

Research on the Influence of Wushu Changquan Exercise on the Students' Physical Ability in Secondary Vocational School

Zhizhuo Bi

Dalian Business School, Dalian, Liaoning, 116023, China

Abstract

Wushu Changquan is a kind of Wushu skill with rich and beautiful action technology in Chinese traditional Wushu culture. It is famous for its ingenious action sequence structure and essential attribute of attack. In the secondary vocational colleges, students have to face the fierce competition in the society, which will inevitably put forward more strict requirements on the psychological and physical aspects, while the Wushu Chagnquan can effectively promote the physical fitness of students, and the paper studies the physical influence of secondary vocational school students.

Keywords

Wushu Changquan; secondary vocational school; physical fitness; influence and research

武术长拳练习对中职学校学生体能影响的研究

毕郅卓

大连商业学校, 中国·辽宁 大连 116023

摘 要

武术长拳是中国传统武术文化中动作技术较为丰富、优美的一项武术技能, 其以巧妙的动作序列结构和技击本质属性著称。在中职院校中, 学生要面对社会中的激烈竞争, 不可避免的会对心理、身体两个方面提出更加严格的要求, 而武术长拳练习可以对学生的体能进行有效促进, 论文针对武术长拳对中职学校学生的体能影响进行了研究。

关键词

武术长拳; 中职学校; 体能; 影响和研究

1 引言

武术在中国的传统文化中是非常重要的一部分, 也是中国的国粹之一, 在世界上广为流传, 是每一位中国人的骄傲。在教育事业的改革中, 教育部门针对各院校的武术教学进行了强调, 不仅需要对学生的体能进行提高, 还需要对学生弘扬中国武术的精神所在, 在锻炼身体的同时逐步实现中国体育强国的中国梦。

2 武术长拳在中职学校中应用的重要性

目前, 中等职业学校的武术教学中存在许多不足之处, 而中国最新制定的体育课程标准对传统的教学模式造成了较大的挑战, 强调了武术的重要性。而武术中长拳的学习能够有效地扩展中职学校的教学模式, 增强学生的自信心、人际

关系、社会适应能力、心理健康等指标, 促进学生的专业技能发展^[1]。

3 武术长拳练习对中职学生体能的影响研究

3.1 实验方法

在对武术长拳练习在中职学校中对中职学生体能影响的研究中需要采取实验方法。具体来说, 就是将中职学生在男、女两个性别中进行抽样, 并且相应的设立实验组和对照组, 先后对实验组、对照组的身体发育指标和心肺耐力、身体柔韧性、速度、肌肉力量、平衡能力等体能指标进行测试, 并且设立假设进行检验。在保证两组的各项指标浮动在正常范围内之后即需要对实验组按照学校针对武术课程的相关规定进行一定时长的武术长拳练习, 在训练结束后对上述指标再次进行测试, 通过两组的指标对比来研究和分析武术长拳练

习对中职学生体能的影响^[2]。

3.2 中职学生体能测量指标的确定和数据收集

中职生的年龄与高中生相仿,其各项身体素质指标以及发育程度正处于高峰期,并在毕业时达到最高水平且趋于稳定。随着时代的发展,中职生的社会竞争力相对于高校生、大专生、中职生和普通高中生较差,为了使得中职生能够更好地面对社会中无穷的竞争,需要为他们打下坚实的基础。一般来说,在中职生的体能测量指标的设定中早已经有了一套模板,就是对中职生的肌肉力量、心肺耐力、速度、平衡能力、柔韧性5个指标进行测量。在肌肉力量中以握力、立定跳远、引体向上等指标反映;在心肺耐力中以台阶实验指数来反映;在平衡指标中以闭眼单脚站立能力来反映;在速度指标中以50m跑时间来反映;在柔韧性指标中以坐位体前屈指标来反映。

