

武术散打教学中的体能训练研究

吴海雷

(莱西市竞技体育运动学校 山东青岛 266600)

摘要:随着我国经济发展进入新阶段,教育变革在培养体育人才方面提出了更多要求,对此也不断要求体育教练不断完善武术散打教学中体能训练的教育模式,融合科学的教学理念,结合技法、体能等训练模式开拓学员身体素质和身体机能。基于此,本文主要围绕着如何有效开展武术散打教学中的体能训练展开叙述。

关键词: 武术散打教学 体能训练

中图分类号: G85 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.29.121

在武术散打教学中应用策略教学维持学院肢体能力、对抗能力是每一位教练必须掌握的基本技能。在训练过程中,学员不能一味地练习技术和动作要领,还需要结合高强度的攻防、战术指导以及体能训练等。除此之外还需要提高学员的反应能力和柔韧度。

但长时间的武术散打教学训练中,体能训练的理论滞后于实践已是一个不争的事实,通过对武术散打特点、武术散打的意义、武术散打中体能训练的必要性等方面进行分析,认为体能训练在宏观方面坚持:一般体能训练与专项体能训练相结合,专项技术动作练习保持人体生物力学的一致性,体能训练必须要求要素总体最佳化,注重多学科综合发展训练;在微观方面坚持:灵敏,力量,速度,耐力,柔韧素质的训练。

一、武术散打的特点

武术散打作为一种常见的运动锻炼方式,其运动形式统一,强调运动者在散打时能够集中注意力,身心合一^[1]。在我国传统文化中,武术散打练习常常被看作修身养性,提高自我素质的主要形式之一,因此在当今社会武术散打课也成为帮助学员健全人格的首要选择。从武术散打的教学内容上可以体现中国古代的哲学,即修行、自娱、尚礼,正是如此,修习武术散打的练习者可以在练习过程中净化心灵,实现身心健康、全面发展。武术散打发展至今受到很多领域的影响,比如:古代哲学、美学、医学等,这些领域对武术散打的影响是潜移默化的,会引导练习者修养身心,陶冶情操,提高心理品质。并且武术散打体现了中国人含蓄、谦虚的特点,这一点由在竞技对抗中,武术散打讲究点到为止呈现^[2]。

二、练习武术散打的意义

1. 塑造健康人格

将武术散打融入当今教学课程中,无非是想借助武术散

打蕴含的思想增强学员身心素养,健全学员人格。首先,学习散打可以帮助学生缓解学业压力,将心中的负面情绪悉数输出,从而达到心绪平稳的境界。武术散打教学中,教练经常会教给学员一些武术动作和套路等,这些学习内容不同于学员平日接触到的理论课程会丰富学员的生活,让学员感受到武术学习的乐趣,调节学员情绪。通过武术散打的学习能够帮助学员适度转移疲劳和不良情绪。随着时代的发展,人们逐渐意识到武术散打不仅在强身健体方面发挥着重要作用,而且能够通过练习增强机体的生理健康,塑造健康人格,对青少年来说更是如此。

2. 提升自信、激发潜能

在武术散打的练习中,特别讲究练习者动作的连贯性和动作之间的协调性,因此在练习的时候练习者必须做到心无旁骛,以此达到修身养性的目的。在练习的过程中,随着练习难度和深度的不断加强,学员对自身条件能够作出初步且客观的评价,并通过各种方法及时调整,不断提升自身自信,激发潜能,在人生成长道路上树立正确的价值观和是非观。

3. 磨练意志,陶冶情操

在武术散打练习中要求学员不断咬牙坚持,克服身体、心理上的重重困难,才能有所成就。在这一过程中,学员的意志力得到培养,思想得到启迪。为了帮助学员领会到武术散打的真谛,教练可以通过帮助学员设定阶段性目标、层层增加训练难度的方式磨练学员意志力。例如,教练可以让学员多次反复练习一个动作技能,直至其能熟练掌握,精准输出,在此过程中可以更好地培养学员吃苦耐劳、坚持不懈的优秀品质。在一次次对抗练习中、一次次体力不支的喘息中,学员逐渐冷静、忍耐以及根据自己身体客观条件进行专项训练,在这一过程,学员会变得更加理智。为了产生

