

《CSE中文学术期刊(武大)》  
《中国学术期刊网络出版总库》全文收录期刊(CNKI知网)  
《中国核心期刊(遴选)数据库》全文收录期刊(万方)  
《国家哲学社会科学学术期刊数据库》全文收录期刊(NSSD)  
《中文科技期刊数据库》全文收录期刊(维普)

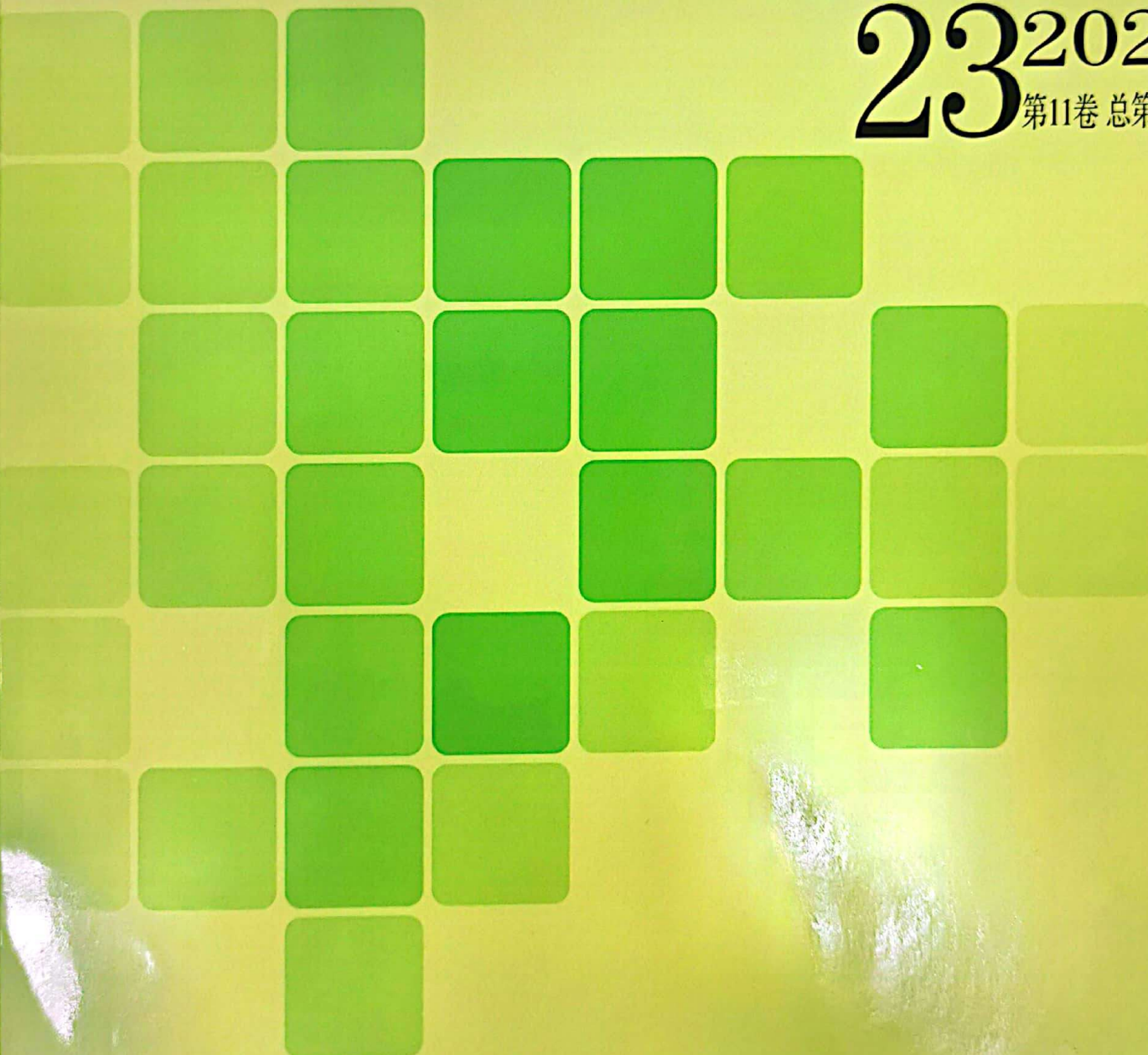
ISSN 2095-2813  
CN 23-1579/G8



# 当代体育科技

Contemporary Sports Technology

23 2021  
第11卷 总第353期



ISSN 2095-2813



23 >

9 772095 281213

中国大陆地区定价: 30 (RMB)



