

民族传统体育专业散打学生基本技能培养模式构建

前言

散打运动是我国民族传统体育项目中的重要组成部分,做好散打运动的教学和推广有利于进一步弘扬中华民族优秀的传统文化。因此,我国广大高校应该全面重视民族传统体育专业中的散打教学,并通过多种有效途径,有效培养散打学生的基本技能,并构建完善的培养模式,从根本上满足学生的专业需求,提高散打技能水平,为我国培养出更多的散打专业人才。本文主要对民族体育专业散打学生基本技能培养模式的构建策略进行了深入探究,希望能为广大高校和教师提供一定的借鉴和参考。

关键词

民族传统体育专业;散打运动;基本技能;培养模式

散打运动由于其简洁的动作、凌厉的攻势和较高的观赏性受到了许多学生的青睐,为了促进散打运动在我国的传播和推广,广大高校应该在民族传统体育专业中重点加强散打运动的教学,努力构建散打学生基本技能的培养模式,加强学生的散打技能水平。但从目前来看,我国部分高校教师的教学手段比较单一,学校在师资力量、基础硬件设施水平、散打文化的传播力度等方面都存在一定的不足。因此,高校应该集中力量发展民间传统体育专业,加大对散打运动的教学投入,教师也要不断创新教学方法,丰富教学内容,为学生提供更加优质的散打教学,有效培养学生的基本技能素养。

1 民族体育专业散打学生需要具备的基本技能

1.1 运动技能

散打运动是一项以技能为核心的运动项目,因此学生应该具备一定的运动技能水平,可以顺利完成各种散打技术

动作。散打运动技能主要包括实战技能、器械技能和组合技术演练技能等等,这需要教师对学生日复一日地进行训练,经过长期的积累,才能让学生掌握一定的散打运动技能。

1.2 训练技能

训练技能是散打学生必须要具备的基本技能之一。训练技能主要指的是学生在训练中能够充分利用所学的理论知识,结合自身的训练经验正确开展训练,反复磨练自身的散打水平。在民族传统体育专业中,散打学生的训练技能是高校人才培养模式的重要内容,更是培养散打人才的关键手段,对于学生来说,学生的训练状态、陪练手段和陪练技能的运用和选择都会在很大程度上影响学生的训练技能水平。

1.3 科研技能

科研技能主要指的是学生对散打运动中相关的问题进行深入的钻研和探究,从而加深对散打运动的认识,革新自身的运动观念。科研技能是民族传统体育专业重要的教育要

求,同时也是高校培养散打人才的核心举措。

1.4 比赛组织技能和裁判技能

在散打运动项目中,比赛是十分重要的部分,在比赛过程中,除了极具观赏性的赛场角逐之外,比赛的组织和裁判工作同样是散打比赛不可或缺的部分。对于散打学生来说,不可能每一位学生将来都会成为专业的散打运动员,部分学生可能会选择裁判、比赛组织者、管理者等工作,因此学生必须要掌握一定的比赛组织技能和裁判技能,熟练掌握散打比赛的规则,了解比赛的各个环节。

2 民族传统体育专业散打学生基本技能培养存在的不足

2.1 散打教师队伍的总体水平存在不足

在培养散打学生基本技能的过程中,教师的专业素养和教学水平能够直接影响教学效果。但从目前来看,部分高校的散打教师队伍存在教学水平不足、专业能力不强、学历不高、散打技术水平较差、老龄化严重等问题,这很不利于提高学生的散打技术水平。因此,广大高校首先应该找到问题的根本原因,有效加强散打教师队伍的总体水平,改善当前存在的师资力量不足的问题,为散打学生的基本技能培养工作打下良好的基础。

2.2 精神文化教育缺失

在目前民族传统体育专业的散打教学中,部分教师通常会将大部分精力放在提高学生的技术水平方面,过于重视实训教学,而忽略了弘扬散打运动精神、传播中华文化的重要性。很多散打教师都只重视指导学生的技术动作,而没有对学生的精神品质做出正确的引导。散打是中国武术的一种,中国武术素来看重武术道德,因此,教师要想真正培养学生的散打基本技能,良好的精神教育和文化教育是不可少的。

