

基于建构主义理论高校散打训练体系优化策略研究

娄渊河¹ 张喆喆²

1. 郑州体育职业学院, 中国·河南 新乡 453000

2. 新乡医学院体育学院, 中国·河南 新乡 453000

摘要: 本研究针对高校散打训练存在的体系碎片化、技战术训练与实战应用脱节、心理素质培养薄弱等现实问题, 整合建构主义理论学习、运动技能迁移规律及心理干预策略, 构建“认知—技能—心理”三维一体的新型训练体系。通过散打运动的认知提升动作的规范与技巧, 创设真实对抗情境促进动作技能迁移, 运用表象训练强化战术思维, 结合渐进式抗压训练完善心理适应机制, 有效实现“知识内化—技能迁移—心理优化”的协同发展。研究结果有效的为高校散打教学课程改革提供理论框架与实践路径的双重支撑, 对完善武术专项人才培养体系具有重要参考价值。
关键词: 建构主义; 高校散打; 训练体系; 动作技能迁移

Research on Optimization Strategies for University Sanda Training System Based on Constructivist Theory

Yuanhe Lou¹ Zhezhe Zhang²

1. Zhengzhou Physical Education Vocational College, Xinxing, Henan, 453000, China

2. School of Physical Education, Xinxing Medical College, Xinxing, Henan, 453000, China

Abstract: This study aims to address the practical problems of fragmented system, disconnection between technical and tactical training and practical application, and weak psychological quality cultivation in Sanda training in universities. By integrating constructivist theory learning, the law of sports skill transfer, and psychological intervention strategies, a new three-dimensional training system of “cognition skills psychology” is constructed. By enhancing the cognition and skills of Sanda movements, creating real confrontational situations to promote the transfer of movement skills, using imagery training to strengthen tactical thinking, and combining progressive stress resistance training to improve psychological adaptation mechanisms, the coordinated development of “knowledge internalization skill transfer psychological optimization” is effectively achieved. The research results effectively provide a dual support of theoretical framework and practical path for the reform of Sanda teaching courses in universities, and have important reference value for improving the training system of martial arts specialized talents.

Keywords: constructivism; university Sanda; training system; transfer of motor skills

0 前言

随着健康意识提升, 散打作为融合武术文化传承与现代格斗技术的运动, 在高校体育教育中日益凸显^[1]。其不仅能有效提升学生力量、灵敏等身体素质, 对国防教育、传统文化传播也具有独特价值。然而, 当前教学存在训练体系系统性不足导致动作标准参差^[2]、技能教学与实战应用脱节^[3]、削弱技术迁移能力^[4]、心理素质培养缺失^[5]、影响抗压与应变水平三大瓶颈。基于建构主义理论, 认知强化散打教学内容, 建立技能迁移机制^[6]。完善分层递进的技术课程, 建立跨情境技能迁移机制, 将心理训练嵌入日常教学。同时, 运用模拟对抗系统提升战术决策能力, 实现传统武术教育与现代科技的有效融合。

1 高校散打训练现状与障碍

1.1 高校散打训练的现状

当前高校散打教学中面临困难重重。对高校散打运动训练调查发现, 在训练中重技术训练轻战术应用, 导致学生在实战中难以灵活运用所学技术^[7]。缺乏对战术的理解和运用能力, 导致在训练中掌握了一定的技术动作, 却无法有效地将技术迁移到复杂多变的战术情境中^[8]。另外, 高校在散打教学中过于注重安全^[9], 降低了对抗训练的强度, 使学生难以适应高强度的对抗节奏, 在面对真正的竞技比赛时影响了训练效果, 也影响了竞技水平的提高。

1.2 传统师徒制与班级授课制的矛盾

根据调查研究发现传统师徒制以一对一教学贯彻个性化培养, 具有精准因材施教的高度适配性、师徒情感的纽带

驱动深度传承、训练计划弹性调整的灵活性,技术体系的动态适应性特点^[10]。同时,传统的师徒制还存在着资源效率与规模化的矛盾,标准化与评价体系的缺失^[11],现代科学训练融合度不够,学生的自主性风险受到限制等问题,在教师队伍中还存在着一些问题,如教师队伍中存在着资源效率与规模化之间的矛盾^[12]。高校体育课程以班级授课制注重教学的高效率、培养团队协作与竞争意识的培养、便于资源的集中利用与管理。往往忽视个体差异、限制技术精进的空间、师生互动不足及评价体系单一化等缺点。由此可见,基于建构主义理论,控制训练和分配习题的重要性。

