

# 防守反击技术在武术散打训练中实用性研究

吴海雷

(莱西市竞技体育运动学校 山东青岛 266600)

**摘要:** 散打既是中华民族优秀传统文化体育项目之一,也是我国民族人民智慧的结晶和源泉。它不仅能锻炼身体,而且还能培养人们的团队合作精神,因此被广大群众所喜爱。本文通过分析研究,对散打运动员的防守技术进行评价,并对如何提高散打技击效果提出建议。

**关键词:** 防守反击技术 武术散打训练 实用性研究

**中图分类号:** G85 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.31.091

在武术比赛中,进攻性的防守动作常常出现,如防守反击、防御反击等。在武术的技击中,由于其自身的特点使得其具有一定的危险性;同时,也因为其具有规则化、灵活化、隐蔽性和快速等特征,又使之成了一种独特的格斗技法。

## 一、研究综述

### 1. 研究背景

武术是中国民族的瑰宝,在全世界范围内流传广泛,是一种历史悠久的运动项目<sup>[1]</sup>。散打作为中华传统体育项目中的一项,其独特的魅力和健身的功效吸引着无数人的喜爱和追捧。在武术比赛中,进攻性的防守动作占据了很大的比重;而防守反击的技术运用相对较少,主要表现为对对手进行攻击,从而破坏了对方的战术使用。因此,研究散打运动员的防守反击技术,有利于提高教练员的教学效果,为今后的训练提供理论支持。本文通过对近几年的散打专项技击术的实战应用现状进行调查分析,发现其存在的问题,并提出合理化的建议与对策,为我国的武术事业的发展贡献自己的力量,同时也为相关学者的研究做出一些参考。

### 2. 研究任务

本文主要通过分析散打运动员在比赛中的防守反击技术的使用情况,目的是检验散打技术在实战运用中的有效性和实用性。研究内容包括三部分,首先是对武术专业学生的基本理论知识的介绍;然后从防守反击的概念入手,对防守反击的特点进行阐述,并根据实际教学的要求提出合理的建议;最后,总结出了本论文的研究成果以及存在的不足之处。随着社会的进步与发展,人们生活水平的提高也带动了竞技运动的蓬勃发展和我国的体育事业的快速崛起同时,也使得越来越多的人开始关注起自己的身体健康问题。因此,武术的搏击对抗训练就显得尤为重要,而其中的技击技术的实用性研究就变得十分必要。

## 二、主动进攻与防守反击技术概述

### 1. 主动进攻与被动进攻

被动进攻是防守的一种形式,主要是指对手在比赛中主动进攻,以取得一定的分数;而主动进攻的过程则是指对方在平时的练习中,通过自我保护的方式来得分的方法;而防守反击的过程则是指在武术散打技术教学实际训练和实战应用的过程当中,要根据自身的特点来进行有效的防守与反击,从而达到提高技战术的目的和效果<sup>[2]</sup>。主动进攻与防守反击技术的结合体现在,其核心要素就是,要求教练员能够掌握好攻防的时机、节奏以及力度,同时,还要做到灵活运用,使整个武术散打的对抗性增强,进而使整体的武术散打水平得以提升。在武术的散击中,其关键的环节之一便是攻防的衔接问题。所以,对于运动员来说,必须要重视对攻防的衔接工作,才能实现对目标的快速出击。

### 2. 接触性与非接触性防守反击技术

在武术散打教学中,接触性防守和非接触性防守反击技术是非常常见的两种技术。在实际的训练过程中,教练员需要根据学员的具体情况,制定合理的练习方案,并通过多种多样的训练手段来提高学生的学习积极性<sup>[3]</sup>。(1)对进攻人进行全面的观察,在武术的对抗中,攻击人的身体素质、心理状态以及动作速度等都会影响到防守反击的效果和质量。因此,为了保证运动员的人身安全,必须对其有一个深入的了解,才能更好地指导他们的实战技战术的运用与使用。只有这样,才能够避免不必要的损失和风险。(2)培养良好的思想品德,掌握正确的技术路线,并及时地纠正错误的方向与习惯。(3)熟练的基本功训练可以有效地提升技防水平,从而达到快速反应的目的;同时也能促进自身的身心健康进而增强自信心,为以后的比赛打下坚实的基础;还能帮助自己的队员更快地进入角色,为今后的比赛做好准备。

### 3. 防守反击中拳法、腿法和摔法的应用

拳法是散打中的重要技术。在比赛中，双方都要用到拳法，所以在实战过程当中，要根据对方的实际情况，运用不同的技法和腿法。（1）脚靶练习：脚靶是防守反击训练的主要方法之一，也是最常用的一种进攻方式。一般使用的脚靶都是利用腰部、肩带等部位的力量来控制身体，使对手的防守更加灵活，同时也可以使自己的攻击范围更广，从而有效地提高了整体的作战能力。（2）护膝：护膝的动作要求运动员必须有一定的柔韧性，因此，在进行击实的时候不能让人感到疲劳，否则容易造成击伤。如果用力过缓，很可能导致受伤。另外，还有一些腿的蹬地的速度快，这样会对人体的平衡性有很大的破坏作用。（3）摔法：摔法的形式多种多样，但大多数都是摔法效果比较明显的动作为主，如踢、垫等。

