

# 高职院校散打教学中提高动作速度的教学方法

赵 冲

(兰州职业技术学院 甘肃兰州 730070)

**【摘要】**散打是中华武术的不可或缺的一部分,是集踢、打、摔、拿等武术动作于一身的一门散手格斗。它对于一个人锻炼灵活反应、机智果断和坚强的意志力有着无可替代的作用,因为它非常重视一个人的动作速度,可以让人在面对敌人突如其来的攻击时做出最快的反应,然后让人利用所学到的攻防格斗技法来进行徒手搏斗和对抗斗争。同时散打的动作速度还体现一个人的爆发性力量和技巧。本文就高职院校散打教学中提高动作速度提供有益的借鉴。

**【关键词】**散打; 高职教学; 动作速度

**DOI:** 10.18686/jyxx.v3i5.44067

在高职院校开展散打教学对高职学生而言,有利于提高学生对散打的认知。此外,高职院校散打教学还有利于增强学生的身心健康和教授学生防身之术。所以高职院校散打教学对于学生来说是不可缺少的课程。散打主要由速度和力量两部分来组成,该怎样来提高学生的速度和力量的联系来抵御对手发起的攻击是决胜的关键,所以教师要对增强学生速度和力量的训练引起足够的重视。

## 1 当前高职院校散打教学中提高动作速度教学存在的问题

### 1.1 枯燥的散打让学生无精打采

散打是一门以高强度动作为主的体育课程。当学生来修学这门课程的时候,学生对散打的认识是极其的陌生,大多数的认识还停留在表面的粗暴动作的印象里,而且还会抱着一种茫然的心态进行学习,这就让高职散打教学大打折扣,使得学生学习散打的时候无精打采,异常的枯燥。此外,在散打教学里,不难看见也有女生的加入,这对于女生来说是相对苛刻的。但是高强度的动作训练也会让柔弱的女生感到厌烦枯燥。

### 1.2 散打教学机械化

在很多的高职院校开设的散打教学课程来看,不难发现有的教师对待学生的教学是极其的机械化的。比如有的教师在上课时只要求学生训练出拳,而这训练出拳的时间便是一整节课,这会让学生觉得大大的浪费时间,同时学生也会感到教师的教学很机械化和没有灵活性。教师逐渐地会使学生对这个课程感到无趣。此外,有的教师只注重教会学生一些散打基础便不再教授了。

### 1.3 散打动作速度教学成效少

在高职院校里,散打课程的教学成效是甚微的。因为有些教师只注重教会学生打一套组合拳、侧踢的方法要领,并没有详细的讲述散打对于速度和力量的关系,也没有真正的让学生领会到散打的精髓,这就使得学生只学到散打的动作技巧和散打的表面动作而已。

## 2 高职院校散打教学中提高动作速度的教学方法

### 2.1 悉心教学, 正确引导

在人生的学习生涯里,老师就像在大海里航行的一个

地图,它会指引着你走到理想的彼岸。在高职院校,对于学生而言,教师的作用是不言而喻的。所以,在高职散打教学中,教师对于想认真学习散打的学生来说,是等待挖掘且取之不尽的一个宝藏。但是只有学生想学好散打,这还远远不足以提升学生的散打知识和精髓。如果没有教师的悉心指导,学生在学习散打的过程中依靠自身是极其困难的,甚至像一只无头苍蝇一样乱撞,这是得不偿失的。所以,教师要像对待自己的孩子一样对待学生,细心地看护和细心地指导学生,让学生充分的学习到散打的精神要义和技巧精髓,达到散打教学传承的目的。这样才能更好地提高散打的动作速度,才能更好地让学生爱上这门散打课程,传播中华武术精神。

### 2.2 兴趣散打, 积极主动

如果说饥饿是最好的调味料,那么兴趣就是最好的老师。教师若想学生对高职散打爱不释手,首当其冲就是让学生对散打产生强烈的触动感,即在学生的脑海输入喜爱散打的意念。同时,兴趣可以大大地提高人的学习能力。所以,教师首先要让学生对散打感兴趣,接着把学生导入正轨去学习散打的拳、踢、摔等等动作,这样对于提高学生散打动作速度有着事半功倍的效果。比如当学生初次接触散打的时候,教师可以收集中外散打比赛和声名大震的人物,通过多媒体的形式播放刺激的散打比赛,并展现在学生的面前,引起学生对散打的浓厚兴趣,接着利用著名的散打人物进行散打的介绍。同时,教师可以将散打的介绍划分为时间和空间两个维度对学生进行详细的介绍。比如教师先介绍我们最为熟悉的国际武术大师李小龙,讲述他的过往和成就,其中还可以延伸李小龙所倡导的武术精神,弘扬中华武术文化,接着介绍国外的散打大师,以有趣的提问激发起学生对散打的好感。这样更能为学生在日后对散打动作速度的训练奠定坚实的思想基础。

### 2.3 拉伸筋骨, 百炼成钢

俗话说:冰冻三尺非一日之寒。教师在散打教学中提高学生的动作速度并非一日之间的训练就能提升的,而是要在一朝一夕的日子里不断地进行训练。这对于刚刚学习散打的学生而言,学生的首要任务是拉伸筋骨,让自己的肌肉进行一个有规律的延展。因为在散打里,拉伸筋骨是一个非常基础的入门功,这都是为了便于日后训练出

拳、侧踢等等动作展现出爆发力做铺垫。所以,教师在学生初次接触散打的时候,重点先放在对学生加强筋骨的拉伸上。比如教师在课堂上先让学生做高抬腿、侧压大腿、胸部扩展等等热身动作,让学生将肌肉充分的达到舒展拉伸,同时这些热身动作还有周期性地,才能更为有效的提升肌肉上的韧性。也许这些拉伸筋骨的训练看似不起眼,但对于散打而言是必不可缺的,因为肌肉只有得到充分的拉伸延展,才能在出拳、侧踢的时候充分的将力道爆发出来,达到散打真正的暴力美学。