1.3 运动损伤风险与训练效果的两难抉择

武术散打,作为高强度对抗性的运动,其核心教育始终围绕着如何平衡运动损伤风险与训练成效而展开。传统的教学方法过于侧重基础技术的打磨,虽然确保了学生在一定程度上的安全,但通过减少动态反应练习的方式,却限制了运动员在高强度对抗环境中对技术、战术及心理素质的有效锤炼,进而阻碍了他们在比赛中充分发挥潜能^[13]。此外,传统的训练模式在追求训练效率的同时,往往忽视运动员个体的差异、容易造成疲劳积累的适宜训练强度安排、忽视必要的营养补给、忽视心理调节、忽视容易导致运动损伤概率增加的物理恢复措施。因此,在提升训练效果与预防运动损伤之间找到恰当的平衡点,成为构建科学化、个性化训练体系不可或缺的基础。

1.4 考核体系重标准化轻实战化

当前,高校散打课程的考核方式主要聚焦于拳法、腿法、摔法等基本技术动作的规范性上。然而,散打作为一项强调竞技对抗的体育运动,仅凭单一技能的考核难以全面评估学生在真实对抗中的应变能力、战术运用以及心理素质。这种考核方式容易促使学生采取“应试策略”,忽视将所学技能转化为实战效能的重要性,从而限制了他们实战能力的有效提升。传统的授课方式往往以老师示范为主,学生模仿为主,对技术动作的传授过于重视,而对实际操作能力的训练则有所忽视。尽管 5E 教学模式在科学探究上通过情境教学策略有效促进了学生能力的提升,但教学模式改革的实际成效将很难完全体现出来,如果考核体系仍然以规范动作为核心的话。鉴于此,高校散打教学亟须构建一套更为科学、合理的考核体系,着重考查学生的实战应用能力。旨在通过实战考核,切实提升学生的竞技比赛水平,确保他们能够将所学技能灵活应用于实际的竞技对抗中,从而全面增强散打竞技能力。

2 建构主义理论导向训练体系

随着建构主义理论在教育范畴内的普及与应用,为提升散打训练的质量与成效,培养兼备卓越的散打技艺与实战化应对能力的学生群体,建构主义理念构建“认知—技术—心理”三维训练模型。

2.1 认知训练维度

认知训练采用智能化设备,情境化模拟对抗强化学生的战术意识与应变能力。以 VR 虚拟现实技术与智能穿戴设备构建高度逼真的比赛场景,让学生在沉浸式中体验战术应用。通过 AR 增强技术的数据反馈机制,精准捕捉学生的运动轨迹进行分析判断,提高战术思维及优化应对策略。情境模拟训练允许高频次的重复演练复杂战术组合,突破传统教学的时空限制,对战术执行效率、临场应变速度具有显著提升。虚拟环境不仅有效隔离真实对抗的肢体碰撞,还兼顾训练的质量与安全性,使学生在零损伤的条件下完成高强度战术训练。智能装备不仅增加了训练的趣味性和挑战性,更重要的是让学员们在提高战术意识的同时,增强了应变能力。通过规则变化设置,可以采用混合式教学模式,最大化利用丰富的线上教育资源,采用线上学习基础知识,课中进行实践操作,课后进行巩固复习。有效提升学生的自主学习能力与效率,让学生在实践中深化对知识的掌握、锤炼实战技能、全面提升技术水平与实战应对能力。

2.2 技术训练维度

在散打训练中,采用模块化技能包设计以“基础—组合—战术”三阶段递进为核心,以系统性训练实现技术内化与实战转化。首先,夯实基础技术。通过示范讲解和指导纠正,确保学生正确掌握发力轨迹与重心控制。其次,组合技术着重攻防转换与连击衔接训练。采用双人配对模式,通过喂靶训练强化动作的连贯性与肌肉记忆,移动靶位提升动态击打的速度与精度,逐步培养攻守兼备的实战意识。最后,战术应用则聚焦实战场景模拟。战术漏洞分析,在应变中提高决断能力,采用双人对抗、录像回放等手段。将紧密结合认知挑战和动作执行,旨在增强注意力分配和多任务处理能力,有效锻炼学生在复杂多变的情境中的认知功能和动作协调性,强化适应能力和战术思考能力。通过渐进式提高任务的难度与复杂性,认知能力与动作协同能力的优化与提升。

