

体育运动学校武术散打教学中抢攻与防反步法的训练策略

王丽香

吉林省体育运动学校, 吉林 长春 130022

摘 要 : 体育学科教学是中等专业学校提升学生身体素质和增强他们体育素养的直接途径。而武术散打作为体育教学的重要组成部分,是集传统武术与现代格斗于一体,并融合了拳击、摔跤、抢攻与防反步法等多种训练方式,可以有效地激发学生的体育学习兴趣,对于提高他们的运动能力、身体素质和运动素养具有重要的作用。基于此,本文将通过分析抢攻与防反步法在体育教学中的意义,对其具体的训练策略展开探究,以期能为体育运动学校提供可参考的思路。

关 键 词 : 武术散打; 运动技能; 抢攻与防反步法

Training Strategies for Attack and Counterattack Methods in the Teaching of Martial Arts Sanda in Physical Education Schools

Wang Lixiang

Jilin Provincial Sports School, Changchun, Jilin 130022

Abstract : Physical education teaching is a direct way for secondary vocational schools to improve students' physical fitness and enhance their physical literacy. As an important component of physical education teaching, martial arts Sanda integrates traditional martial arts with modern combat, and combines various training methods such as boxing, wrestling, attacking and defensive footwork. It can effectively stimulate students' interest in sports learning and play an important role in improving their athletic ability, physical fitness, and sports literacy. Based on this, this article will analyze the significance of the offensive and defensive footwork in physical education teaching, explore their specific training strategies, and provide reference ideas for sports schools.

Keywords : martial arts sanda; sports skills; attack and counterattack methods

引言

武术是我国传统体育文化中的重要组成部分,是中华文化的精髓,随着体育教学改革不断深入,武术逐渐成为体育教学提升学生身体素质的重要方式^[1]。武术散打的抢攻与防反步法训练,侧重于提升学生的力量、体能、速度和反应能力,尤其考验学生在进攻与防守中的灵活性。因此,在武术散打教学中,强化抢攻与防反步法的练习,不仅有助于学生掌握更多的散打技巧,也能使其更灵活地将这些技能应用到实际场景中。同时,加强抢攻与防反步法的训练,不仅可以对学生身体素质的提升有积极影响,还可以促使学生更好地了解我国的传统文化,这对于推动学生全面发展具有重要意义^[2]。

一、武术散打教学中抢攻与防反步法在体育教学中的意义

(一) 有利于提高学生体育训练积极性

不同于其他的体育项目,武术散打是以踢、打、摔为主要技能的运动项目,抢攻与防反步法训练不仅注重提高学生的身体协调性、柔韧性、反应能力和技术水平,还强调综合素质的培养,为学生提供了多样化的学习体验。作为一项对抗性强的项目,抢攻与防反步法充满了挑战、刺激和趣味,能够激发学生对体育学

习的兴趣,促使他们积极投入训练。同时,武术散打中的抢攻与防反步法具有独特魅力,因为它不仅融合了文化底蕴,也具备了实际应用的价值,其独特的特点和展示技巧使得学生在学习中可以激发自身的创造力,更好地体验武术散打的魅力。此外武术散打可以激发更多学生参与到体育锻炼中,不再将体育活动视为完成任务的学习枷锁,而是将其视为一种锻炼身体素质和意志力的方式。

(二) 有利于激发学生的运动潜能

体育运动是增强身体素质的一种有效方式,是一种可以提升

体力、促进身体健康、实现自我超越的关键途径^[4]。中专技术院校的学生有着较强的好胜心，对竞技比赛兴趣浓厚，再加上武术散打体现着浓厚的传统文化魅力与体育文化氛围，对于激发学生兴趣具有天然的优势。对此，在教学过程中，教师可以通过创设良好的训练氛围，激发学生的运动潜能，促使他们可以最大程度地发挥自身的身体素质和运动能力。同时，抢攻与防反步法训练极其考验学生的耐力和反应力，在学习过程中，学生需要根据它的具体动作和技术进行反复练习，这样才能有效地进攻和抵御。开展抢攻与防反步法教学，学生可以在无聊、乏味的体育运动训练中感受到乐趣，从而提高他们的参与积极性^[5]。在比赛过程中，学生可以保持高度的集中注意力和对身体的掌握能力，通过武术散打本身就可以激发学生的征服欲和主观能动性，这对于他们发挥体能运动潜能，提高身体素质具有重要的作用。