2.3 教学方法单一,缺少趣味性

受传统教育观念的影响,部分散打教师在日常教学中依然选择沿用传统教育方法,只是重视理论讲解、现场演示、日常训练等教学环节,教学方法单一,而没有在教学过程中融入一定的趣味性元素,长此以往,学生很可能不会对散打运动失去兴趣,产生懈怠心理。失去了兴趣的引导,学生的基本技能水平自然也很难得到提升。因此作为散打教师,不仅要丰富自身的教学手段,同时还要进一步丰富教学内容,开展趣味生动的散打教学,充分激发学生的学习兴趣,让学生

在良好的课堂氛围下,学习到更多的散打知识,掌握更多的散打技能。

2.4 教学硬件设施水平有待提高

对于散打教学来说,硬件设施是尤为重要的。目前尽管许多高校在民族传统体育专业中都相继开设了散打教学课程,但部分学校的教学条件却较为落后,教师只能在地板上开展教学,坚硬的地面环境很容易让学生在训练过程中出现不必要的损伤。同时,部分学校的散打教学器械也不够齐全,对于对抗性较强、实战性较强的散打运动来说,一旦缺少完善的教学器械,将会直接影响教学效果,束缚教师的教学活动,导致学生的散打基本技能水平得不到有效提升。

3 民族传统体育专业散打学生基本技能培养模式的构建策略

3.1 加强散打教师队伍的建设水平

在民族传统体育专业的散打课程教学中,教师不仅是课堂的组织者和引导者,同时也是教学活动的设计者,教师队伍的专业素养对学生的散打基本技能水平起着至关重要的作用。因此,学校应该重点加强师资力量的建设,有效提高散打教师队伍的总体水平。首先,学校应该适当提高招聘门槛,对教师的学历提出一定的要求,并积极鼓励在职教师提高自身的学历水平,给予教师外出学习和深造的机会,保障教师的专业水平;其次,学校还应该定期为散打教师开展专业的培训活动,从理论和实践入手,有效增强教师的专业素养;最后,学校还可以和当地知名的散打俱乐部建立长久稳定的合作关系,邀请现役优秀的散打运动员担任培训讲师,为教师带来最新的散打专业知识和技能,革新教师的教学观念,时刻了解最新的专业发展资讯。同时,学校还可以诚心聘请退役的散打运动员来校担任兼职教师,优化教师队伍的结构水平,实现对在职散打教师队伍的传、帮、带,为其注入新鲜的血液,让散打专业的教学水平得到充分保障。

3.2 积极开展精神文化教育,弘扬武术精神

散打运动蕴含着丰富的精神文化内涵,在教学过程中,教师应该全方位贯彻阳光运动的理念,在传授学生散打知识和技能的基础上,为学生开展精神文化教育,培养学生良好的道德品质,接受散打文化的洗礼和熏陶。例如,教师应该贯彻“以人为本”的理念,依托互联网广泛收集经典的散打比赛视频、文化宣传视频和解说视频等,深入为学生介绍散打运动的代表性人物,集中讲解散打运动的精神文化内涵,

让学生真正将散打运动融入到日常生活中, 加强对学生武术道德的培养, 让学生真正理解学习散打的目的并不只是为了强身健体、参加比赛, 更多的是为了继承和发扬我国优秀的武术精神, 这也是构建散打基本技能培养模式的重要基础。

