

武术套路教学方法的创新探索

苏荣新

广东岭南职业技术学院 广东清远 511500

摘要: 在当前的武术教学环境中,传统的武术套路教学方法虽然有着深厚的历史底蕴,但在满足现代学习者多样化需求方面逐渐显露出局限性。为了更好地传承和发展武术文化,激发学习者对武术的浓厚兴趣与持久热情,对武术套路教学方法进行创新探索显得尤为必要且迫切。通过创新探索,武术套路教学将能够更好地适应现代社会的发展需求,吸引更多的人参与到武术学习中来,使武术这一中国传统文化瑰宝在新时代焕发出新的生机与活力。

关键词: 武术; 套路教学; 创新

引言

武术在世界上的名声十分响亮,很多外国的武术爱好者会为了武术的常识来到中国拜武术的师傅。对中华武术来说,它不但可以很好地承袭我国传统文化精神,同时还承载了我国传统文化的瑰宝。作为习武者,都应该肩负着传承文化、传播传统文化的责任。我国武术在多个方面起到了十分显著的作用,长期习武不仅有利于人们锻炼身体,提升身体素质,同时武术中对一些技能的应用也能够对人身姿态进行矫正和调整。在武术学习过程中,套路是其中的一个部分,是每个武术爱好者必修的一项内容,套路的吸引力成为众多武术爱好者的一大特色。也可以这样说武术套路能够更好地体现出武术的魅力。为此,本文从武术套路教学的内容创新展开了分析。

1 武术套路教学创新的重要意义

1.1 创新武术套路教学方法有助于提升教学效果

传统武术套路教学方法主要侧重于对动作的模仿,重复性地进行练习,这种教学方法只能使学生对武术基本动作形成一定的记忆,枯燥无味的教学过程使学生难以在训练中保持较高专注力,失去一定的趣味性和活跃性。采用创新的教学方法,例如引入教学游戏、情景模拟教学等,可以调动学生的自主学习积极性,激发他们参与学习的兴趣,提升教学效果。

1.2 创新武术套路教学方法有助于培养学生的创造力和思维能力

传统教学模式中学生是被动地接受学习,缺少主动的思考与探究,创新的武术套路教学方法会给予学生主动探

索、主动思考、主动实践的机会,在武术套路学习的过程中,培养其发散思维与自主探索的能力。创新的武术套路教学方法能为各种学习者设计个性化学习途径。现代社会的学习者存在各种不同的背景和特性,传统教学模式的"一刀切"已经难以适应每个人的学习特点以及兴趣爱好。而创新武术套路教学方法可以针对学习者不同的知识水平,不同兴趣,不同目标制定不同的教学计划,使其可以针对自己的学习特点与爱好,选择最适合自己的学习途径。

1.3 创新武术套路教学方法有助于推动武术文化的传承和发展

武术作为中国传统文化之一,具有悠久的历史、丰富的文化内涵。利用武术创新教学方法可以使更多的人认识武术、喜爱武术,推动中国武术文化的传承。同时,武术创新教学方法也能吸引更多年轻一代人士,参与到武术的习练当中,为武术文化的传承不断注入新活力。在全球化的趋势下,武术作为中国文化的一个缩影受到了世界各国人们的广泛关注。创新武术教学,展现武术的现代魅力和生命力,吸引更多的境外人士加入武术学习,从而促进武术影响力和知名度的扩大,在更大范围内提升武术文化的国际影响力,促进中华文化的对外传播。

2 武术套路教学要求

2.1 重视基本功和基本动作教学

既能有效锻炼学生各部位身体,迅速提高武术专项体能,又能使武术运动专项体能在教学中十分重视基本功、基本动作的教学与练习,从而为套路技术水平的掌握和提高打下良好的基础。武术的基本功和基本动作内容丰富,

可结合教材内容的拳术套路,确定教学重点,然后根据不同的教学重心的不同,选择与之相匹配的基本功、基本动作,从简到繁,步步推进,如确定“腾空飞脚”为重点教学动作,可选择前俯压腿、前踢腿、前后拍脚、交替摆跳等基本功、基本动作进行一般性练习,为学习飞脚创造条件,在教学中,可结合拳术套路,选择与之相匹配的基本功和基本动作,在教学中可选择前俯压腿、前踢腿、前后拍脚、交替摆跳等基本功,为学习飞脚创造条件,在教学中,可选择前俯下压腿、后踢腿等基本动作,也可选择前踢腿。

2.2 首先传授难度动作或复杂动作

高难动作特指对从业人员身体素质及基础技能具有较高要求、需投入必要努力方可完成的操作动作;复杂动作则主要表现为动作路径、方向等要素存在显著变化,对操作人员的协调能力提出更高标准。套路的教授过程一般把此类动作放在教学的突出位置,在套路的教授中安排在每次套路教学的开端,因为学生精力最为旺盛之时,可为确保套路教学有序开展,有效提升教学效率,应注重强化高难度及复杂动作训练,切实保障前后动作衔接顺畅。

