

高校体育专业散打专项训练及教学发展路径

林仰硕¹, 周永盛²

(1. 福建师范大学体育科学学院, 福建 福州 350108; 2. 集美大学体育学院, 福建 厦门 361021)

摘要:文章通过与各高校散打专项教师及部分专家访谈与交流, 结合文献资料等方法对高校体育专业散打专项训练及教学情况进行分析与研究, 旨在提升高校散打专项训练及教学水平。研究表明: 散打专项训练教学中, 必须优化教学发展路径, 改进专项训练的教学方法, 引导教师根据学生的个体性差异为学生设置合理的教学课程, 并制定针对学生兴趣爱好的个性化教学内容, 使学生能够更好掌握散打专项训练运动技能。

关键词:散打; 体育专业; 体育教学; 专项训练

中图分类号: G807.4; G852.4

文献标识码: A

文章编号: 1007-7413(2017)04-0039-04

Research on the Sanda Specialized Training and Teaching Development Path for P. E Majors in Universities

LIN Yang-shuo¹, ZHOU Yong-sheng²

(1. School of Physical Education and Sport Science, Fujian Normal University, Fuzhou 350108, China;

2. College of Physical Education, Jimei University, Xiamen 361021, China)

Abstract: In the current college sport majors special in Sanda, we lack effective measures of Sanda specialized training and teaching, which leads to a lot of problems. Through interviews with college Sanda specialized teachers and some experts, combined with the methods of literature, this paper aims to enhance the level of Sanda specialized training and teaching, thus improving the overall level of Sanda in college. The research results show that the specialized Sanda training and teaching must develop innovative teaching development path, improve teachers' teaching method in special training, guide the teachers to set reasonable teaching course according to the student individuality difference, and optimize the personalized teaching content in accordance with student interests. All the above strategies aim to enable students to master the special training Sanda sports skills.

Key words: Sanda; P. E Majors; P. E teaching; specialized training

在我国当前体育专业教育改革中, 探寻基于散打专项训练的教学发展路径, 不仅能够改进当前散打专项训练教学中的弊端, 使更多的学生喜欢散打运动, 而且能为进一步提升体育专业散打专项训练教学质量奠定基础, 发挥积极影响。以下对此做具体分析。

1 散打专项训练内容

1.1 散打专项训练的目的

散打运动就是两人按照一定的运动规则, 运用武术中踢、打、摔等多种攻防技法, 以确保在相互对抗中能够战胜对方的运动项目。同时, 散打是一种徒手对抗的现代竞技运动, 也是中国武术的重要组成部分

分^[1]。散打专项训练是一个复合性的概念, 是在对体育专业学生进行散打训练及教学过程中, 受到教学思想、教学理念、实际散打教学内容以及教学对象等多种因素影响下, 优化散打教学体系, 合理选择教学目标及设计教学流程, 从而确保学生在散打教学活动中提升对散打运动项目的认知与学习积极性的训练^[2-3]。对学生进行散打专项训练, 不仅让学生学会运用远踢、近打、贴身摔等散打核心技术法进行格斗, 也可以让学生在散打专项训练过程中, 学习大量中国武术中的搏击技巧。因此, 若是能够采取好的教学方法, 散打专项训练必将能够得到高校中广大学生的喜爱^[4]。对高校体育专业学生进行散打专项训练, 其主要目的就是在培养学生在散打过程中观察、分析思考以及判断事物的能力。对学生进行散打

专项训练教学,不仅可以提升学生身体的综合素质,也有助于提升学生学习散打技巧的积极性,有助于实践高校体育专业教学改革。

1.2 散打专项训练的要点

散打运动具有对抗性、体育性、民族性的特点。在体育专业中,开展散打专项训练,其要点在于培养学生竞争意识,使习练者健体防身^[5]。同时又在于锻炼意志,如:赛前如果因内心怯懦而造成临阵畏缩、反应迟钝、不战而栗、丧失斗志,那么交战时将必败无疑。对学生开展散打专项训练,可以使学生在实战或擂台比赛前,保持头脑清醒冷静,心态自然,对发展学生心智产生积极影响。