## 三、防守反击技术战术与行为分析

### 1. 防守反击的战术与行为

防守反击是指运动员在比赛中，通过各种有效的进攻方法，来阻止对手的攻击动作，从而达到减少损失的目的；而防守反击是指教练员根据对方的实际情况，运用灵活多变的战术和技术，在场上利用攻防平衡，以实现快速反应的一种防守战术。散打的战术主要分为：主动抢练、被动防御、后场抢断等。（1）前场抢练。前场抢练的作用在于：一方面，可以迅速地将自己的体力消耗下来；另一方面，也能使同伴的注意力集中到要害上，使双方队员都能获得最好的配合效果。前场的对抗性练习，要求学员必须具有良好的身体素质，能够随机应变，并及时进行相应的调整；其次，还应具备一定的心理承受能力，当出现危险时，应保持冷静，用积极乐观的态度面对。（2）后场的攻防。后场内的攻防的任务就是要掌握好时机，把握好力度，防止不必要的损伤发生。防守反击的主要特征有：一是动作的隐蔽性防守队员的身体姿势、手型、步法等都要保持稳定，不能轻易地改变；二是攻防转换性，防守者的攻击行为往往是根据攻守双方的不同意图来进行的；三是随机应变，当发现威胁同伴的情况下要及时地做出反应，果断地将其制服，避免不必要的损失；四是快速灵活，由于比赛中的激烈程度不断增加，运动员必须在最短的时间内完成各种难度的得分任务，因此只有迅速地作出判断，才能使自己的技击更加出色。

### 2. 防守反击技术对比

从防守反击技术的实用性方面看，实战对抗中的防守技术主要是以进攻为目的的一种战术，在比赛中，只有充分的把握好攻防的机会才能赢得主动，而在实际的教学过程中，

往往会出现一些不能够预见的情况：比如说，当对手使用了防守反击的动作之后，对方却没有采取任何有效的措施进行反击，甚至是直接拒绝，这就导致了不能及时地将自己的攻击行为控制住从而使得自身的损失进一步扩大。从防守反击的时间上看，实战对抗时，如果运动员的意识比较强，对规则的理解不够就很容易造成不必要的麻烦；相反的来说也会给己方带来一定的经济损失和不便。因此在平时的训练当中教练员应该加强对学员的理论知识的学习和实践的锻炼；同时，也要注意观察，对于那些不善于用的人或者是习惯性的人要经常鼓励，给予他们信心，使其积极地配合，提高整体的作战水平。

## 四、研究现状及存在的主要问题分析

### 1. 武术散打训练中的运用情况

根据调查数据，在散打教学中，有88%的学生认为在练习过程中防守是非常重要的部分，有25%的同学觉得防守是比赛中很重要的一部分；而有20%的人表示其重要性一般，他们对防守的重要性没有明确的认识和理解，只是盲目的进行进攻，很少去思考如何得分，所以导致很多的学员都不知道怎么运用防守的方式来攻击对方，从而造成不必要的损失；还有10%的人认为动作比较简单，但是实战对抗时，如果你的对手太过于刁难，那么他就会被逼着去接应，而不是自己主动的出击，这样的话，就会使比赛失去观赏性，也可能使观众感到不公平，甚至产生反感的情绪；同时，也有近85%的人对武术的技战术和规则了解得太少，这也说明了大部分的中国散打教练的基本功还很欠缺，更别说运用各种腿法的技术了。

### 2. 研究现状

通过对国内外文献资料的查阅和分析，发现目前学术界对防守反击的研究多集中在防守反击技术的训练方法、理论基础、教学策略等方面，很少有学者从实战角度出发，结合武术散打的特点进行专门性研究。在散打的训练中，很多教练员只注重技法的练习而忽视了防守反击的技术动作往往忽略了防守反击的重要性；同时，大部分武术散打运动员的学习时间都比较短，缺乏锻炼的机会与动力，因此他们的技术水平参差不齐，很难达到专业化的要求；另外，大多数的武术散打专项课的内容与比赛规则都不太一致，没有体现出各具特色的训练方式，这就使得学员的技击能力得不到提高。针对以上的问题本文提出以下建议：（1）加强对手段的衔接性，尤其是重点项目和难点的区分；（2）完善技击的战术体系，使其符合大众化的需求；（3）培养学生的心理素质，使