3.3 对中职学生心肺耐力体能的影响

分别对男、女的实验组和对照组进行数据采集可以得到,在试验前后,男、女中职生的台阶实验指数拥有较大的差异。第一是在实验前后实验组和对照组自身变化的分析,经过计算分析可以得到在实验的前后实验组和对照组的台阶实验指标并不存在有显著性差异,说明无论男、女,在经过了武术长拳练习之后对于心肺能力的影响并不大,可能是由于练习时间不够长所导致的前后差异较小。第二是在实验前后实验组与对照组的差异分析,依然并不具有显著性,说明不论男、女,在练习了武术长拳之后耐力的影响值基本相同^[3]。

3.4 对中职学生柔韧性体能的影响

柔韧性的提高在于活动关节活动幅度与胯关节软组织伸展能力的提高,武术长拳实验中以压腿、压肩、下腰、劈叉、踢腿性练习为实验项目,对学生的坐位体前屈成绩进行检测。第一是在实验前后实验组和对照组自身变化分析,经过计算分析可以得到在实验前后实验组的变化较为明显,有显著性差异。而对照组的变化并不明显,不具备显著性差异。第二是在实验后,实验组和对照组之间的差异具有性别差异性。男生实验组和对照组的差异具有显著性,而女生实验组和对照组具有高度的显著性,也就是说在练习了武术长拳之后,男、女的柔韧性都会变好,但是女生则更加明显。

3.5 对中职学生速度体能的影响

分别对实验后,实验组和对照组自身的变化和实验组与

对照组之间的差异进行分析。在一定的练习周期与练习频率中,可以看出实验组和对照组在实验前后本身变化差异并不具有显著性,可以看出在武术长拳练习后对中职生的速度锻炼效果不高。而实验后实验组和对照组之间的差异也不具备显著性,这也证明了武术长拳对中职生的速度没有改善^[4]。

3.6 对中职学生肌肉力量体能的影响

肌肉力量是针对肌肉紧张和收缩的时候对抗阻力的能力,也是专业运动员的重要体能指标,与人体的爆发力和气息息息相关。一般来说,肌肉力量有多个测量指标。本内容则采取握力和立定跳远两方面进行上肢力量和下肢力量的分析。针对实验组和对照组自身的变化差异进行分析,无论是在握力还是立定跳远方面,实验前后实验组和对照组的数据变化差异并不具有显著性,也就是说武术长拳练习对中职学生肌肉力量没有多大的促进作用。而在实验组和对照组之间的对比来看,武术长拳练习也无法体现较好的肌肉力量效果。

3.7 对中职学生平衡体能的影响

经过闭眼单脚站立实验可以得出,在实验前后,实验组数据具有高度的显著性差异,而对照组的数据则变化不大,这也就说明了武术长拳对中职生的平衡能力有着很好的提高作用。而实验后的实验组和对照组之间的对比也具有显著的差异性,也就是说短期内锻炼武术长拳将能够促进中职生的平衡能力水平,分析其原因可能是武术长拳中的各项动作要求人体的平衡性要高,所以经过持续的训练之后会出现较好的改善现象。

4 中职学校中武术长拳的教学现状研究

4.1 武术教师专业素养低

中职教育中大多都是培养技能应用型人才,而武术技能的教学重视程度不高,且武术教师的数量不多,其专业素养也较低,导致了教学过程的效率与质量低下。而武术教师也因为自身素质的缺乏,在教学过程中显露出力不从心的情况,对教学事业失去了信心,而学生也因为教师的怠惰而失去了学习武术的乐趣。

4.2 武术课场地不足

中国针对各院校体育教学的场地与器材有着明确的规定,而中职院校的武术教学过程中,很多场地都不予以开放或者并未开始建设,大多数都在球类体育馆中进行学习,不仅对进行球类课程的学生造成影响,也会影响自身的教学效果,