（三）有利于增强学生的道德修养

武术散打教学不仅仅包括技术、技巧的训练，更重要的是培养学生的综合素养，其中提升学生的道德修养就是其中关键的环节。道德修养包括意志力、团结协作、尊重与忍耐、友爱等价值观的培育^[6]。具体表现在，在训练和竞技过程中，学生在提升技巧和锻炼技能的同时，需要将尊重对手、团结友爱作为训练的第一要素，保持冷静和积极竞争的心态，以提高身体控制和心理管理的能力，增强学生的道德修养，促使他们可以得到全面发展。同时，在武术散打教学中，教师还应该向学生讲解武术散打的发展背景及应用含义。散打教学不仅仅是简单的体育运动教学，也是传承历史文化与武术文化的重要途径。重视学生的道德教育，是磨炼学生的意志、提高学生价值观和发展观的重要体现。

二、武术散打教学中抢攻与防反步法的训练策略

（一）强化基础动作，主动训练的实效性

1. 保证动作示范的正确性

如果想要有好的训练效果，抢攻和防反步法基础动作的教学必不可少^[7]。在传统的教学模式下，部分教师没有意识到实训的重要性，在武术散打教学中，只仅仅传授学生理论知识，

这对学生掌握基础动作将产生不利的影响。在教育改革背景下，理实一体化相结合可以促使学生在掌握理论知识的基础下，更好地强化他们的动作技能，提升训练的实效性。同时，教师应当科学、规范地按照武术散打的动作步骤规范教学，不能讲解超出学生认知和规定的动作之外的内容^[8]。在讲解武术散打攻防步法时，教师可以将动作训练分为基础、完善、提高、强化和应用等多个阶段。在每个阶段，教师应关注每个动作的特点和关键点，确保学生动作的标准、规范与安全性。教师需要严格把关，及时纠正学生的不规范动作，帮助他们掌握正确动作的要点，促使学生形成安全、灵活的抢攻和防反步法动作体系。

2. 保证动作搭配的合理性

在抢攻与防反步法训练过程中，教师不仅要关注学生动作的标准性和规范性，还应注重动作搭配的合理性和科学性。通过训练抢攻与防反步法，教师帮助学生科学地掌握武术中的技术与技

巧，从而加深学生对武术散打动作的理解，提升武术散打攻防步法教学的效果。例如，教师可以将抢攻与防反步法结合起来，通过两人对抗训练的方式，让学生在实践中更好地掌握这两种动作的技术要领。另外，体育教师在讲解完基础动作的要领后，可以引导学生对抢攻与防反步法动作进行归纳和总结，并举出其具体的应用实际场景^[9]。比如，在二人防攻训练过程中，教师可以引导学生熟悉攻防位置，并通过模拟具体场景进行反复练习，以帮助学生在实战中灵活运用抢攻和防反步法。^[10]

（二）运用抢攻步法，提升学生运动能力

在中专体校武术散打学习中，抢攻步法作为学生训练的有力手段，可以有效帮助学生控制进攻距离和速度，从而与对手产生精彩的对抗。抢攻步法是指在二人对抗赛中，学生通过快速移动和准确的步法调整，抢占发起攻击的有利位置，并迅速发起攻击的技术动作。这种技术动作可以帮助学生控制对抗距离，从而在实战中占据关键的位置^[11]。

抢攻步法作为武术散打中的一项关键动作，不仅有助于控制实战速度，还能在战斗中发挥意想不到的攻击作用^[12]。为了促使学生可以深入掌握抢攻步法，教师应当从以下几方面进行教学。第一，掌握基本技巧与要领。抢攻步法的基础动作包括快速前进、翻滚、跃起等，这些动作可以让学生在短时间内迅速接近对手并发起攻击。为了让学生掌握这些技巧，教师应从基础动作入手，如跳跃、翻滚、移动和平衡等。同时，教师还应详细讲解抢攻步法的要领，如动作路线、力度控制等，促使学生在实践中能够准确运用^[13]。第二，强化抢攻步法的实战效果。抢攻步法的实战效果是检验学生掌握程度的重要标准。为了让学生切身体会抢攻步法的效果，教师应组织实际对抗演练，模拟真实的战斗场景。通过这些实战演练，学生可以更直观地领会抢攻步法在真实对抗中的应用，提升对技法的理解和运用能力。第三，培养观察和判断能力。在武术散打练习中，学生应当学会观察对手的身体素质、技术水平、战斗经验等信息，以便更好地运用抢攻步法控制实战速度。因此，教师在教学过程中需要重点培养学生的观察与判断能力。通过模拟对抗、观看比赛录像等方式，引导学生学会观察对手的动作特点、攻击习惯等，帮助他们更快速地做出反击。