其能够灵活地运用各种进攻技巧，从而有效防御目标。

### 3. 存在的主要问题分析

第一，在散打教学中，有部分教练员在进行技术训练的过程中，没有重视防守反击，只是一味地强调进攻的重要性而忽视了防守反击的作用；第二，在比赛的实战中，由于对手的实力有限，所以不能采取有效的防守反击，反而会使自己处于被动的局面；第三，在散打实战中，往往是采用的防守反击的方法比较多，但也有一些不科学的现象出现，如误用“脚踢得快”“腿摔得慢”等。这些都会对运动员的技战术发挥造成影响。第四，通过对学员的调查发现，大部分学生都认为练习时的防守反击是一种很好的学习方式，但仍有少部分的学员觉得这种形式很简单，并且容易被接受，但是也存在着一一定的弊端，如动作的连贯性差，缺乏灵活性，易产生失误，且难以掌握，因此需要不断改进和完善。

## 五、防守反击技术应用与对策

### 1. 训练的要点分析

对于散打运动员来说，在比赛中的主要目的就是得分，所以，在训练中，教练员应重视防守反击技术的练习和运用，以达到提高教学效果的目标；同时，也要注意防守反击的使用方法，尽量避免进攻队员的受伤；最后，还要注重防守反击技术的应用与掌握，使之能够有效地发挥出实效，从而为实战提供帮助。

在散打的训练过程中，教师应根据学员的实际情况，选择适合的防守反击技术，并制定相应的对策来进行指导。

(1) 防守反击的基本原则：抓住重点突破难点，利用灵活多变的动作去完成各种复杂的攻击任务，使其能充分体现出优势。(2) 针对性：对每个专项都有一定的特点和侧重要因人而异，因势利导随机应变，找到最合适的方式来实施。(3) 快速反应：由于武术的对抗强度很大，因此要求速度的快慢，不能急于求成，应该迅速做出判断，果断决定。(4) 在散打教学中，教练员要注重把握好防守的度和进攻的度两个方面，在训练中注意培养学生的反应速度，使他们能够快速做出应对。(5) 在实战对抗时，运动员首先要迅速地判断出对方的攻击意图，并做出相应的动作技术，以避免不必要的失误造成损失；其次，还要根据自己的实际情况，选择适合的战术组合，使之能发挥出自身的水平；最后，还应重视防守反击的时机、强度和灵活性，以达到有效的防守效果。

### 2. 提高防守反击能力

通过对散打技术的学习与掌握，可以提高比赛的观赏价值，同时也能促进武术技击的推广与发展。因此，教练应该

从多方面来加强武术技击的实用性，从而为中国的武术事业的进步尽绵薄之力。实战是防守反击的主要形式，在散打比赛中，运动员要想在激烈的对抗中取胜就需要掌握和运用各种有效的防守反击方法。

第一，观察对手的进攻动作分析对方的心理状态，了解自己的攻击意图，并根据这些信息，制定出合理的战术组合。第二，训练学生的自我保护意识。学员应该时刻保持头脑清醒，这样才能防止被击，同时也能避免被其他队员的干扰。第三，培养学员的应变能力。在教学过程中，教师应及时引导，使其能够灵活地应对临场的突发情况，从而提高武术的实效性。例如：当我们练习散打时，如果发现某位观众的头部位置不稳，这时老师可以通过现场的讲解和观看录像，让同学们知道他们的注意力都集中到拳法上，然后再进行下一步的训练；当遇到比分较低的人时，可利用场上的一些小道具，如比分器、小红旗等，让大家明白得分的重要程度。只有加强对武术的攻防能力，才会使整个团队都有战斗力。

### 3. 缩短防守反击反应的时间

对散打运动来说，时间是其区别于其他体育运动的一个重要标志。在比赛中，运动员要根据场上形势灵活运用防守反击技术，以达到有效进攻的目的；而在平时训练和实战对抗中，由于对手的实力、场地、环境等因素，往往会出现一些意料之外的情况。比如，对方有充分的时间来进行攻击，但此时却未能及时做出反应，从而导致了自身的损失；如果对方处于防守状态，则可能会造成自身的受伤或者是损伤。

因此，在日常的训练和学习中，教练员应注重把握时机，合理安排练习内容，提高学生的注意力和积极性，避免不必要的危险发生，使其能够充分发挥出应有的效果；同时，还要注意观察每个专项的特点以及学员的身体素质，做到因人施教，因人而异，因技结队，使之能更好地掌握每项技术的攻防使用方法，这样才能取得好的教学成果。

### 4. 提高防守反击的速度

速度是衡量一个运动员技战术水平的重要指标之一。在比赛中，如果没有快速的进攻节奏，就很难有好的效果和得分。速度快慢的判断主要是看对手的攻击动作是否准确，如若不准，则很容易失分。在散打运动中，速度快慢的判定方法有很多，如持球突破、后摆落、侧踹反击等。