2.3 心理训练维度

心理训练是提升运动员抗压能力与应对能力的关键,其核心在于通过系统性进阶训练构建心理韧性。科学的训练体系采用“阶梯式压力适应”模式,从基础适应至实战突破形成闭环。初始阶段利用虚拟现实技术模拟静态场景,帮助运动员建立心理锚点,稳定生理指标。进阶阶段引入动态干扰因子,培养“压力—专注”的神经关联,确保动作的精准输出。最后形成技术本能化、战术智能化、心理稳定化的全真对抗阶段。逐步增加压力阈值,在不同强度的实战中,合理地让队员做出正确的判断。在经过完整周期训练的情况下,运动员的决策能力、情绪失控能力具有显著的差异。因此,阶梯式训练对神经的重塑性从生理到心理得以完善防御机制,为运动员积累稳定的竞技心理资本。

3 高校散打运动提升策略

散打运动作为武术文化与现代格斗技术融合的运动项目,在促进学生知识的认知和职业技能的发展具有重大意义^[4]。然而,当前高校散打训练存在训练体系不足、技能教学与实战脱节、心理素质培养缺失等问题,从认知训练、技术训练以及心理训练的强化发展,实现散打运动在高校的可持续发展。

3.1 打造灵活多元的散打课程体系

高校散打课程从建立“3+2+X”训练模块(即3学期基础课、2学期专项课、X个微证书)开始,打破传统散打教学的局限性,提高课程的灵活性与实用性,构建层次分明、内容丰富的课程体系^[5],使学生能够在不同学习阶段获得相应知识技能,激发学生的积极性与主动性,增强对散打运动的认知理念,为散打运动广泛开展奠定基础。

基础课程是系统的传授散打理论知识与基本技术,注重基础技术的分解练习,动作组合练习,采用智能化设备将运动轨迹有效传输,进行技术强化、战术培养以及综合实战的初始阶段。专项课程则是深化技术的应用与创新,根据学生的兴趣与职业规划,分方向提升专项技能,强化实战与跨界能力。X个微证书是赋能技能认证与职业的发展,通过模块化课程,获取行业认证证书,提升就业竞争力。例如,竞赛执裁、教学训练、竞赛训练指导、赛事组织管理与运营、赛事解说等知识模块。通过专业技能的学习获得教练员或教师资格证,学习散打裁判法获得裁判员证书,掌握训练原则获得社会指导员证书等,为学生提供丰富多样化的职业能力,满足个性化发展,为建设体育强国培养复合型人才。

3.2 营造安全可靠的散打训练环境

散打运动在高校的发展中不容忽视,安全教育成了第一个先决条件。随着科技的飞速进步,物联网技术逐渐渗透到体育训练领域,为散打运动的安全保障开辟了新的途径。基于智能化防护装备捕捉实时学生动作,力量监测系统感知击打力度、生理系统监测心率、血氧等各项指标等,及时发现潜在运动损伤风险,为学生训练提供安全保障,强化学生的综合技战术能力。

智能化防护装备如同敏锐的触角,能够精准地捕捉学生在训练过程中的每一个细微动作。通过内置传感器,将学生的动作数据实时传输到监控系统,借此全面了解学生的技术动作是否规范、发力是否合理,从而及时给予针对性的指导和纠正,有效提高技战术的准确性与运用性。

力量监测系统的紧密协作,精确地感知学生击打时的力度。通过智能拳套、护具等专业装备,将每一击的力量数据实时采集到监控终端,转化成直观的数值或图表展示,对学员的体能和技战术水平进行科学评估,进而制定更加合理的训练方案,逐步提升学员的竞技能力。同时,对于肌肉损伤、关节损伤等运动损伤,由于用力过猛或不当也可避免。