2 当前体育专业散打专项训练教学现状

2.1 学生对教学的满意度不高

由于散打运动是一项具有对抗性的运动项目,对学生进行散打专项训练教学,可以使学生在练习散打过程中提升他们肢体的灵活性,也可以使其具备更高的身心素质,提升学生的意志品质。然而,在当前的散打专项训练教学中,由于散打训练场地缺乏、护具太少、力量训练器材不够完善等原因,不能满足学生进行散打专项训练的硬件设施需求,在一定程度上影响了体育专业散打专项训练教学的质量,也会降低学生对学习散打的积极性。并且,高校体育专业在对学生开展散打专项训练教学中,未能做好推广和普及散打运动的工作,不仅没有培养出热爱散打的学生,也降低了学生对该门课程教学的满意度,上课不积极,使得散打专项训练的教学质量明显下滑。教师在教学中不按大纲对学生进行散打专项训练,并且还盲目“引导”学生在训练中“一乐了之”就行,图个上课高兴就忽视对学生学习散打主动性的培养,从而导致学生学习积极性降低。同时,学生在练习散打之后,教师没有为学生制定较为完善的散打专项训练目标,学生也缺少参加比赛的机会,学生的自信心不足,影响了学生上体育散打专项训练课的兴趣。

2.2 教学内容设置不够合理

在散打专项训练中,教师仅仅为学生讲解理论知识,并且在为学生示范散打动作方面,仅仅采取传统的“指教”方式,降低了学生学习的能动性和散打专项训练的密度。并且,教师在体育专业散打专项训练教学中,忽视对运动训练方法、训练手段的合理选择,学生会每次专项训练课的内容产生厌倦,从而降低

教学质量。同时,教学内容单一,没有为学生营造好的教学环境,无法满足当代体育专业开展散打专项训练教学的要求。

2.3 散打成绩考核标准缺失

在散打专项训练教学的学生技能考评方面,还存在一些标准上的缺失。部分学校对于散打专项训练的学生,只要在第一学年或第二学年每学年两次的任何一次达标比赛之中,名次达到该级别所报人数二分之一就能通过考评,得到相应的成绩和学分。但是给学生的副项选择条件较少,也有部分学生无法参赛或达不到考核所要求的名次,就不能得到比赛成绩,考核也会不及格,这是不公平的也是不客观的。同时,在体育专业散打专项训练教学中,不能只考核学生的实战搏击能力,仅仅停留在考核学生“动作的好与坏”上,那样会偏离散打项目的技术评价特征。在考核学生散打专项训练成绩中,还应该考虑学生的综合素质(道德、技战术水平)。如果设置的考核标准较为偏颇,不利于对学生综合能力进行考核。

3 优化体育专业散打专项训练的教学发展路径

3.1 合理设置散打专项训练教学课程

3.1.1 制定新颖实用的课程

在当前散打专项训练教学中,应该优化散打专项训练教学大纲,主要可以从以下几个方面开展:

首先,能够依据学生进行散打专项训练的基础课程内容以及教学目标的要求,选择那些适合学生学习的散打专项训练内容,可以将散打专项训练中那些枯燥、单调的教学理论,融入到游戏性、对抗性的散打专项训练课堂体系中。

其次,在散打专项训练教学课堂中,穿插介绍一些体育知识,并且结合当前的热门散打赛事,引导学生产生认知兴趣,这样学生就会更加喜欢参加散打专项训练。例如,可以在课堂中,组织学生观看陕西卫视“真功夫”、河北卫视“中国散打职业联赛”、河南卫视“武林风”等最前沿的散打对抗赛事,并让学生分析红蓝双方散打技、战术特点,分析他们的散打实战技巧,引导学生正确掌握散打的关键技术动作,使学生对散打教学的积极性不断得到提升。

再次,在散打专项训练教学中,可以针对不同层次的学生,为其制定不同层次的课堂教学内容。对层次不高的学生,先让他们练习散打基本技术,然后再循序渐进地为他们安排其他层级的散打专项训练内