更好的教学效果往往采取集体教学的形式，由学员之间相互配合完成练习，因此武术散打练习也可以培养学员的团队合作意识和责任意识^[3]。

三、武术散打学习对体能的要求

武术散打练习的方式主要是让学员之间进行相互比拼，而学员为了取得优异成绩便需要较强的身体素质和卓越的运动技巧做支撑。在竞赛台上赢得最终胜利的选手一定不是那些精准、熟练掌握武术散打技巧的选手，而是那些体力、耐力过人的选手。不是说掌握武术散打技巧不重要，只能说其是赢得最终胜利的必要不充分条件，只有将武术散打技巧与体能结合到一起才构成赢得最终胜利充要条件。对此几乎全部武术散打课程要求学员拥有较强的耐力、较快的速度、较强的力量和敏捷的反应等，并且会设置专门的训练项目帮助学员在上述领域取得建树。在武术散打教学中，教练需要注意学员的体能，让学员定期进行长时间、科学的体能训练，将武术散打的专项训练与体能训练结合到一起，提高学员的身体素质和忍耐力。在专业体能训练中常常会进行大负荷训练，让学员身体处于超负荷工作状态，提高学员的整体素质。在平时的武术散打训练中并不需要过于专业的训练，也不需要超负荷的训练，只是以提高学员身体素质为目标即可，提高学生的在台上的战斗时间。因此教练在进行体能训练的时候，教练应根据学员的实际需求和实际身体素质状况制定合理的体能训练计划，在学员身体素质提高之后，再考虑进行武术散打的技巧教学。当然，也可以两者同时进行，相辅相成。

四、武术散打专项体能训练框架体系设计

武术散打中的专项体能训练主要是以提高学员体能、耐力为主要目标，整体提升学员的身体素质、心理承受能力以及生理能力等，确保学员在练习散打的过程中减少身体伤害，提高综合素质。教练需要结合具体训练思路制定训练方案、设计专门训练技法。例如，在散打练习中，学员经常会因为动作频率高、幅度大而出现呼吸不畅的情况，此时便需要学员及时调整自己的呼吸情况，保持身心整体稳定，并调节感知情绪观察对手的生理情况，判断其是否出现生理极点，从而确认下一步的攻防战略和计划。由此观之，每次作战都是对以往攻防计划的排列组合，需要学员根据自身和对手的实际调整方案。同时，学员也需要在不断练习和竞赛中判断现阶段练习的技法是否适合自身，若技法合适，则事半功倍，否则很容易在练习以及竞赛中伤到身体根本。例如，练习武术散打会出现肌理变化、肌肉收缩力以及韧带功

能变化等，要求学员能够及时观察到自身身形变化，并制定下一步的训练计划，不断提高对武术散打的理解和自身的柔韧性、耐力。

五、武术散打专项体能训练策略分析

1. 身体柔韧度训练

武术散打的训练并非只是一味加强体能的训练，而是一项刚柔并济的技法模式，特别是对从事专业武术散打的运动员而言，提高身体柔韧度是不可忽视的。在柔韧度训练中，要求运动员能够通过热身运动、关节活动情况等，明确自身身体素质状况，结合自身实际情况制定合适的训练量和训练强度，比如肌肉运动频率、运动幅度大小、运动时间长短等。若身体柔韧度较差，直接进行高强度、高难度训练是不可取的，会对身体造成不可修复的创伤。因此训练需要循序渐进，在接受简易训练的基础上，寻求更高水准的动作和更高负荷的训练量。一般而言，体能训练需要结合专业的训练项目开展，比如：搏击技法、腿法技巧等，争取在开展体能训练之前完成踝关节、髋关节的活动，让身体处于一个放松的状态下，从而避免在训练的过程中出现拉伤情况。对此可以与下面几种训练类型结合到一起，提高学员体能：