主管单位: 中共黑龙江省委宣传部  
主办单位: 黑龙江文化产业投资控股集团有限公司  
官方网站: [www.ddtykj.com](http://www.ddtykj.com)  
投稿邮箱: [ddtykj@126.com](mailto:ddtykj@126.com)

高职院校体操课程教学现状及对策研究.....	卢泽维 (106)
定向运动促进思政教育的分析与研究.....	刘衡升 梁富城 程悦明 钟琦 刘维韬 管随善 刘玲 陈津梁 (109)
大学生体质健康情况动态变化追踪与评价.....	王晶 张旭 (112)
“健康中国”背景下高校体操课程与中小学体育课程的衔接探讨.....	张美叶 (115)
泰州市高校学生体测现状及优化路径.....	高民绪 (119)
粤港澳大湾区高校休闲体育专业人才培养研究.....	田杰 袁俊 (124)
“课程思政”视域下高校网球课程发掘思政元素探究.....	杨亚慧 (129)
高校校园体育资源的共享与优化策略.....	王晓炜 (132)

## 社会体育学

兰州市西固区街头篮球发展研究.....	董红 (136)
公共体育多样化建设对全民健身的促进作用.....	杜宇峰 (139)
山西省 2017—2019 年度全民健身活动调查.....	梁紫薇 吴梦 (142)
成渝地区体育赛事与旅游产业融合发展策略研究.....	罗杰 (145)
枢纽型体育社会组织研究进展.....	王应 (149)
利用校园阳光排舞提高智障儿童身心健康水平的个案研究.....	刘换霞 (152)
山西省全民健身可持续发展经济学研究.....	赵贺 白春燕 李胜红 (155)
海南黎族地区民俗体育特色小镇发展路径研究.....	朱罗娜 熊海州 毕冠 (158)
“健康中国 2030”背景下福建省体育特色小镇的发展路径研究.....	董龙丹 (163)

## 民族传统体育

天人合一视域下传统武术习练周期之“五行”机理探究.....	高旭 高永奇 (169)
新时代湘南少数民族传统体育文化保护利用机制研究.....	李晖 周璇 黄先锋 (172)
高校体育教学中武术散打与跆拳道技术特征的对比分析.....	王战利 (175)
功能性训练在武术套路训练中的应用.....	杨美红 (178)
以云南师范大学附属小学为例分析民族传统体育资源开发.....	周栋梁 罗振旺 (181)
武术套路竞赛规则对武术套路运动发展的影响.....	张凯 (184)
中国民族民间舞专项课程思政元素的挖掘与融入路径.....	阿茹娜 包蕊 (187)

## 探索与争鸣

2002—2020 年高校体育隐性课程科研现状的分析.....	张乙茹 王力晨 (190)
基于健康中国战略实施下青少年体育竞赛制度的创新发展研究.....	王昊 (195)
体育锻炼对青少年体质健康影响的研究.....	李大伟 (198)
浅谈 2018 年世锦赛中国男排五连败原因.....	吴来文 (201)
石宇奇 2018 年世界羽联总决赛的技战术统计分析.....	张兴龙 (204)
后疫情时代学校体育课程改革与学生体质健康发展促进研究.....	徐艳萍 (207)
中国竞技体育跨项选材的困境与发展途径.....	臧贻圣 栾功杰 王平 (210)
银川市“四点半课堂”中体育教学活动现状研究.....	沙洪智 王颖华 (213)
山东省普通体育高考改革的影响分析.....	李振 (216)

# 武术套路竞赛规则对武术套路运动发展的影响

张凯

(南京中医药大学 江苏南京 210023)

**摘要:** 随着中国武术的不断完善和发展,竞技武术套路体系也变得越来越完善和规范化,但是中国武术仍然存在着一些问题需要解决,并且需要在解决问题的同时,对武术套路运动的发展进行革新,从而为武术未来的发展奠定更加坚实的基础。该文围绕套路竞赛规则对于武术套路运动发展的影响进行了相关的讨论和分析,希望可以以为武术套路竞技的发展提供一些借鉴。

**关键词:** 武术套路 运动规则 影响 发展

**中图分类号:** G852

**文献标识码:** A

**文章编号:** 2095-2813(2021)08(b)-0184-03

## Influence of Martial Arts Routine Competition Rules on the Development of Martial Arts Routine

ZHANG Kai

(Nanjing University of Traditional Chinese Medicine, Nanjing, Jiangsu Province, 210023 China)

**Abstract:** With the continuous improvement and development of Chinese martial arts, the system of competitive martial arts routines has become more and more perfect and standardized, but there are still some problems that need to be solved by us, and we need to solve the problems at the same time. This paper discusses and analyzes the influence of routine competition rules on the development of martial arts routine, hoping to provide some reference for the development of martial arts routine competition.