生理系统监测是为学生的健康保驾护航,对学生的心

率、血氧等关键生理指标进行实时监测,直观地反映出学生在高强度训练下的身体状态,当学生心率异常升高或血氧饱和度降低到危险程度时,系统会立即发出警报,及时调整训练强度或休息调整,防止学生因过度疲劳或身体不适而发生意外。因此,全方位的安全保障不仅为学员们在散打训练中,通过科学的数据分析和个性化的训练指导,为学员们在安全的环境中挥洒汗水、提升技能提供了坚实的保护,同时也有效强化了学员们的综合技战术能力,助力学员们在散打道路上稳健前行,不断突破自我,实现更高的竞技目标。

3.3 构建开放共生协同发展的新格局

开放共生协同发展的新格局强调多学科交叉融合与协同创新。在散打运动员的心理韧性训练中,打破传统单一学科的局限,将心理学、运动生理学、虚拟现实技术等多学科知识有机结合,形成开放、共生、协同的训练体系,全方位支持运动员提高心理韧性。

在现代散打运动中,运动员在面对高强度的比赛压力和挫折时,不仅需要出众的身体素质和精湛的技术,更需要通过心理专家对其进行心理评估和干预,在比赛中帮助运动员识别和应对压力来源强大心理素质;运动生理学家从生理的角度来优化运动员的身体状态,强化身体适应能力;教练组应将心理训练融入日常的技术训练中,让运动员在加强心理韧性的同时,提高技术水平,能够在复杂多变的赛场上保持冷静、专注,并做出正确的决策。运用虚拟现实技术与训练的深度融合,模拟比赛场景,将身临其境的心理训练体验提供给运动员。在初始阶段,通过模拟静态场景,帮助运动员建立心理锚点,稳定生理指标。随着训练的深入,逐渐引入动态干扰因子,增加场景的复杂性和不确定性,培养运动员在压力下保持专注的能力,确保动作的精准输出。“阶梯式压力适应”模式是从基础到实战的系统性进阶,顺应循序渐进的教学原则,培养学生在不同阶段应对相应的训练与挑战,逐步提升学生心理健康的维护和心理素质。

4 结论与建议

基于数智化设备的应用,动作迁移理论构建“认知—技术—心理”三维散打训练模型,提升学生散打技术水平和实战能力,促进学生抗压能力和综合素质的全面发展。为进一步优化训练效果,建议推动散打课程纳入国防教育必修模块,提升学生国防意识和身体素质。在实际教学中,灵活调整训练内容和方法,结合虚拟现实、混合式教学等现代教育技术,针对不同学生的需求,提高教学效果。

参考文献:

- [1] 刘蓓.湖南省高校体育教育专业散打课程教学现状与对策研究[D].张家界:吉首大学,2025.
- [2] 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(7):58-60.
- [3] 徐强.探究式教学在体育院校散打教学中的应用研究[D].大连:辽宁师范大学,2025.

[4] 贾奥奇.我国散打运动员贾奥奇转项自由搏击技术变化研究[D].南昌:江西师范大学,2025.

[5] 孟丽.散打运动员良好心理素质培养策略[J].拳击与格斗,2024(15):25-27.

[6] 蒋新成,刘坚.新课标视域下体育“学,练,评”一致性的大单元教学建构[J].新课程研究,2023(28):18-21.

[7] 李康.2018年全国女子散打锦标赛鞭腿技术运用状况及对策研究[D].郑州:郑州大学,2020.

[8] 薛锋.擒拿格斗技术的要领和训练策略研究[J].拳击与格斗,2024(20):22-24.

[9] 张强.散打运动队训练保障研究[D].北京:北京体育大学,2025.

[10] 曹元军.产业学院视域下的扩招人才培养模式研究——以泰州职业技术学院为例[J].河南农业,2021(3):3.

[11] 贾泽奇.传统武术师徒关系与当代武术师生关系对比分析研究[J].体育画报,2020(18):156-157+159.

[12] 鲁林波.博弈论视角下的湘西苗族武术文化遗产保护研究[D].张家界:吉首大学,2025.

[13] 张开印,张晓辉.高校散打专项学生心理能力探析[J].新体育,2022(10).

[14] 宋宇,张力为.传统心理技能训练和正念训练促进压力下运动表现的效果比较[J].体育科学,2020,40(9):9.

[15] 尹爱英.基于建构主义学习理论的高职院校课程评价改革研究[J].现代职业教育,2025.

作者简介：姜渊河（1987-），男，中国河南延津人，在读博士，助教，从事体育教学管理研究。