(1) 肩臂柔韧度

肩臂是连接躯干和头颅的关键部位，也是维持上身力量平稳的核心位置，对此在开展体能训练之前，教练需引导学员将手臂打开、拉伸至水平位置，在手臂抬起的过程中，双腿也应配合其活动，达到与肩膀同宽的位置。为保持身体平衡，在手臂和腿打开的时候，需要将双臂看作支撑身体的中心点，带动重心下压至维持点，保持身体前倾状态。其次，教练可以引导学员进行单臂环绕训练，即引导学员进行左臂环绕训练时，自然而然将左腿弯成“弓”步状态，并将右手放在右腿膝盖处，确保左手能够独立完成循环训练，这一训练持续时间约为十分钟，待训练完成之后，换另一只手臂做环绕动作，每日重复交替练习。通过手臂环绕的训练活动可以帮助学员提升手臂的柔韧度，提高了手臂柔韧度便会在出拳时更加准确的找准进攻方位，降低对手战斗力。

(2) 腿部柔韧度

腿部的重心在小腿，其柔韧度也主要体现在小腿部位，而且每次身体发力的发力点也在小腿，需要教练引导学员每日练习劈叉、压腿，旨在通过此类训练活动提高学员小腿的肌腱功能。值得注意的是，在压腿、劈叉的过程中，学员应当保持上身直立，下半身用力，避免造成脊柱弯曲。下身用力时要尽量保证两腿的开合度，为了使重心下移，可以下蹲

至某一具体位置，提高训练效果。

(3) 腰部柔韧度

腰部是连接上下肢、确保上下肢发挥功能的重要部分，可以实现上下肢力量的转化。因此，学员在对腰部进行柔韧度训练的时候一定要注意训练的力度和方法，提前做好热身运动，并且需要教练在旁指导，避免发生意外事故。通常情况下，对腰部的柔韧度训练采取下腰的方式，要求教练能够根据学员腰部柔韧度和灵活度制定出适应性的训练计划，并且制定对学员腰部损伤情况有针对性的训练方案。

2. 力量训练

武术散打训练离不开力量训练，轻飘飘的散打并不会对缓解学员压力、放松学员身心起到任何帮助作用，对此在武术散打练习中应当适当掺和力量训练，让学员能够在训练过程中激发力量潜能，提升学员的核心力量。首先，为了帮助学员快速提高自己的训练成绩，需要增加以强化身体机能为目的的力量训练活动，在一次次的训练中磨炼学员的意志。在训练过程中，还要求学员探索“踢打”“拳击”“过肩摔”以及“擒拿”四方面技法，在提升四肢力量的同时，将这四种技法与力量结合，全面提升学院武术散打的水平。

例如，武术散打中涉及的“直拳别腿摔”这一技法中囊括了拳击和“摔”两种技法，在实践中要求学员一方面同时掌握这两种技法的基本点和精髓，另一方面还要求学员提高身体协调性，将这两种技法融合到一起，出拳的同时以腿别对手。教练可以引导学员快速直击对手的面部，同时辅助右手攻击对方的下颚，让对手在短时间内失去进攻能力，处在眩晕状态下，趁此抓住对方的腿，或者用自己的腿夹紧对方的腿，右手禁锢住对手的身躯，使劲用力一摔，将对手摔倒在地上。并且出于身体协调性考虑，需要学员同时掌握实拳和虚拳的变化法则，左手用力的同时，右腿出击。