**Key Words:** Martial arts routine; Sports rules; Influence; Development

### 1 武术套路与竞赛规则

#### 1.1 武术套路

近些年来,随着经济和科技的发展,人们的生活水平和生活质量不断提高,在一定程度上促进了我国武术运动的发展。我国武术运动发展正在迈入一个新的时代,正在以自身独特的优势朝着国际化的方向进展。面对武术运动的日益发展,武术套路应运而生。武术套路的出现,其实是一种武术比赛方式和武术本身的呈现方式,从这个角度和背景上来说,武术套路是随着时代发展应运而生的,是在当今社会生产力和条件不断发展的条件下出现的,是武术产业化和规范化的一种标准产物<sup>[1]</sup>。在之前漫长的历史发展过程当中,武术本身更多强调的是一种实践和对打,但是随着经

济的发展和现代化产业的不断出现,武术套路已经脱离了它本身的呈现方式,也就是说,在武术套路视野之下来看待武术这种运动,它已经不再是一种传统意义上的武术形式,而是一种更加规范化和国际化的运动项目。武术套路要求运动员在赛场上要按照规定的动作和流程进行展示,并且要在相应的时间段内进行,不能超过规定的时间,只有在规定的时间内完成标准的动作,才可以获得优秀的成绩,因此,武术套路成为检查运动员基本功的一种形式。

通过以上分析可以发现,武术套路其实在一定程度上可以被定义为一种规范化的动作流程,它要求运动员具有扎实的基本功,当然,扎实的基本功也不足以支撑运动员拥有出色的表演,还要求运动员极具灵

作者简介:张凯(1986—),男,硕士,助教,研究方向为体育教学与训练。

活性,因为武术套路的表演是一种相对较强的体育运动,必须要求运动员拥有较好的个人素质和优秀的专业水平。与传统意义上的武术呈现方式不同的是,现代的武术套路所秉承的理念主要是规范化和国际化,主要强调武术套路的重要意义,因此要求武术运动员在新的发展理念下加强自身的表演能力,明确表演过程中所要求的相关动作和关键要领,充分发挥个人的独特优势和魅力,善于创新,从而在舞台上展现高水准的表演。因此,现代理念下的武术套路已经是一种全新的武术发展,这要求运动员必须对于已有的规范进行明确的理解<sup>[2]</sup>。

## 1.2 竞赛规则

竞赛规则的制定对于比赛来说是非常重要的,因为只有制定标准的竞赛规则才可以让运动员拥有一个良好的比赛环境,从而让运动员可以真正发挥自己的实力,保证比赛结果的公平公正,因此,必须制定标准的竞赛规则,让它为每一场比赛保驾护航。传统竞赛规则的制定,通常是通过师徒相授的方式进行,也就是说通过比赛来决定自己的身份地位和座次,这样的比赛规则在相当一段时间内被沿用,但是随着时代的发展,这种方法逐渐被取代,因为这种传统的竞赛规则已经不能够适应时代发展的需要。为了解决这一问题,让竞赛规则更好地适应社会发展的现状,广大武术爱好者组织了相关人员进行规范化、标准化的规则制定,建立了一个比较规范的比赛规则,用新型的竞赛规则来约束运动员的行为,这种标准化的竞赛规则也为武术行业的良好发展奠定了基础,为武术行业创新了发展模式,让更多从事武术行业的人员有了一个比较公平的规则,让他们可以在相同的维度上展现自己的能力和水平,不仅如此,也为他们检验自己的能力和水平提供了借鉴,让他们可以根据规则来判断自己的能力,从而发现自己在武术表演上的不足,并采取科学有效的措施提升武术水平,最终在不断的改正过程中提升自己的武术水平<sup>[3]</sup>。因此,可以看出,竞赛规则的演变是符合时代发展要求的,也是符合我国当今社会时代法制建设要求的,运动员应认真地遵守规则,为武术行业的发展创造更加优质的比赛环境。