而学校方面对于武术的专门教育场地还并未完善,投入存在滞后性,虽然在武术器械方面较为充足,但是场地的缺乏会导致学生学习的积极性消减。

4.3 学校对武术项目的重视不足

中职院校的办学理念是针对技术应用型人才的培养,由于财政和办学性质的差异,导致每一个专业能够得到的教学资源 and 财政补助存在较大的差异性。虽然武术这一体育科目在教育事业中非常重要,但是大多数中职院校依然会对武术教学投资支持较少,这是由于学校对武术项目的重视不足造成的,因为传统教育中对于文化科目和专业技术科目的重视,导致了学校忽视了体育训练^[5]。

5 中职学校中武术长拳教学重点研究

5.1 突出教学结构

教学结构是教学活动的框架,一般来说在现代教学中是以教师、学生、教材、教学媒体四个方面组成,并分为以教师为中心的教学结构、以学生为中心的教学结构、主导-主体的教学结构三个类型。随着中国科学技术的不断发展,教学媒体的重要性不断的增强,打破了目前教学模式存在的固定化现象,并且满足了学生在武术学习中的好奇心和兴趣性。另外,为了突出教学结构,需要各中职学校删除掉难度较大、危险性较高的武术运动,并采取小组学习的方式来提高学生的综合能力,采取实践与理论相结合,针对武术训练专项制定练习计划。

5.2 注重师资培养

为了应对中职学校中武术师资力量薄弱、分配不合理、武术人才的培养问题、武术人才匮乏问题等方面的缺陷,需要中职学校针对师资力量进行培养。首先,需要针对武术方面的人才进行引进,扩充校内武术人才队伍,提高武术高技术人才的普遍性。其次,对校内所有的武术人才进行培养和进修,以经济鼓励和荣誉鼓励来提高武术教师的能力,加强其理论基础。最后,需要学校针对人才的引进制度进行改革和优化,扩宽针对高层次、高水平、高学历人才的引进渠道,聘请武术专家和行业内优秀人物。

5.3 结合学校特点

因为每个中职院校的学校特点各不相同,有的学校主打

语言和外贸,则可能校内的女生较多,那么就需要以女学生的自卫防身技能为核心来进行教学,设置有对抗性的武术教学项目。另外,因为中职生正处于发育阶段,而女生的发育情况明显,在某些特殊情况下不适于进行武术训练,就需要设计一些适合特殊时期女性的轻度训练。而一些需要与世界院校进行交流的中职学校,则需要将中国传统武术与西方格斗术进行结合,开设创新型武术课程。

5.4 突出武术的基本攻防特点

在中国的传统武术中是具有非常强的攻击性和防守性的,而现代武术教学虽然将其有击伤力的层面去除掉,简化成具有一定观赏能力和锻炼能力的体育运动,但是需要在教学过程中强调其攻击性和防守性。一般来说武术教学可以在散打、军事武术、自卫防身术等方面进行教学,对学生的攻防意识和竞技能力进行培养,使得学生能够更加领悟到武术的要点与精神,从而更加有利于学生在社会竞争中增加自身的竞争力。

6 结语

武术蕴含了深刻的文化,其精巧的动作技术可以帮助中职学生提高自身的身体素养,促进自身的体能,论文针对武术长拳练习对中职学生体能的影响进行研究,促进武术长拳在中国优秀传统文化的传承以及学生身体体质的提高中起到重要的作用。

参考文献

- [1] 蔡莹. 重庆市独立学院武术教学现状与对策研究 [D]. 成都: 成都体育学院, 2019.
- [2] 徐强, 杜兰. 普通高校武术选项课教学设计策略探讨 [J]. 当代体育科技, 2015(15): 183-184.
- [3] 苏勇. 武术长拳动作技术特征及教学策略研究 [D]. 北京: 北京体育大学, 2015.
- [4] 孙梦阳. 中等职业学校武术选修课引用拓展训练教学模式的研究 [D]. 苏州: 苏州大学, 2014.
- [5] 崔艳华. 武术运动员高强度训练后体能恢复方法的研究 [J]. 太原理工大学学报 (社会科学版), 2002(01): 78-80+86.