持球突破：在武术实战中，持球的人对对方的防守要做到“一视同仁”，不能因为自己的失误而错失了最佳的防守时机，否则可能会造成不可挽回的损失和无法控制的局面；后摆落又要求迅速出击，使对方失去重心，使自身处于被动

的位置；侧踹反击：由于前腿的力量比较弱，所以往往会出现攻守失衡的现象；后摆的反击：攻防的时候要注意把握住防守的重点与难点，用身体的重量来吸引注意力，以防止前腿的破坏而影响到后面的进攻效率。

#### 5. 创新防守反击技术方式

进攻的时候，防守反击既是重要的技术动作之一，也是散打比赛中必不可少的一项技术。在实战对抗中，只有掌握了合理的防守反击的方式才能够有效地提高散打的水平和效果。在教学过程中，教练员应该注意以下几个方面：首先，要根据学生的学习情况，有针对性地对每个同学进行指导，让他们明白自己的优势和弱点，从而使其更加重视防守，同时也能避免不必要的损失；其次，老师可以通过观看视频、练习录像等方法，了解到每一位学员的特点以及存在的问题；最后，教师还应多鼓励给予积极的反馈信息，让运动员知道自身的不足之处，并加以改正。

其主要体现在以下几个方面：（1）在散打教学中，注重培养学生的观察力，在学习的过程中，能够对各种刺激做出合理判断和反应，提高了运动员的注意力；（2）在实战对抗时，教练员可以针对不同的攻击动作，采取相应的防守反击战术，从而有效地打击对方的进攻节奏，使其不至于太沉寂，积极主动地参与到战斗之中；（3）武术是一项历史悠久的民族传统文化，具有很强的观赏性，因此武术的表演形式也是多种多样的、丰富多彩的、极具吸引力的一种体育项目。而这些特点都要求我们的教师必须具备一定的专业知识，掌握必要的基本功，才能更好地指导学员的练习方法，达到训练的目的。总而言之，在平时的训练当中，不仅仅只是简单击拳、摔靶，还要注重对身体素质的培养与锻炼，这样才能取得更好的成绩。另外，对于那些表现突出的队员，也不能放松警惕，要时刻提醒他保持良好的心态与情绪，使其能最大程度地发挥出集体力量。

#### 6. 完成阶段分析

完成阶段是整个比赛的关键部分。在这个环节中，教练员要根据运动员的技术特点和个人的心理状态，合理安排教学内容，使每个动作都能体现出实战的要求；同时，也要注意观察，及时发现问题，并进行改正。

在这一过程中，教练员还要对自己的教法和理念有一个

充分了解和把握，这样才能更好地完成攻防的任务；此外，还应加强自身的临场应变能力，在练习的时候能够随机应变，快速灵活进攻节奏，使防守反击工作取得好的效果；最后，还应该对自我的技战术水平有深刻认识与理解，通过不断学习和实践，提高技战的质量与效率。本研究主要探讨的难点是如何判断防守反击是否实用，从主观的角度分析，由于散打的对抗性，所以对手的身体素质、技术运用等因素，直接影响到了防守反击的实效性。

#### 7. 实施后分析

教练员在教学过程中，要根据实战需要，灵活运用防守反击技术，以达到减少损伤的目的；同时，也要注意观察学员的学习态度，及时给予指导，使其能够积极主动地参与练习。

在进行后场技术动作的实战中，可以采用一些有效的防守反击方法，例如：利用攻防转换的阵型，将进攻的节奏加快，使对方的重心移动，从而避免不必要的受伤；使用假打的方式来迷惑对手，让他们产生恐惧心理，然后用假乱真、真假实的形式来吸引注意力，这样就能起到很好的防守效果，还能提高比赛的观赏性。最后，还要注重后场技术的训练和总结，通过对前场的训练和实践，不断完善，最终形成一套完整的防守反击体系。在后场的基础上，还应该加强对技战术的巩固和应用，如虚实结合的训练法，虚实相结合的训练法，以及各种腿法的配合等以取得启好的训练成效。

#### 结语

综上所述，随着社会的发展与进步，竞技运动的竞争已经不再单纯地体现为经济的角逐与观赏价值，而更多的是表现在文化、力量和技巧的较量上。本文通过分析散打比赛中的技术运用，对防守反击的技术进行系统的研究和探讨，并提出相关的建议和对策。

#### 参考文献

- [1]肖清.武术散打文化传承的理论探索[J].文体用品与科技,2022(09):4+6.
- [2]刘建芳,江志强,褚玉杰.哲学视阈下武术散打“战术原则”运用探析[J].武术研究,2022,7(04):54+56.
- [3]姜飞,黎桂华,罗应景,刘翔.武术散打项目的专项特征及其训练应用研究[J].武汉体育学院学报,2022,56(01):71+77.