## 2 武术套路竞赛规则对武术套路运动的影响

### 2.1 提升武术的套路运动的质量水平

通过对武术套路竞赛规则的研究和分析,可以发现,武术套路竞赛规则对于武术套路的影响是非常重

要的,也是非常关键的,并且也是多方面的。

其影响首先主要体现在它对武术套路运动的规范化和对武术套路运动的质量上。武术套路竞赛规则能够提升武术套路运动的质量水平。这些年来,武术行业伴随着时代的发展已经进入了一个良性的发展阶段,发展的速度越来越快,因此,要想继续保持武术套路运动的平稳、快速发展就必须制定一个相对明确的标准,让武术套路行业能够在正确的轨道上运行,保证比赛的公平公正,保证武术套路的高质量发展。尤其是对于武术行业的从业人员来说,相关人员必须根据一定的准则来安排自己的行为,必须在已有的规则下进行相关的活动和训练,只有这样才可以保证在一个相对公平的环境下实现自己的价值,在一个相对公平的平台下维护自己的权益,为自己争取公平公正的比赛结果<sup>[4]</sup>。比赛结果的公平公正,对于从业人员来说是非常重要的,不仅是因为自身价值的实现,更是因为在这个行业中地位的提升,地位的高低直接决定一个运动员的自我实现价值,因此,制定科学、标准的竞赛规则,在很大程度上决定了比赛的公平公正,决定了从业人员的自我实现价值。

此外,制定武术套路竞赛规则更是对武术套路理论的一种尊重。在每一个武术套路比赛过程中,都应该设置武术套路竞赛规则来表示对武术的尊重,来更好地传承和发扬中华武术文化的独特魅力,让更多的武术运动人员敬畏武术文化、热爱武术文化,并且通过自己的不断努力去传承和创新武术文化。

随着时代的发展,我国的社会逐渐朝着法治化的方向发展,法治化的时代逐渐到来,因此,传统意义上的武术行业所秉持的理念已经不能够适应新时代的发展需要,必须改变传统的规则方式,积极采取有效的措施,对武术行业进行创新,以此来适应新时代的发展。如果不采取有效的措施,依然纵容传统武术中好勇斗狠的风气,那么当今时代的武术行业发展将会面临巨大的掣肘,会因为难以适应法治化的时代而出现断层的现象。因此相关部门必须重视这一问题,积极制定相应的规则来促进社会的平稳和安全,促进武术行业的快速和发展。当然,相关部门不能够一味地对武术行业进行打压,禁止武术行业的发展,以此来获得社会的平稳,而应该采取包容的态度,积极传承和弘扬我国悠久而灿烂的传统武术文化,请相关专业人员为武术行业的发展制订计划,列出武术行业在将

来发展过程中可能遇到的各种问题,并且根据这些问题,有针对性地采取有效措施,创造出武术套路运动的发展新途径,创造出科学合理的竞赛规则,为武术从业人员提供公平公正的环境,为武术行业提供良好的发展环境,从而保障我国武术这一优秀传统文化能够得到弘扬和发展<sup>[5]</sup>。

## 2.2 打击运动员的积极性和创造性

虽然武术套路竞赛规则有着许多正面的价值和影响,但是也存在一些比较负面的影响,比如说它会在一定程度上制约运动员的创造力,因为有的比赛规则会过于死板,因而挫伤运动员的自信心,使运动员无法始终保持对武术的热情和自信。从历史阶段来看,武术行业发展历史悠久,它的产生与人们的生活息息相关,是人们在生产和生活中所创造的一种活动,因此,武术行业需要一个自由公平的发展环境,不能过分受到某种规则的制约,如果过分受到规则的制约就会使人们缺少创造力,使原本就是由人们生产和创造出来的武术活动丧失轻松的发展环境。如果运动员在比赛过程当中,一味地考虑如何将自己的动作和理念与规则比赛达到协调统一,那么就会扰乱运动员本身的正常思绪,错过最佳的比赛时间,除此之外,还会造成动作不达标。由此可见,武术运动的竞赛规则会制约运动员的创造力,使运动员无法在正常的训练过程中保持自己的兴趣,无法根据自己的喜好和优势来发展自己的动作,影响我国武术优秀传统文化的后续和发展,使我国优秀的传统文化丧失生命力和创造力,从而导致我国武术行业的发展止步不前,处于一个封闭的状态当中。因此,要想保证我国武术行业的创造力和发展力,就必须制定科学的武术套路竞赛规则,使武术行业的发展和套路规则的制定达到平衡的状态,避免发生武术行业固步自封现象<sup>[6]</sup>。

## 2.3 为武术行业的国际化发展奠定基础

虽然武术文化是中国特有的传统文化,历经千百年的风云变化被保留和继承下来,但是它不应仅仅是中国的,更应该是世界的,我们需要将武术文化推向更大的发展平台,走出国门,走向世界,让它成为一种国际化的运动,让更多的人了解和知道武术文化。之所