2.3 围绕重点动作分节施教

分段教学是指将一套完整动作分解为若干小段或选取其中部分环节,通过科学划分教学单元,实现动作技能的系统化传授。分段时要关注动作教学的侧重点,每个小段的的教学内容不宜过多,通常控制在1~2个,且以这些动作设置热身运动、准备运动。在完成小段教学任务后,需确保学生全面掌握相关动作要领,方可衔接后续教学环节,实现理论教学与实践训练的有机统一。分段实施过程中,须严格遵循动作间的内在联系,保持教学内容的连贯性与系统性。同时,应科学规划动作示范位置,避免在分段教学期间频繁调整。

2.4 突出器械的基本技法教学

设备运动的一个主要特点是表现出器械的攻防技法特点,通过持械者的持械操作和身体、步法的配合,从而形成一种特有的技法风格。因此,在练习不同器械的套路时,首先要注意先教持械的基本技法,让学生了解并掌握器械各部分的名称、规格和持械方法,学习并掌握与教材有关的器械的基本用法,在练习不同的器械时,要先教持械的基本功,先教握械的基本功。如练剑术,初学者握得过紧,腕不能运劲,不能达到剑法特点。因此在学习剑术常规之

前,先介绍剪腕花、刺、点等几大基本的剑法,在熟悉后学会套路,保持持械方法清楚,身体动作配合与持械协调,才能表现出该器械的特点运动,并体会到用力顺序和力量部位。

3 武术套路教学方法的现状剖析

3.1 教学方式单一,缺乏互动性

在当下的武术套路教学过程中,存在教学方法枯燥、缺少互动的教学难题,很多教师依旧采取单一的教学方法,仍然采取老师主导教学,学生被动学习的“示一仿一练”式的传统教学方法,这种教学模式虽然能达到武术套路教学内容的系统化和规范性,但是其忽视了学生学习的主动性和创造性,学生处于被动的课堂教学中,不仅对于武术套路教学内容的理解也不深刻。除此之外,因缺少课堂互动,教师不能及时地了解学生的学习情况及困难,无法给予针对性地辅导,导致武术套路教学效果进一步受到制约。单一的教学方式使课堂教学较为枯燥,学生的学习热情不高,在被动学习的状态下会更加对武术套路的学习产生倦怠感,也会影响学生对于武术套路文化的热爱;而对于现代的综合人才培养来说,没有互动性的教学容易阻碍学生沟通能力与合作精神的发展,因而改变武术套路教学方法,提升课堂互动是武术套路教学亟待改善的问题。

3.2 教学配套设施缺乏

武术套路教学中存在的主要问题就是教学配套不足,伴随着学校的扩招,生源与日俱增,这充分体现了现有的配套设施对学生的利用不够,而且随着时间的推移,教学配套设施老化的现象也比较严重,而有的学校配套设施却因为经费不足而没有及时更换,这就是武术套路教学中存在的主要问题。这就造成了很多设施不能只看不看。这些配套设施的不健全,对教师的教学质量有着直接的影响。如在学校武术套路教学中,要有专门的场地,以保证学生能有自由发挥的空间,从而促进老师更好的授课,同时也提高了授课效率。随着大学生人数越来越多,体育场地变得相对紧张,有的学校在学习武术的同时,也容易受到其他同学的干扰,把一块体育场地分给多个老师共同使用,使学生的活动空间受到压缩。再加上学校的体育场地面向全体群众开放,这就造成了许多社会闲杂人员进入校园共同使用,这也直接导致了会严重影响学生武术套路学习的体育场地紧张。

4 武术套路教学方法的创新策略

4.1 加强单一武术动作教学的创新性

武术套路教学是把一系列武术动作加以串联, 构建成为一个具有系统性的整体。在开展套路教学过程中, 教师主要借助讲解与动作示范来呈现武术动作, 实现单个武术动作的有效组合以及套路的连贯传授。在整个武术套路的教学过程中, 单个武术动作发挥了至关重要的作用。由于个体之间的差异, 学生的模仿能力不同, 对武术动作的理解和掌握上也会存在着很大的差异。教师如果没有规范化武术动作的教学, 学生的武术动作表现存在着较大的差异。因此, 教师在进行武术单个动作教学的时候需要结合学生发展的实际情况来进行计划的编制, 保证学生的动作都能得到及时地纠正和调整, 保证动作的正确和规范。从而让武术动作的要领得到学生们的深刻理解, 使得动作的准确性有所提升。

