

高校公共体育选修课武术散打教学中的体能训练研究

李明洋

(南通理工学院 226002)

摘要: 随着我国教育事业改革活动的不断推进,在当前时期体育选修课逐渐成了高校教学的重点内容。本文针对高校公共选修课武术散打教学对于学生体能的要求以及当前高校公共体育选修课武术散打教学体能训练的现状进行了分析,探究了高校公共体育选修课武术散打教学的体能训练策略以及优化高校体育教学体能训练效果的策略。

关键词: 高校;公共体育选修课;武术散打教学

Research on Physical Fitness Training in Wushu Sanda Teaching of Public Physical Education

Elective Course in Colleges and Universities

Li Mingyang

(Nantong Institute of Technology 226002)

Abstract: With the continuous advancement of China's education reform activities, physical education elective courses have gradually become the key content of college teaching in the current period. This paper aimed at the university public elective course of sanda teaching for students physical requirements and the current situation of university public sports elective sanda teaching physical training is analyzed, explore the university public sports elective course of sanda teaching fitness training strategy and optimize the effect of physical training in colleges and universities.

Key words: universities; Public sports optional course; Wushu Sanda Teaching

引言:

当前时期我国许多的高等院校都开设了武术散打课程,并且也逐渐地有许多学生积极主动地参与到了武术散打的教学活动中。由于武术散打教学相较于普通的体育教学来说有着更强的对抗性色彩,所以在开展武术散打教学时,教师就必须从学生的实际情况出发,采取合适的教学方法开展教学活动,让学生可以具备足够的体能应对各项训练。而且通过开展体能训练,不仅可以有效地提高学生的身体素质,还能够充分地磨炼学生的意志。对于学生未来的成长和发育来说有着非常重要的意义。

一、高校公共选修课武术散打教学对于学生体能的要求

武术散打是具有较强竞技性色彩的体育项目,该项目主要是让不同的运动员之间互相进行武术散打的比斗。在这一过程中运动员想要取得良好的成绩,那么就必须具备足够强的综合素质,以及掌握各项关键的运动技能。虽然高校公共选修课武术散打的教学活动并不具备非常强的专业性,但是在开展教学活动时仍然对于学生个人的体能有着较高的要求。学生必须具备足够强的耐力以及较高的力量和敏捷的反应速度才可以顺利完成各项学习任务。所以在进行武术散打科目的教学时,教师必须要将体能训练作为教学的重点内容。通过在教学的过程中,让学生经历长时间科学的体能训练,从而让学生能够不断地提升自身的身体素质和专业技能水平。但是教师在安排高等院校的学生正式开展体能训练之前,也需要充分地考虑到学生的实际情况。因为现阶段许多高等院校当中的学生都存在着身体素质不佳的问题,如果让学生简单地进行各种高强度的体能训练活动,那么往往很难取得良好的训练效果。因此教师必须以学生的实际情况为基础,采取循序渐进的训练方式训练学生的体能,让学生可以不断地提高个人的身体素质更好地完成各项训练活动。

二、当前高校公共体育选修课武术散打教学体能训练的现状

1.部分教师对于体能训练重视不足

从当前我国高校公共体育选修课武术散打教学体能训练的实际情况来看,现阶段有部分教师在开展武术散打教学的过程中存在着对于体能训练的重视不足的问题。有很多教师在教学的过程中,并没有专门的安排学生进行各项体能训练活动,而是直接对学生进行武术散打的教学。这种情况就使得学生的各项武术散打基础技能的综合水平难以得到有效的提升。但是实际上不管是普通的大学生还是专业运动员,都需要足够的体能训练活动才能够保证个人的体能能够满足武术散打教学的实际需要。

2.现有的体能训练方式不合理

当前我国也有部分武术散打教师在教学的过程中认识到了训练学生体能的意义,并且有意识地安排学生进行各项体能训练活动,但是在实际训练的过程中所使用的训练方式却存在一定的不足,无法有效地提高学生的综合素质。体能训练的根本目的就是为了提高学生的身体机能,使得学生具备更强的力量和移动速度以及耐久性。特别是在武术散打教学的过程中,对于学生的肌肉力量以及反应能力等都有着较高的要求。但是部分教师在教学的过程中,往往只会选择安排学生简单地通过长跑等方式训练学生的体能,但是这种体能训练方式却并不能完全满足不同学生的实际需求。教师必须从学生的实际情况出发,为不同的学生制定不同的体能训练方案,才能够真正意义上的满足不同学生的实际学习需求,更好地实现提升学生体能的训练目标。除此以外,还有部分教师在日常教学的过程中,并不会积极主动地学习各项与体能训练有关的专业知识,导致在这样的情况下所设计出来的体能训练方案所取得的效果难以达到理想中的水平,影响了武术散打教学的效果。

3.大学生对体能训练的兴趣不足

实际上在武术散打教学的过程中,要想保证体能训练的效果,

那么就必须要确保大学生具有足够的体能训练兴趣。因为只有在学生具备足够训练兴趣的前提下,学生才会更加积极主动地投入到各项体能训练中。但是从当前我国高校武术散打教学的实际情况来看,很多学生的日常学习的过程中对于体能训练的兴趣相对较为欠缺,甚至还有部分学生对于体能训练存在着抵触心理。之所以会出现这样的问题,主要还是因为学生并没有认识到体能训练对于自身综合素质提升的重要意义。并且有一部分教师在组织学生进行体能训练时,所采取的方法较为刻板生硬,使得学生在训练的过程中整体的学习体验相对较差,影响了学生的学习兴趣最终使得教学的效果难以达到理想中的水平。