容,让学生在散打专项训练过程中慢慢提升自己的能力。因此,优化散打专项训练教学发展路径,有助于改进当前的教学现状,并且还将会发掘新的教学方法^[6]。

3.1.2 完善训练场地

对于专项训练课,建议学校进一步增配器材,特别是训练器材(如拳套、沙袋、实战护具、脚靶等)。合理安排进行散打专项训练的场地,加大高校对体育专业专项训练课程教学的资金投入,购置用于专项训练的器材。这样不仅可以建立快乐的教学氛围,也可以激发学生学习散打的兴趣,提升体育专业散打专项训练教学的质量。在教学中,教师能够充分地利用训练场地以及专项器材,让学生能够无忧无虑地进行散打专项训练;可以根据实际开展散打专项训练项目不同的情况,为学生提供室内训练场地、室外训练场地;也可以因材施教,确保不同层次的学生均可以选择适合自己的散打训练器械,激发学生学习散打的兴趣。

3.1.3 构建一个和谐的课堂教学环境

在高校体育专业对学生进行散打专项训练中,教师应该为学生构建一个好的教学环境,教师不仅应该提升自身教学技能,也应该能够身体力行地为学生指导训练动作要点,确保教学中师生之间可以保持一个良好的沟通交流氛围。在进行体育散打专项训练教学中,教师的散打示范动作,一定要符合规范,这样才可以带给学生学习的动力,让学生喜欢散打,使学生掌握正确的散打动作技术,提升学生进行散打专项训练的兴趣。优秀的教师应该能够在课堂教学中,打消学生训练过程中的消极情绪,使学生能够保持活力,保持学习兴趣^[7]。同样,在课堂教学中,教师也可以根据散打专项训练教学内容,合理调整课堂教学人数,能够根据不同学生的学习兴趣,将学生进行分组,然后为每组学生制定不同的课堂教学内容,使学生能够更好地进行训练提高。

3.2 制定个性化教学内容

3.2.1 以学生为主体以教促学

在当前体育专业散打专项训练教学中,创新教学发展路径,能够以教促学,将学生作为散打专项训练教学中的主体,多为学生提供自我展示的机会,让学生可以体会到学以致用感觉。在散打专项训练教学中,教师在每次上课前,为学生提出本节课程的教学提纲以及教学重点后,让学生对散打训练进行讨论发言,这样便于教师认识学生对训练内容的认知,从而为学生示范相应的散打动作,增强学生学习积极

性^[8]。学生在散打专项训练过程中,也可以提出自己的观点,教师也可以给予适当地引导和指正,能够从理论、实践等方面,纠正学生的动作错误。在整个散打专项训练的教学过程中,应使学生能够发挥训练的主导作用,学生可以不断地去学习新的散打技术,也可以定期反思自我,对自我训练中的技术错误进行纠错,并且还可以对他人的训练动作进行点评,从中获得学习成就感,也可以从这种学习中获得新的学习感悟,提升散打专项训练的效果。

3.2.2 培养学生体育意识

在当前体育专业学生的散打专项训练教学中,优化教学发展路径,能够让教师在教学方面,实现对学生训练的个性化教学。在实际教学过程中,教师应该在进行散打专项训练教学时,进一步去诱导学生产生对散打的认知,并且采取恰当的培养措施,不断地激励学生产生学习散打的动机,让学生把最初学习散打的热情,转化为一种自我意识,让学生发自内心的认同体育,发自内心的喜好散打专项训练教学。在进行散打专项训练教学时,教师应该秉持精讲多练的原则,严格控制教学活动时间,让学生多进行散打专项训练。并且在锻炼前,一定要让学生明确参加锻炼的意义,让学生在运动过程中,渐渐意识到参加训练的意义,增加学生参加散打专项训练的兴趣。

3.2.3 制定个性化教学方案

在体育专业传统的散打专项训练教学中,其主要的目标往往是确保学生能够符合教学规范,学习到所需的散打技能。教师在教学中存在严重套路化、程序化倾向,降低了学生对学习的兴趣。因此在实际中,开展散打专项训练教学,应该创新其教学发展路径,促进学生在个性得到和谐发展,这才是当前对体育专业学生进行散打专项训练的根本目的,也是当前创新发展散打专项训练教学的基本需求。对此,未来应该优化教学发展路径,制定出针对学生个性化发展的散打专项训练教学组织形式,确保能够在教学过程中提高学生对教学训练的参与度。同时,在教学中,能够为学生提供展示他们个性的舞台,为学生多设置一些比赛项目,让学生多参加散打比赛,以便提升学生在散打比赛中的表现力,更好地掌握散打技术。在散打专项训练教学过程中,应用个性化教学,使学生在教学过程中展现出自身的个性,挖掘学生散打训练的潜力,提高学生参与散打训练的兴趣,促使体育专业学生个性得到全面发展。