其次，还可以通过专门训练一项技法提升学员力量，这些训练要求学员的肌肉、肌腱组织能够迅速对外来攻击作出协调反应，令肌肉在指令中得到快速爆发，再让肌腱组织和神经元相互协调，达到手脚并用且力量充沛的状态。再者，在训练身体协调性的过程中，还需要学员对所学技法多加练习，处理好各类组合拳法和组合腿法之间的关系，两两结合或者将更多的单项技能融合到一起，加大肌肉收缩速度。力量训练需要科学合理的训练方案，让学员全身肌肉处于一种舒适状态，既不过于紧绷，也不至于过分松弛，从而潜移默化地提高学员肌肉的承载能力。

例如，力量训练的时候可以让学员增加身体负重，比如

背着沙袋跳跃等，在跳跃过程中学员需要承受落地瞬间带给膝盖以及肌肉的缓冲与负荷，故需做好防护措施，在避免学员肌腱组织不受伤害的前提下，继续开展各项力量训练项目。负重跳跃可以帮助学员开发全身肌腱组织，并且如果学员能够根据自身身体实际情况进行协调，那么也可在负重跳跃过程中锻炼和调解中枢神经系统，激发学员肌腱组织的爆发潜能，在散打最后阶段力挽狂澜。最后，一定要在力量训练过程中做好防护措施，比如提前的热身运动，在腰部、膝关节处穿戴护具等，减少身体损伤的同时提高训练实效性。

3. 速度训练

速度在一场武术散打决斗的胜利中起到至关重要的作用，无论是出拳速度、出腿速度还是出拳的角度等都可以成为决定胜负的关键点。首先，速度是衡量学员接受外界信号，中枢神经系统作出反应并将信号传递到大脑，再经由大脑指挥四肢作出反应的决策重心。如果能够根据对手神态预测到对手的出拳角度或者出腿方向，便可在第一时间内作出有效的攻防战略，这一过程需要学员全身心投入。就出拳速度而言，这是与出拳力量截然不同的一种散打要求，要求教练作出不同的训练方案和战术指导。出拳速度在某种情况下起着一招制敌的作用。

例如，对于速度较快的运动而言在“制长战术”中是占优势的，能够在竞赛过程中尽可能放大自己优势，缩小劣势，同时依据自己擅长的项目提前作出供给方略，减少对手反应时间。具体做法可以围绕“拳法”“摔法”等几种模式展开速度提升研究，在对手未出手之前利用速度进行克制。总之，将速度训练融合到平时的武术散打训练过程中能够有效实现借助速度扩大打击效果的目的。除此之外，速度训练并不是单纯地提高学员的出拳、出腿速度，而是需要同时培养学员的反应速度和走位速度等，通过案例讲解等，让学员能够明确对方此时状态的代表动作。例如：靶向训练、跳跃训练等专项训练方式可以有效提高学员的反应速度和应激能力。简而言之，在武术散打训练过程中，任何一项训练的开展都是孤立无援的，而是需要结合其他专项设计出合理可行的操作办法，明确散打训练的技巧，提高运动员的综合水平和能力。

4. 耐力训练

耐力训练并不牵涉其他专门的项目训练，但这一训练是提高学员肌肉长时间工作能力的关键训练，其中包括有氧训练和无氧训练。首先有氧训练的方法主要是通过强度小、持续时间长的各种训练实现，一般将训练时间控制在20-30分钟

以内,将心率控制到每分钟150次。这类型的训练活动主要有:长跑、变速跑以及反复跑、跳绳等。其次无氧耐力训练的方法与有氧训练的方法相反,主要通过短时间的负荷运动实现。其中最常用的训练形式是短时间变速跑,一般将距离控制在400米。通过增加训练次数或者减少休息时间等实现高密度训练。