三、高校公共体育选修课武术散打教学的体能训练策略

1. 做好学生的速度训练

速度训练是属于高校公共体育选修课武术散打教学体能训练中的重点训练内容,通过做好速度训练,可以有效地提高学生的反应速度以及学生的动作速度能力。在速度训练的过程中训练的主要内容分为反应速度训练和动作速度训练两部分,在对学生进行反应速度训练时,主要就是通过专门的训练活动,让学生能够在最短的时间内迅速地做出各项技术动作。在这一过程中,教师首先可以为学生制定不同的口令以及设计好各种特定的口令相对应的技术动作,然后让学生在最短的时间内,根据教师所说出的口令作出相应的动作,从而训练学生的反应速度。同时教师还可以安排普通的学生之间,互相使用教学过程中所学习到的进攻技巧和防守技巧进行攻防,让学生在互相的进攻和防守的过程中可以不断地提升自身的反应能力。而在训练学生的动作速度时,就需要有意识地训练学生特定的运动能力。教师在教学的过程中就可以安排学生在规定的时间内完成各项技术动作,或者选择通过安排学生进行跳绳的训练活动,要求学生在一分钟或者半分钟的时间内完成相应数量的跳绳。通过这样的方式不断地提高学生的动作速度,让学生能够在更短的时间内做好各项技术动作。

2. 耐力训练

耐力训练也是体能训练的重要组成部分,并且只有在做好耐力训练的前提下,才能够保证学生可以更好地在长时间内保持良好的状态进行武术散打的学习。在对学生进行队列训练时,主要是从有氧耐力训练和无氧耐力训练两个角度出发。开展有氧耐力训练时就可以选择让学生进行长时间的慢跑或者跳绳等等有氧运动,通过这样的形式不断地提高学生的耐力。而进行无氧耐力训练时就应该选择各种负荷强度较大,但是时间较短的训练方法例如短距离的冲刺跑等等。并且在无氧耐力训练的过程中应当适当地减少休息的时间,增加训练的强度。

3. 力量训练

在武术散打教学的过程中,对于学生个人的力量水平有着较高的要求。为了有效地提升学生的运动表现,必须对学生做好相应的力量训练。在力量训练的过程中主要是分为绝对力量的训练和耐力的训练,开展绝对力量的训练,主要目的就是为了提高学生的综合爆发力水平。在绝对力量训练的过程中,教师可以让学生尝试通过负重跃起的方式来训练自身的绝对力量。但是在学生跃起的过程中教师必须对于学生做好观察,保证学生动作的规范性,避免不规范的动作对于学生的身体造成伤害。在对学生开展耐力训练时,体育教师就可以考虑让学生通过俯卧撑的形式来训练自身的耐力。在这

一过程中教师在保证学生不会受伤的前提下,尽可能地让学生坚持更长的运动时间,从而更好地训练学生的耐力。

4. 柔性训练

柔性训练对于武术散打的教学来说有着非常重要的意义,因为只有在做好柔性训练的前提下,才能够有效地减少学生在运动的过程中受伤的概率,并且提升学生的综合运动表现。在开展柔性训练的过程中,主要的训练内容分为肩臂的柔韧训练和腿部柔韧训练以及腰部柔韧训练三个方面。在开展肩臂的柔韧训练时,首先需要指导学生做好压肩。让学生打开双臂支撑在具有一定高度的高台上,然后张开双腿使得身体在双臂的支撑下进行重复的下压,通过这样的形式训练学生肩部的柔韧性。然后就是教师还可以安排学生尝试进行单臂绕环训练,通过单臂绕环的方式不断地锻炼学生肩臂的柔韧性。教师对学生进行绕环训练的过程中,必须有意识地指导学生应当做好双臂的绕环训练,确保学生肩臂部位的柔韧性可以平衡发展。

四、优化高校体育教学体能训练效果的策略

1. 增强体能训练活动的趣味性

为了更好地提高体育教学过程中体能训练的效果,那么教师就应当有意识地增强体能训练活动的趣味性,使得学生能够更加积极主动地参与到体能训练活动中,更好地提高体能训练的效果。在这一过程中教师就可以尝试通过将游戏和体能训练相结合的方式开展体能训练活动,使得学生在体能训练的过程中可以获得更好的训练体验。除此以外,教师还应当加强和学生之间的沟通和交流,并且随时根据学生的实际需要调整体能训练方案,有效地提高体能训练的效果。

2. 提升教师个人的专业授课水平

随着学生具体情况的变化进行体能训练是最合适的训练方法也是有所不同,所以作为负责武术散打教学活动的体育教师必须不断地提高自身的专业授课水平,积极地学习各种先进的体能训练方法,并且随时根据学生实际情况的变化,采取不同的体能训练方式开展体能训练活动。充分地满足学生在不同阶段对于体能训练的不同需求,提高学生的综合素质。

结语:

在开展公共体育选修课武术散打教学的过程中,安排学生做好体能训练是提高教学效果的关键。因此作为负责武术散打教学活动的教师在日常教学的过程中,就应当从学生的实际情况出发指导学生做好各项体能训练活动。从而不断地提升学生的综合素质,帮助学生更好地做出各项武术散打技术动作。

参考文献:

- [1]王战利. 高校体育教学中武术散打与跆拳道技术特征的对比分析[J]. 当代体育科技, 2021, 11(23): 175-177.
- [2]马升云. 高校公共体育课散打教学中的体能训练研究[J]. 青年与社会, 2018, (29): 123.
- [3]王战利, 赵天姿. 普通高校女子武术散打技术课教学改革实证研究[J]. 武术研究, 2016, 1(03): 98-100.
- [4]牛立军. 高校公共体育选修课武术散打教学中的体能训练[J]. 内江科技, 2011, 32(07): 78+68.

作者简介: 李明洋, 男, 连云港灌南, 汉, 出生年月: 1976、10, 硕士, 副教授, 研究方向: 体育运动训练与体育教育。