4.2 完善武术套路教学配套设施

设施配置状况对教学质量具有显著影响。为有效开展武术套路教学, 学校需在该项目上加大经费投入, 将投入额度提高至原有水平的两倍。同时, 学校应致力于完善教学设施, 及时对陈旧设施进行修缮, 替换已无使用价值的设施。不仅进行场地设施和器械的更新, 更要引入相应的现代教学辅助设备。利用现代科学技术开展武术套路的教学对提高教学的效果起到积极的助力。多媒体教学指根据交互技术, 将文字符号、图形、图像、声音、视频等不同类型的媒体信息以单独的形式或多种形式进行综合性的处理, 再通过计算机设备对其实施获取、操作、编辑和存储, 最终以多种组合方式呈现的一种技术及方法。多媒体教学是利用现代化的手段和方法进行的一种教学手段, 这种手段可让学生获得相应的动作概念, 还可生动、直观地表现动作结构、过程、要领和细节, 尤其对于结构复杂、难度大、腾空的技术, 可将其表现得更具活力, 在很大程度上可帮助学生获得对教材的进一步加深理解, 分析动作要领和体会单个、整套动作的演练方法。比如, 通过动作捕捉仪获取学生动作特征, 应用智能反馈直接提示学生的动作不正确的地方; 安装不同视角的摄像头让学生能够从不同的位置观看动作; 制作关于武术套路教学的学习 App, 涵盖动作的分解演示、进度查询、实时互动等功能, 实现课堂教学 " 课上 + 云端 " 的学习氛围。" 武馆 " 则可以通过不同的

多媒体形式对学生进行武术文化宣传, 例如武术文化的发展历程、套路、技击手段及文化的发展形态等。相关配套设施与功能, 可以降低教学学习的难度, 提高学习的兴趣, 在对武术套路教学改革创新的同时, 可以激励学生的学习进步。

4.3 保障武术套路整体教学的连续性

武术套路是将一组相对独立的武术运动动作有机地组合成一个连贯的整体。在众多演练过程中, 武术套路的整体性发挥重要作用。如果武术套路中单个的武术动作再完美再规范, 但是整体的协调性、完整性差, 那么整个武术套路就显得力不从心, 无法发挥其应有的整体性, 这对武术教学活动是非常不利的。很多学者认为, 武术套路的整体性要在整个的整套武术动作完成后方可体现。这种观点是不对的, 武术套路整体性应在学习的每一个环节都要得到体现。只有将两个或者多个单个的武术动作有机紧密地衔接, 才能不断提升武术套路的整体性, 因此, 应当重视武术套路整体性的教学, 才能有效地提升教学效果, 进一步增强练习者对武术学习的热情和兴趣。

4.4 增强学生创作武术套路的创新水平

在武术教育过程中, 无论是一个武术动作的教育, 还是一套武术动作的套路教育, 授课的主体主要是武术学习的初学者。对于武术教育课程中, 掌握一定武术技巧和武术基础的武术学习者, 单一动作的学习或是武术套路的教育很难满足学生的武术学习需求。在武术教育过程中, 这部分学生不仅学习了一个个单体动作和武术套路动作, 同时还通过自身领悟和理解, 对动作要领和技巧已经掌握得极为牢固, 此时应鼓励学生根据武术动作的实际, 对武术套路动作进行自我改编。在学生动作套路自我改编过程中, 要根据学生实际武术功底作为起点, 教师在根据学生动作的自我改编过程进行一定的引导, 提升学生武术动作套路的自我改编兴趣。除此之外, 在学生根据武术教育动作套路进行自我改编时, 要对学生改编过程中动作的武术要领和技巧进行详细的整理和记录, 并由老师根据所整理和记录的武术要领进行教学的适当指导, 及时对存在的问题和漏洞进行纠正, 以此通过边编边教的方式提升学生武术学习创新意识, 帮助学生进一步掌握武术文化精髓, 将我国武术文化的精髓真正传承下去。

5 结语

总之,武术套路作为武术的重要组成部分,也是武术表演主要的方式。武术套路教学方法创新在提高武术套路教学效果、培养武术学生能力和武术文化传播与发展上具有重要的意义。武术套路教学方法创新是一个不断探索与不断完善的过程,我们要将传统教学经验和现代科技手段结合起来,不断更新与完善教学方法,培养一批有实用性的能打仗的武术人才。

参考文献:

- [1] 庄竣博. 基于运动控制理论的武术套路训练精准化路径创新研究 [J]. 当代体育科技, 2025(16).
- [2] 孙彬, 马海涛. 传统武术文化在高校武术教学中的传承探索 [J]. 体育画报, 2023(15).
- [3] 徐晓洋, 杨晓兰. 武术套路结合人工智能的文化遗产与创新价值研究 [C]// 第一届湖北省体育科学大会. 上海体育大学, 2023.
- [4] 赵保强. 外军学员中国武术专业套路教学思路与方法 [J]. 当代体育科技, 2020, 10(26):3.