（三）搭配防反步法，增强学生的反应力

防范步法是武术散打中攻防的基础动作^[14]。防范步法的稳定性和灵活性对散打选手的移动速度和攻击力度有着直接影响。通过调节步法的节奏和频率，可以有效提升攻击的程度和防守的有效性。

防范步法是武术散打中的关键动作之一，掌握它能够帮助学生在面对突发情况时有效进行自我防护^[15]。具体来说，防范步法通过灵活的身体控制、步伐变化和动作转向，来应对对手的进攻或打乱对手的整体节奏。防反步法的核心是身体的协调性和反应力。在此基础下，学生在训练基础动作过程中，应当保持身体平衡、控制动作变化节奏、注重步伐规范性等基本要素，同时还需要注重放手技术与防反步法的合理搭配，以此才能更好地躲避对方的进攻。

其次，在教学过程中，教师需要重点讲解防范步法的具体应用效果，并通过实战训练让学生感受防范步法的力度和速度。通过模拟不同的方式，包括侧方移动、后退、前进等动作，学生可以灵活地调整位置，在遇到对手进攻时可以进行自我防卫，从而提升实战能力。

最后，教师还需要培育学生面对危险环境和对手快速进攻时的观察能力和判断能力。具体来说，在练习防范步法动作时，学生身体需要保持协调性和灵活性，这样身体才能在紧急情况下进行快速地移动和躲避。对此，教师不仅需要训练学生身体的灵活

性，还需要培养学生敏锐的观察能力和感知能力，以便快速地察觉对手的动作变化和进攻力度。

综上所述，在武术散打的教学过程中，学生不仅要学习理论知识，更要掌握实践技巧和动作要点。抢攻与防反步法是武术散打中的基本动作要领，教师可以通过强化基础动作、学习抢攻步法、搭配防反步法等方式，让学生对武术散打的技术动作产生正确的认识，促使他们在对抗中得到科学运用，以提高学生的运动能力与身体素养。

参考文献

[1] 张文娇. 高职院校体育课武术散打教学的体能训练对策探究 [J]. 武当, 2024, (07): 58-60.

[2] 周勇山. 体育运动学校体育教学中“武术散打”抢攻与防反步法的应用 [J]. 越野世界, 2024, 19(16): 214-215.

[3] 宋健. 武术散打课程教学与训练的实践研究 [J]. 中华武术, 2024, (06): 99-101.

[4] 李青. 高校体育教学中“武术散打”抢攻与防反步法的运用 [J]. 教育教学论坛, 2023(1): 49-52.

[5] 徐培武. 高校武术散打教学模式创新研究 [J]. 武当, 2022, (06): 71-73.

[6] 杜金峰. 高校体育教学中武术散打抢攻与防反步法探究 [J]. 拳击与格斗, 2024, (08): 7-9.

[7] 屈齐皓. 武术散打步法的应用现状分析 [J]. 拳击与格斗, 2021(15): 74-77.

[8] 傅少泽. 多方向移动训练干预散打步法对鞭腿技术的影响研究 [D]. 新疆师范大学, 2022.

[9] 司明明. 高校散打攻防技术教学中训练核心思路的构建 [J]. 拳击与格斗, 2022(5): 11-13.

[10] 王战利. 高校体育教学中武术散打抢攻与防反步法技术的应用探究 [J]. 当代体育科技, 2021, 11(26): 78-80.

[11] 杨小龙. 武术散打的速度训练技巧探究 [J]. 新体育·运动与科技, 2023(1): 34-36.

[12] 邱晓丽. 高校武术散打教学中抢攻与防反步法的运用研究 [J]. 越野世界, 2024, 19(8): 216-217.

[13] 石大卫. 散打比赛中的防守反击战术研究 [J]. 文体用品与科技, 2022(20): 97-99.

[14] 李田天. 高校武术散打教学中抢攻与防范步法的训练策略 [J]. 拳击与格斗, 2023, (06): 19-21.

[15] 姚杰文, 刘强, 李泽雨. 高校散打教学中的攻防技术教学及训练分析 [J]. 武当, 2023(6): 72-74.