5. 灵敏训练

灵敏训练是速度训练的另外一种形式,要求学员能够在短时间内迅速而又灵活地支配四肢运动以及身体位移的能力,是综合反应速度、运动速度以及协调能力训练的综合训练。最近几年常用的训练学员灵敏度的方法主要有以下几种:首先是位移躲闪,要求一人或者多人做进攻动作,另外一个人做躲闪,做躲闪的学员需要判断攻击者会从哪个方位攻击,并及时作出应对反应,从而起到提高灵敏度的作用。其次是躲闪沙包,原理相同,只是开展方法有所差异,由一人或多人将沙包扔向练习者身体的各个部位,练习者则需要尽可能地躲避沙包,一方面提高身体的协调性,另一方面提高了灵敏度。

灵敏度训练要求学员可以熟练掌握并根据自身情况改进武术散打技术,这就要求教练不能将灵敏度训练单拿出来,而是应当将这一练习安排到武术散打训练的各个阶段。灵敏度训练的方式是多种多样的,也是随时代变化的,故要求教练能够紧跟时代步伐,与时俱进,经常改进灵敏度训练形式。最后灵敏度的训练活动可以与其他专项训练活动同时进行,实现学员的全面发展。

六、促进武术散打教学的策略探究

武术散打运动正在走向国际舞台,但仍然有很多没有接触过武术散打的人认为这项运动是一项充满暴力气息的运动,不愿意参与到这方面的训练中,也很少会有家长主动送孩子学习武术散打。对此可以从以下几点入手改变当前现状。首先是加强对武术散打教学的正面宣传,让更多对武术散打不了解甚至有偏见的人认识到武术散打的精神以及对学员身心的改良,对健全学员品格发挥着重大作用。武术散打传递出来的精神可以帮助学员弥补性格缺陷,健全性格品质。这些都是可以通过正面宣传实现的。这样可以让更多的人对武术散打拥有一个清晰的认识,进而让更多的学员参与进来,将武术散打的精神传承下去。另一方面,学校、培训

机构等应当加强引进和培养专业的武术散打教师、教练,确保武术散打教学活动顺利进行。武术散打教学的动作练习和体能训练等都是为了更好的完善学员的品格。首先在训练过程中通过加强教育和练习,规范学员的动作,帮助学员熟悉散打套路,比如:在训练的过程中让学员一遍遍的加强训练,直至很熟悉为止,同时还不能疏忽学员的体能训练,加强学员的力量训练、柔韧度训练、灵敏度训练、耐力训练等,这是维持学员长时间散打的基本。在学员将这些技巧和要领全部掌握之后,跃跃欲试之时,教练可以让学员参加比赛,与其说是比赛不如说是比拼,让学员两两之间相互对决。这时学员就会发现武术散打并不是简单的技巧对决,而是体力、力量等多方面的比拼,只有全方位综合发展的选手才能够最终赢得比赛的胜利。这样学员在日常生活中也会逐渐培养起坚强的意志力和永不服输的勇气。除此之外,教练还可以通过比拼培养学生的宽容意识和团队精神。例如在每次上课之前教练都可以让学生进行比拼,但是点到为止,并且双方握手言和,将武术散打的精神传递给学员,即宽容、忍耐、坚强、仁义、谦虚,学习武术并不是为了以暴制暴,而是为了收获其中的武德,这对学员将来的人生道路至关重要。最后教练在教授过程中要注意培养学员的正义感,让学员通过自身的努力弘扬正义。因此武术散打训练中武术精神的获得是一项宝贵的财富。

结语

新时期武术散打训练不再是以简单的动作技巧作为主要着力点,而是将训练重点放在柔韧度训练、力量训练、速度训练以及灵敏度训练等方面,对此教练需要综合开展训练项目,让学员能够在训练的过程中提高实践能力的同时提高身体素质。

参考文献

- [1]周文龙.高职公共体育选修课武术散打教学中的体能训练方式[J].科学大众(科学教育),2017(08):200.
- [2]程凯.关于武术散打专项体能训练的分析[J].体育风尚,2019(11):33-34.
- [3]马鸣.高职公共体育选修课武术散打教学中的体能训练[J].青少年体育,2016(03):55-56.