以要把武术文化推向国际化,是因为我国武术文化是在几千年的历史发展过程中被实践所证明的,能够促进人们身体的健康发展,让人们在运动的过程中达到强身健体的目的,提高人们的健康水平。在促进武术文化走出国门的过程当中,武术套路的竞赛规则起到了至关重要的作用,拥有良好的武术套路竞赛规则,会使武术道路的国际化发展道路更加平稳,因为它可以让拥有不同生活习惯、不同语言文化的运动员在相同的维度下进行训练,让外国人更加快速地接受武术套路运动,大大减少武术套路国际化发展的阻力,从而为武术套路的国际化发展奠定基础,让我国的优秀传统文化可以在更加广阔的舞台上发展,推进我国优秀传统文化的传播和弘扬。

## 3 结语

总而言之,面对我国当前武术套路发展过程中遇到的问题,必须采取积极有效的措施,有针对性地解决问题,为武术套路的良好发展制定科学的套路竞赛规则,为我国武术套路的发展保驾护航,让我国的武术文化能够走出国门、走向国际,在更大的舞台上发挥它独特的魅力,让更多的外国人知道和了解我国的优秀传统文化,除此之外,武术套路规则制定也应该注重保护运动员的创造力,让武术文化能够始终保持创造性,从而让武术文化能够成为人类文明交往的纽带。

## 参考文献

- [1] 杨希芮.竞赛规则的变化对竞技武术套路发展的导向性研究[D].北京体育大学,2019.
- [2] 杜岩.武术新规则对于竞技套路创编的影响研究[J].新校园(上旬),2016(12):113.
- [3] 马文国.困境与超越:中国武术从“术”至“道”之路[J].西安体育学院学报,2020,37(4):470-474.
- [4] 安芳.高中武术套路教学现状和对策分析[J].当代体育科技,2020,10(20):208-210.
- [5] 杜新杰.竞技武术套路运动员柔韧素质的训练措施分析[J].体育世界:学术版,2019(8):99,86.
- [6] 刘文武,范燕美.武术套路竞赛存在的问题反思[J].上海体育学院学报,2019,43(4):67-72.

RCCSE中文学术期刊(武大)  
《中国学术期刊网络出版总库》全文收录期刊(CNKI知网)  
《中国核心期刊(遴选)数据库》全文收录期刊(万方)  
《国家哲学社会科学学术期刊数据库》全文收录期刊(NSSD)  
《中文科技期刊数据库》全文收录期刊(维普)

ISSN 2095-2813  
CN 23-1579/G8



# 当代体育科技

Contemporary Sports Technology

25<sup>2021</sup>  
第11卷 总第355期

ISSN 2095-2813



25>

9 772095 281213  
中国大陆地区定价:30 (RMB)



主管单位: 中共黑龙江省委宣传部  
主办单位: 黑龙江文化产业投资控股集团有限公司  
官方网站: [www.ddtykj.com](http://www.ddtykj.com)  
投稿邮箱: [ddtykj@126.com](mailto:ddtykj@126.com)

# 目 录

## 专家论坛

- 广医女排核心理念的应用案例分析与启示..... 包希哲 胡永芳 (1)
- 转型发展背景下体育专业提高实践能力“双向互通模式”研究..... 韩春奇 邹蕾 (4)
- 衡水学院与地方青少年足球俱乐部合作开展校园足球的研究..... 朱峰 吴瑞红 (7)

## 运动人体科学

- 中老年人北欧式健走足底压力特征分析..... 胡龙威 张愉 张彦龙 (10)
- 长期坚持太极拳运动对中老年人体成分的影响..... 刘晓丽 (15)
- 水中运动疗法在常见运动损伤中的应用..... 王宇昌 陈春霞 (19)
- 啦啦操女尖子运动员体重控制时期的营养方案研究..... 何溪 (22)
- 运动生物力学在体操中的应用..... 李惠敏 谢兴晨 (25)
- 不同体力活动水平老年人足底压力分布特征研究..... 李正彬 邵振 付丽娟 刘娜 (28)

## 运动训练学

- 职业院校篮球队体能训练方法研究..... 蓝天翔 (32)
- 探析武术套路核心力量训练方法..... 张凯 (35)
- 功能性训练在排球体能训练中的应用研究..... 高玉凤 袁芳 杨淑仪 隋欣可 方雯艺 (38)
- 短跑运动核心力量的作用及训练方法研究..... 赵岩 陈春霞 (41)
- 中国残疾人乒乓球训练理论研究..... 王雅文 (44)
- 新冠疫情下微课在中学排球教学中应用的可行性研究..... 朱雅晴 黄健彬 袁芳 (47)
- 蛙泳教学中腿部技术动作训练方法研究..... 黄易 (51)
- 女子体操运动员力量速度训练的实践研究..... 欧阳莉 (54)
- 核心力量训练在田径运动中的应用方法探析..... 李娟娟 (57)

