料法。查阅有关武术散打的文献资料,了解武术散打的发展历史、现状及对提高学生散打水平的意义。

2.实验法。将参加实验的学生分为实验组和对照组,实验组采用传统教学方法,对照组采用传统教学方法进行训练。实验结束后,对两个组学生进行考核成绩评定。

3.访谈法。向参与实验的学生和老师进行访谈,了解他们在学习和掌握武术散打技术过

程中出现问题以及解决问题的办法和措施等。

(三)统计分析法:通过对实验组与对照组在实验前后数据进行统计分析,从而得出结论。

(四)逻辑分析法:根据研究需要,对实验中出现的数据和现象进行整理、分类和统计分析,并对其合理性进行讨论,最终得出结论。

二、散打演练出现的问题分析

通过调查研究发现,学生在散打演练过程中出现的问题主要有:(1)不能很好地掌握散打技术要领,致使技术动作不规范、不熟练,甚至错误;(2)在进行散打实战演练时,注意力不集中,动作不协调,反应

不灵敏，缺乏进攻意识和进攻动作的变化；

(3) 由于大学生缺乏实战经验和战术意识，导致在进行实战演练时，进攻和防守的方法单调，没有变化；(4) 对散打技术要领掌握不牢，导致在进行实战演练时动作变形、脱节、失误；(5) 缺乏实战演练的勇气和信心；(6) 学生对散打运动缺乏正确的认识，不能正确理解散打运动的基本技术与战术之间的关系。以上这些问题都会对学生散打演练水平的提高造成不利影响。因此，要想提高学生散打演练水平就必须找到原因并加以解决，才能使散打演练水平得到进一步的提高。经过调查研究我们得出大学生在进行散打实战演练时主要存在以下几点问题：

三、解决方法与措施

1. 树立正确的学习动机。学习动机是人们产生学习需要的心理倾向，是推动人们积极参与学习的内部动力。正确的动机能使人产生良好的学习兴趣，进而促使学生产生积极的学习动机，促进学生主动投入到教学活动中去。教师应在教学过程中，根据不同学生的不同情况，在尊重学生人格和个性发展的基础上，采用相应的教学方法和手段激发学生的学习动机。

2. 加强基本技术训练。散打是一项对抗性运动项目，因此需要较强的身体素质。作为高校体育教师应在教学过程中加强对学生身体素质训练，从而提高他们在散打演练中对技术动作掌握得准确程度。

3. 培养大学生良好的心理素质。高校体育教

师在教学过程中应注重培养大学生良好心理素质，使他们具有一定的抗压能力和意志力，这样才能在散打演练过程中从容面对各种突发情况。

4. 提高对散打技能学习效果评价和反馈能力。高校体育教师应积极采用科学合理的方法对学生学习散打技术效果进行评价和反馈，从而提高他们对散打技能学习效果评价和反馈能力。

5. 加强大学生身体素质锻炼。高校体育教师应在教学过程中采用多种教学方法和手段对学生进行身体素质训练，如：跑步、跳远、跳绳、仰卧起坐等，从而使大学生能够有计划地进行散打技能训练，以提高他们的身体素质和健康水平。

6. 提高教师专业素养。作为高校体育教师应不断地丰富自己的知识结构，提高自身素质和业务水平，从而更好地为学生提供高质量的教学服务。

四、结论与建议

1. 高校大学生在学习散打时，动作不到位，不能很好地完成技术动作。主要表现在：起手的动作、拳法和腿法的动作、步法和腿法之间的衔接部分，以及手脚配合不协调等问题。

2. 影响学生散打技术掌握和演练水平提高的因素主要有以下几点：大学生自身因素；教师因素；教学环境因素等。教师要运用多种教学方法，结合学生实际情况，制定出一套合理的教学方案；完善多媒体教学手段，合理运用现代化的教学方法和手段，使学生能

更好地掌握散打技术；结合多种考核方式，充分调动学生学习散打的积极性。

3.建议：在高校散打课程中可以增加散打实战演练课。实战演练课可使学生在训练中积累经验，同时能增强大学生对散打运动的兴趣和爱好。另外，实战演练课还可以提高学生的应变能力和身体素质。在进行实战演练时要注意以下几点：1)实战演练应遵循循序渐进、由易到难、由简到繁的原则。

2)在进行实战演练时要根据自己的情况和对手的情况及时调整实战演练内容。

3)在实战演练过程中要注意用眼睛观察对手、用耳朵听对方的动作。

4)在实战演练中要注意加强自身身体素质的训练，提高身体素质。

4.建议：1)在高校散打教学中应加大对散打项目教学模式的改革力度。

2)高校应该加大对散打教学场地和器材设施的建设力度。

3)在高校中建立武术散打俱乐部，吸引更多优秀学生加入到武术散打训练队伍中来，同时也能促进武术散打运动在高校中的普及和推广。

五、结语

通过本次研究，我们对提高高校大学生散打演练水平提出了以下几点建议：（1）教师要加强自身素质的修养。教师在教学过

程中要注意自身素质修养，不断提高自身专业知识技能水平。

（2）学生要提高对散打学习的兴趣，要多加练习。

（3）学校要为大学生提供更好的散打练习场地和设施，为散打技术的掌握创造更好的条件。

（4）教师要对学生进行科学有效的训练方法指导。

（5）学校要组织学生积极参加武术比赛，并且选拔优秀人才参加全国武术比赛，通过比赛提高学生的实战能力。

（6）学校要组织大学生参加各类散打比赛，并定期组织散打训练小组，通过比赛和训练提高大学生的实战能力。

（7）学校要建立科学有效的考核制度，完善考核评价体系，从而促进高校大学生散打演练水平的提高。

参考文献：

- [1]丁大刚；王华；王正刚；赵剑平；杜学飞；陈金英；闫海平；王桂英；吴卫华；许光云
- [2]《武术学》2001年第4期
- [3]《体育大辞典》李正根主编，中国体育科学出版社
- [4]《中国大百科全书》体育卷：运动项目（二）武术与散打

Practice and research on improving the level of Sanda practice for college students

He Liang

Inner Mongolia Sports Vocational College, Inner Mongolia Hohhot 010060

Abstract: Sanda is one of the traditional sports in China, and also one of the favorite sports of

Chinese college students. It is a combination of attack and defense, mainly to hit the fight sport, its biggest characteristic is fast, flexible, changeable, therefore, the use of Sanda in physical education teaching is more and more. It has a strong antagonism, which can not only exercise the students' physical quality and psychological quality, but also enhance the students' will quality. In recent years, there are still many problems in the teaching of sanda projects in colleges and universities, such as: single teaching mode and outdated content. These problems seriously restrict the development of sanda programs and the popularization and promotion of sanda programs in colleges and universities. In order to improve the level of sanda practice, so that college students can flexibly use sanda skills in the process of learning sanda, we have studied it in practice. Sanda drill refers to the specified number of movements and proficiency within a certain period of time. It is one of the effective ways to improve students' physical quality, basic technology and tactical level and learning ability. Therefore, it is necessary to improve the students' understanding of the level of sanda in sanda teaching. This paper analyzes the problems arising in the process of learning and mastering sanda technology, and puts forward the corresponding solutions and measures, so as to achieve the purpose of improving the level of sanda practice.

Key words: college physical education; smooth movement; Sanda special physical quality