#### 2.4 提升耐力, 养精蓄锐

耐力是一个人走向成功必不可少的能力之一,这在高职散打教学里更是如此。纵观中国的武术大师霍元甲他练拳度日如年,锤炼意志,终成一代武术宗师。此外,国际知名武术大师李小龙在武术生涯里,大部分时间都在练习自己的耐力,通过长期的长跑、打拳、负重奔跑等等运动来提升自己的耐力。所以,耐力对于武术来说是不可或缺的一部分,更是检验一个人的真实能力。教师可以对学生进行耐力训练,增强学生的忍受能力,让学生在散打上运气自如,挥洒自如。譬如教师在课堂上,让学生进行必要的长跑训练来提升自己的肺活量和耐力,另外还可以让学生在课堂上开展俯卧撑比赛,激发学生的竞争欲望,同时对于女生安排仰卧起坐比赛,让她们相互竞争。这样既能达到训练学生的耐力,也能让学生充满激情的投入到散打耐力训练里,为学生提升散打动作速度做必要的准备。

#### 2.5 强化根基, 肌肉记忆

功夫并不仅仅是一个刚强的名词,更是对武术爱好者不断地训练自己的一个美称。一代宗师叶问,从练习咏春拳开始,打木桩的动作从未停止过,背后只有一个目的,就是强化根基,加强肌肉记忆来提升自身的反应能力。此外,从科学的角度而言,人大部分的动作都是由脑海里的认知触发肌肉记忆来实现的。比如人在感冒之后,打喷嚏会下意识地捂住鼻子和嘴巴,这都是在感冒这段时间内肌肉记忆的结果。所以,教师在教学期间,必须得加强学生散打组合拳的肌肉记忆,这样才能更好的让学生利用肌肉记忆在散打中提高动作速度。比如教师可以让学生对着木人桩单打训练来提高肌肉对动作的记忆,同时也可以让学生在课后自己挥拳训练来增强身上肌肉的记忆。

#### 2.6 现代设备, 高效练习

如果说传统的打木桩散打训练是一辆自行车,那么现代化设备散打训练就是一辆小轿车。因为传统的散打训练是一个静态的过程,即为一个人在训练,没有可观的数据分析和科学的指导,而现代化的散打训练是非常科学化的,先进的设备训练可以让学生在动态的训练里进行练习,结束后还有清晰的数据分析,可以对学生散打训练的不足“对症下药”,这样更能更快地在散打教学中提高

动作速度。所以,教师可以向高职院校申请购入一些先进的现代化散打训练设备,正确引导学生利用这些先进的现代化设备来训练散打动作。此外,教师要转变教学方式,以传统的教学方案转向新式的科学训练,充分地了解学生的训练情况,做好数据分析,科学有序地开展散打动作训练,提高学生的散打动作速度。

#### 2.7 实战对打, 知己知彼

在学生不断地进行散打训练的时候,其实学生自身并不知道自己的一个散打动作的速度。教师倘若让学生一直处在散打的动作速度训练里,这就恰似纸上谈兵一样,是看不见任何的散打动作速度成效的。所以,这时候教师可以适当地让学生进行对打训练这样才能真实的感受和直观的看出学生散打动作速度的情况。比如,教师可以举行一场散打友谊赛,在保证学生人身安全的前提下,让学生们自行进行挑战比赛。此时,教师还可以适当地调整一下比赛的气氛,调动起学生们的竞争激情,然后在一旁维护秩序和公平,仔细地观察学生们散打动作速度训练的成效。这不但使教师为下一步提高学生散打动作速度做好准备,还可以让学生检验多日以来学习散打的成果和燃烧起学生对散打的热爱。

#### 2.8 合理饮食, 保证睡眠

合理饮食和保证睡眠对于散打职业选手来说是极其严格的,对于高职学生学习散打而言,合理饮食和保证睡眠也是同等重要的。因为在散打里,力量的爆发和迅捷的速度是非常可观的,而力量和速度的来源大部分都是来自于散打人员对于食物所摄入的能量。这就好比散打一个快速的出拳、侧踢等等动作的进行,此时能量来源于糖原分解系统,经由糖原分解成乳酸释放出能量来供给散打运动员使用。所以,教师在高职教学中要格外的重视起学生对于合理饮食和睡眠的关注。因为只有学生在保证自身拥有充足的能量和饱满的精神下,才能充分展现学生散打的动作速度。因此,教师应该提倡学生注意饮食、保证睡眠,在学生的脑海里灌输一种保证自身身体健康的前提下方能更好地学习散打意识。

### 3 结语

中国武术博大精深,集众家之长,融会贯通。散打只是中国武术的一个小小的分支,还不够足以引起高等教育的重视,这对于高职院校在散打教学里提高学生动作速度是极为不利的。所以,高职院校的散打教学还是任重而道远,需要一代又一代人的传承创新和弘扬发展。

**作者简介:** 赵冲(1982.7—),男,河北石家庄人,讲师,研究方向:体育教育。

### 【参考文献】

- [1] 张双建.高校散打课程开展现状与发展策略探析[J].文体用品与科技, 2021(6): 162-163.
- [2] 张帅奇.膳食营养搭配方案对散打运动员身体机制的影响评价[J].食品安全质量检测学报, 2021, 12(4): 1580-1584.
- [3] 纪帅谦.专业视角、前瞻构建——创新武术散打运动体能训练体系的思考[J].体育风尚, 2020(5): 106.