## 学校体育学

- 健康中国背景下少数民族传统体育引入贵州高校公共体育课的研究..... 邓雪梅 熊袖足 (61)
- 以提升学生综合素养为目标的啦啦操教学改革策略..... 李红 (66)
- 教学比赛在高校足球教学中的运用分析..... 王浩 (69)
- 昆明市体育教师职业技能提升研究..... 牟若群 (72)
- 高校大学生体质健康与课外体育锻炼现状调查及对策研究..... 毛瑰荔 (75)
- 高校公共体育田径教学的创新探索..... 王富珍 (79)
- 大学体育教学中户外运动训练的途径..... 杨磊 (82)
- 体育课对中学生终身体育意识的培养研究..... 崔李明 (85)
- 高职健美操教学中运动导向法的整合运用实践研究..... 董健 (88)
- 高校体育教学中实施拓展训练的理性思考..... 栾辉 (91)
- 高校健美操教学中美学渗透的探索与思考..... 王丽花 (94)
- 广西高校花样跳绳教学模式的创新探析..... 周健妹 何卫东 吕磊 黄丹丽 兰烽 (97)

# 探析武术套路核心力量训练方法

张凯

(南京中医药大学 江苏南京 210023)

**摘要:** 武术作为我国民族传统体育的典型代表,在不断的发展和完善过程中,已经拥有了一套非常完整的训练方法,在训练中需要循序渐进地进行练习,在反复练习过程中掌握要领,所以完善武术套路训练方法能够进一步提升武术人的核心力量。该文首先对核心的武术套路训练方法进行详细分析,然后对训练进行相关的探究和优化,进而制定符合实际训练的具体方法,以此希望培养出更多优秀的武术运动员。

**关键词:** 武术套路 核心力量 训练方法 发展

中图分类号: G852

文献标识码: A

文章编号: 2095-2813(2021)09(a)-0035-03

## On the Training Method of the Core Strength of Martial Arts Routine

ZHANG Kai

(Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing, Jiangsu Province, 210023 China)

**Abstract:** Martial arts is a typical representative of Chinese traditional sports. In the process of Continuous development and improvement, we have a very complete set of training methods. We need to practice step by step in the training, and master the essentials in the process of repeated practice. Therefore, improving martial arts routine training methods can further enhance the core strength of martial arts people. This paper first makes a detailed analysis of the core martial arts routine training methods, and then makes relevant exploration and optimization of the training, and then formulates specific methods in line with the actual training, in order to cultivate more excellent martial arts athletes.

**Key Words:** Martial arts routine; Core strength; Training methods; Development

武术是我国传统文化发展中的重要组成部分,是一项重要的民族传统体育项目,在民族文化发展的过程当中,占据重要地位。武术的训练不仅能够强健体魄,对于人体整体力量的发展也具有积极作用。

### 1 当前我国武术套路核心力量训练的实际情况分析

我国武术运动在不断地发展过程中,已经得到了广泛的普及,同时武术项目在不断地向国际化发展。在训练中,以人体为主要训练内容,对身体各部位的肌肉进行合理的训练,能够使人体的力量有所提升,进而实

现身体综合素质提升的目标。此外,针对人体的不同部位有不同的训练模式,科学地选择专业的训练方法,使人体处于稳定的姿态中,运动技能和运动水平会有较大的提升,核心力量也会得到进一步发展<sup>[1]</sup>。

中国武术不仅是中国文化的传承,更是一项重要的体育项目,对于每一位运动员的考核都是相当严格的,从实际的状况来说,核心力量训练的方法一般以传统训练方法为主,并受到套路发展影响因素的制约,相关工作人员应当针对相关内容制定更加完善的政策,更好地解决武术发展过程中遇到的问题,进而