实战式课程教学案例:

拳法教学案例:

知识点:直拳、贯拳、抄拳、鞭拳等。

技能点:通过学练基本拳法,使学生正确熟练地掌握拳法的技术动作,并能在实战中结合步法灵活运用。

腿法教学案例:

知识点:鞭腿、端腿、蹬腿、扫腿、摆腿、勾踢腿等。

技能点:通过学练基本腿法,使学生正确熟练地掌握各类腿法的技术动作,并能在实战中根据实际情况巧妙使用。

拳法、腿法两案例的情感态度:通过对散打拳腿技术配合步法的学练,培养学生认真练习的态度,克服胆怯害怕、犹豫不决、紧张迟钝、不知所措等不良心理反应。通过长期系统的散打训练,可以培养学生勇敢顽强、坚毅果断,动作敏捷、能吃苦、不怕累,敢打敢拼的进取精神,进而形成成熟稳健、积极向上的优秀品质。同时发展专项素质,培养学生对不同格斗项目的审美情趣和审美能力,增强学生对民族传统文化的认同感和爱国主义情感。

3.3 制定规范的散打成绩考核标准

散打专项学生成绩的考核是散打教学训练中体现学习训练效果的重要环节,是对学生所学的散打技术、战术的应用能力及心理活动变化过程等方面进行综合评价的有效手段及方法。对于体育专业散打专项训练课的技能考核要求做到“达到一级运动员技术等级标准或相当于一級运动员技术水平”。具体规范的考核标准,可以从以下几个方面制定:

1)评价内容多元。评价内容包括知识、技能、态度情感等方面。

2)评价主体多元。学生自评、学生互评、老师评价、也可请行业专家参与评价。

3)评价形式多元。采用过程考评和结果考评相结合的办法,强调过程考评的重要性。

4)考核内容:对本课程所讲授的技术内容进行考核。

5)考核方法:平时成绩是对平时学习态度、出勤情况进行考查,期末进行理论考查和重点项目的考试。为学生提供更多参加比赛实践的机会。另外,进一步加强学生对规则及裁判法的学习及应用,让学生更加了解散打运动,并作进一步考评。

4 结束语

综上所述,在体育专业散打专项训练教学中,应优化教学发展路径,改进传统的专项训练教学方法,引导教师根据学生之间的个体性差异,为学生设置合理的教学课程。制定针对学生不同兴趣爱好的个性化教学内容,使学生能够更好地掌握散打专项训练运动技能,为提升学生身体素质发挥积极的作用。

参考文献

- [1]王龙,伍广津,王超聪.教学论视角下体育教学要素的优化研究——以散打技术教学为例[J].当代体育科技,2015,5(12):71-72.
- [2]潘秀刚.论普通高校散打教学中出现的问题与应对[J].当代体育科技,2014,4(3):62.
- [3]贾前生.“轻体育”在高校武术散打教学中的应用与实践研究[J].当代体育科技,2015,5(3):141-142.
- [4]林孝平.快乐体育教学模式在散打教学中的运用[J].当代体育科技,2014(10):102-103.
- [5]陈虹志.散打体育项目教学的重点和难点分析[J].时代教育,2014(3):160.
- [6]高平,皮智文,朱伟伟.女子跆拳道备战奥运会训练控制结构特征研究[J].南京体育学院学报(社会科学版),2015,29(1):114-191.
- [7]周义义.中、韩学校体育教育中本土武技开展方略的比较研究[J].体育与科学,2009,30(5):86-89.
- [8]李圣傅.高校公共体育武术散打课内外一体化教学研究[J].时代教育,2015(21):233.

[责任编辑 江国平]