3.3 丰富教学方法, 开展趣味性教学

在民族传统体育专业的散打教学中, 教师应该深度结合教学大纲, 丰富教学手段, 为学生开展趣味性散打教学, 增强学生学习散打的积极性。首先, 教师应该根据散打课程的基本内容和教学要求, 为学生合理安排训练内容, 将原本枯燥乏味的理论知识教学, 转变为丰富多样的游戏化教学, 让学生在有趣的游戏中掌握更多的散打理论知识, 增进对知识的理解; 其次, 教师还应该在介绍体育知识的过程中, 引入一些当前比较热门的散打比赛, 调动学生的学习兴趣, 让学生在观看比赛的过程中学习专业运动员的技术动作, 提高自身的运动技能水平。例如, 教师可以在课堂中利用多媒体设备为学生播放各类精彩的散打赛事, 如“武林风”“中国散打职业联赛”等等, 引导学生在观看时详细分析双方运动员的技战术特点, 总结实战技巧, 并合理利用视频的快、慢、回放功能, 让学生仔细观看运动员的关键性技术动作, 逐步培养学生的实战技巧, 提高散打基本技能水平。

3.4 突出学生的课堂主体地位, 建立学生学习自信

为了有效构建完善的散打基本技能培养模式, 教师应该在教学过程中有效彰显学生的课堂主体地位, 多为学生提供展示机会, 加深学生对散打知识技能的了解, 培养学生的运动信心。首先, 教师在完成本节课的基本教学内容之后, 完全可以与学生共同探讨后续的训练计划, 充分了解学生的训练需求和兴趣喜好, 为学生制定更加科学的训练方案, 激发学生参与散打训练的积极性和热情; 其次, 在训练过程中, 学生也可以大胆表达自己的想法, 提出自己内心的疑惑, 教

师则应该及时给予正确的引导和点拨, 从理论和实践角度出发, 纠正学生在训练中存在的误区; 最后, 教师还可以抽出一定的时间, 让学生在全班同学面前展示自己现阶段的训练成果, 展示结束后, 其他学生可以积极发表自己的观点, 做出公正客观的评价, 这有助于让学生认识到自身的不足, 养成自我反思的良好习惯。同时这也有助于学生建立学习自信, 在后续的学习和训练中付出更多的努力, 享受学习所带来的成就感, 进一步提高学生的训练技能和科研技能水平。

3.5 加大投入力度, 提高教学硬件设施的建设水平

在开展散打教学的过程中, 完善的教学硬件设施是不可或缺的, 因此学校应该适当加大投入力度, 改善现有的教学条件, 完善教学硬件设施的种类, 如实战护具、沙袋、脚靶、拳套等等, 场边还要常备冰袋、胶布、绷带和各类急救药品, 确保学生在受到损伤后能够得到及时的救助和治疗, 这些都是散打教学必须要具备的。同时, 学校还要重点加强训练场地的建设, 保障训练场地的宽敞, 照明状态良好, 训练场地的长要不低于30米、宽不低于22米、高不低于8米, 现场应该铺设专用的训练地毯, 确保学生不会因为无意的滑落、跌倒等行为而受到不必要的损伤。

4 结语

总而言之, 广大高校和教师要想在民族传统体育专业中有效构建散打学生基本技能的培养模式, 首先应该加强散打教师队伍的建设水平, 开展精神文化教育, 积极弘扬武术精神, 并丰富教学方法, 开展趣味性教学, 同时还要突出学生的课堂主体地位, 建立学生的学习自信, 另外还应该重点提高教学硬件设施的建设水平, 构建完善的教学评价模式。只有这样, 才能真正提高学生的散打基本技能水平, 培养出更多的散打专业人才。

文/王资演¹, 王靖² (1. 甘肃省天水师范学院, 甘肃天水 741001; 2. 甘肃省庆阳林业学校, 甘肃庆阳 745000)

作者简介: 王资演, 男, 甘肃天水人, 甘肃省天水师范学院副教授, 研究方向: 民族传统体育; 王靖, 男, 甘肃庆阳人, 甘肃省庆阳林业学校讲师, 研究方向: 体育教学。

参考文献:

- [1] 贾若楠. 高校民传散打课程思政元素挖掘与融入设计 [D]. 河北师范大学, 2022.
- [2] 周海新. 高校体育专业散打赛事腿法技术运用与分析 [J]. 新体育, 2021 (22): 34-37.