作者简介:张凯(1986—),男,硕士,助教,研究方向为体育教学与训练。



为武术的发展提供保障<sup>[2]</sup>。

## 2 武术套路核心力量训练的发展研究

### 2.1 核心力量训练中的实际数据分析

在进行核心力量训练之前,教练员需要对运动员进行合理的分析,反映出具体的实际状况,如标准的合腿、外摆腿、正踢腿和侧踢腿等实验训练,经过一段时间训练后,将训练前和训练后的实际状况进行比较,可以明显看出核心力量训练能够使运动员整体具有很大的优势,如合腿、外摆腿动作训练能够提高运动员腿部内旋及外旋的能力;正踢腿训练,可以增强腿部前侧力量,在训练过程中,应保证上体动作的稳定性,这样才能获得更加显著的效果<sup>[3]</sup>。

### 2.2 核心力量训练在武术套路训练中关键性表现

#### 2.2.1 提升人体整体的稳定性及动作的成功率

在实际训练中,腾空动作的训练必不可少,该动作的完成以核心力量为基础,运动员只有保证身体的稳定性及四肢的灵活性,才能更好地完成高难度动作,在比赛中也能够减少失误,进而提高运动员的心理素质及综合能力。

#### 2.2.2 提高运动员肌肉群的工作水平

核心力量训练能够增强运动员核心部位的稳定性,提升四肢的协调性,为武术运动员动作的掌控提供保障,同时在完成动作的过程中能够系统地控制能量的输出,尤其对于复杂的动作而言,整体的改变是比较明显的。经过训练后,运动员的身体机能能够更加有效地发挥,能够完成原本不能完成的动作。因此,应高度重视核心力量训练,为运动员的进一步发展提供保障。

#### 2.2.3 提升人体神经对肌肉的控制

针对不同的动作应有效地运用不同的训练方式,学习动作的过程是较为繁杂的,其中会涉及很多不同的条件,在实际的过程中,需要制定一个标准,在运动员做完动作之后,需要确定完成动作的时间,运动员在完成核心训练之后,才能够获得各项指标具体的控制方法。总而言之,只有将自身的能力提升,才能够控制好其他部位能力的发展,动作的完成离不开身体各部位的控制<sup>[4]</sup>。

#### 2.2.4 降低运动员的伤病率

在训练的过程中,受伤和发病是影响运动员发展的重要因素,这需要运动员关注自身的身体健康情况。研

究发现,合理地开展相关的核心力量训练,能够让运动员的各项素质得到极大的提升,降低运动员的伤病率,进一步提升运动员的综合能力。

## 3 武术套路核心力量训练的新方法研究

### 3.1 单人徒手训练模式

该模式的训练方法繁多,该文阐述的训练方式强度偏低,主要是能够让运动员在训练过程中提升整体的协调能力,更多的是提升运动员身体多肌群之间的运动能力,与神经系统形成良好的合作,这种训练方式主要应用于课堂结束之前,也可以在训练后开展,因为这种方法比较容易,而且对缓解高强度训练有非常大的帮助,可以将这种训练方式当作日常小力量的训练,从而为人体综合素质的提升提供有利的条件,此种训练方法包括坐式控腿躯干旋转训练法、仰卧单臂非平衡起坐训练法、侧卧单腿旋转训练法、俯卧双腿旋转训练法,长期坚持训练能够对整个训练过程起到较好的作用<sup>[5]</sup>。

### 3.2 单一器械的训练方法

这种训练方法适用于强度中等的训练过程,注重的是提升运动员的平衡能力,以及在空中调整自身身体形态的能力,这样才能够提升运动员自身与神经系统的协调配合能力,这是在实际的训练中比较有效的方法,能够让运动员的综合能力达到一定的高度,训练方法主要包括坐式瑞士球平衡训练法、仰卧双腿加瑞士球并旋转、半倒立前后摆腿训练法、倒立摆腿训练法。

### 3.3 组合器械的训练方法

这种训练方法针对的是强度偏大、难度较高的训练,能使运动员的平衡能力及在空中的协调能力得到提升的同时,使各肌群能力协调发展,在训练过程中主要用于力量训练,该方法对器械及安全性等方面的要求较高,要在有保护措施的状况下才能够开展,进而促进运动员力量的提升。

第一,俯卧瑞士球哑铃上举训练,该动作是让运动员有一个标准的俯卧状态,整个身体时刻保持笔直,两手持哑铃,在做动作时要将哑铃向前上方举起,进而提高运动员背部肌群能力;第二,抵墙瑞士球侧身起坐训练,完成该动作需要让运动员两脚靠住墙,并以侧卧的姿势躺在瑞士球上,上体应当向侧面起坐,该训练能够提升人体侧转肌群的能力;第三,坐式瑞士球杠铃转体训练,该训练需要让运动员两肩扛起杠铃,但杠铃两边

的重量不相同,扛起之后要坐在瑞士球上,抬起侧脚,之后做旋转的动作,该动作能够提升运动员的肢体控制能力,并提升自身的旋转稳定性及速度;第四,跪式瑞士球杠铃侧向屈伸训练,该训练要让运动员在举杠铃时将双腿跪在瑞士球上,通过反复的动作练习,能够提升运动员的起跳稳定性<sup>[6]</sup>。

#### 4 开展核心力量训练的建议

在训练过程中,应注重整体的训练。首先,作为一个武术运动员,需要知道核心训练是整个武术套路训练中的重要部分,这也是对每位运动员需要重点加强的模块,能够提升运动员的整体综合水平,能够使空中动作的完成及身体姿态有更大的进步。此外,运动员的四肢协调能力也能够有所提升,降低运动员的损伤风险。其次,核心力量训练能够提升运动员的身体稳定性,进而减少失误,这能够使运动员身体素质得到提升的同时,提升运动成绩。在实际训练过程中,应根据每一位运动员的实际情况进行分析,进而设计更加完善的计划,推动运动员全方面发展。最后,教练员在开展训练时,应当将这些方法运用到实际的教学过程中,这样才能够从最基础的方面解决核心训练过程中遇到的各种技术问题,进而为我国武术运动员的发展奠定良好的基础。

#### 5 结语

在武术套路训练过程中,应加强对核心力量训练的重视,不论是开展基础动作训练还是强难度训练,都对运动员的发展具有很好的作用。在实际的训练过程当中,应改变以往传统的方式,将更好的方法运用到教学过程中,加强运动员核心力量及综合素质的提升,为运动员提供合理且科学的训练方法,高效地实现运动员的良好发展,这不仅能够使整体的训练水平达到更高的高度,更能够为我国的武术文化发展奠定良好的基础,进而拥有更多的优秀人才。

#### 参考文献

- [1] 宫傲.武术套路核心力量训练方法分析研究[J].体育风尚,2020(1):74.
- [2] 庞海燕.武术套路核心力量训练方法解析[J].文体用品与科技,2019(8):82-84.
- [3] 郝艳龙.武术套路教学中核心力量训练方法研究[J].休闲,2019(4):67-68.
- [4] 吴涵.武术套路核心力量训练方法研究[J].运动,2018(23):39-40.
- [5] 朱海楠,张帆.武术套路对练的技术标准及选取策略[J].西安体育学院学报,2019,36(6):724-727.
- [6] 张桂芝,胡广悦.武术套路运动员赛前竞技状态的科学监控与调整[J].辽宁体育科技,2020,42(4):169-172.

# 文体用品

NO.432  
2019 Vol.23  
定价: 15.00 元

12月上

国际刊号: ISSN1006-8902 国内刊号: CN11-3762/TS  
SCIENCE & TECHNOLOGY OF STATIONERY & SPORTING GOODS

# 与科技



- 中国核心期刊(遴选)数据库收录期刊
- 北大中文核心期刊(遴选)数据库收录期刊
- 中国知网文献总库全文收录
- 万方数据知识服务平台全文收录
- 维普中文期刊服务平台全文收录

ISSN 1006-8902



9 771006 890193

# 目录/content

59 我国普通高校羽毛球高水平运动队发展路径研究	钟文韬	107 职业院校体育教学与运动训练异同互补研究	汤文生
61 体育新常态背景下游泳运动的社会价值分析	党波	109 教育信息化改革背景下微课在高职体育教学中的应用研究	张程波 袁凤梅
63 基于SWOT分析的高校学生参与残疾人体育服务分析	符婷婷	111 核心素养视域下的高校篮球教学改革	张春燕
65 我校学生篮球兴趣培养的现状与发展对策研究	黄珠霖	113 小学体育教学资源的开发和利用	张华莹 薛丽卿 韩传涛
67 广东省高职院校校园足球文化建设的研究	贾志亮 何思悦	115 大学体育教学状况对学生体育参与行为的影响	张亚丽
<b>传统体育·TRADITIONAL SPORTS</b>			
69 江西龙虎山道教传统体育养生研究	李莉亚 高建新 舒渊	117 论以终身体育为目标的大学体育教学改革	郑海
71 踢毽子在高校体育教学中传承民族文化的重要性	乔勇	119 核心素养下的高中体育选项教学效果	郑宗刚
73 民族传统体育项目在培养普遍高校大学生素质教育的问题与对策	邹红 谢忠萍	121 高职院校“互联网+体育”教学模式实用性研究	李春月 李博
75 新时代背景下太极拳传播本质论	杨军	123 我国高校体育教育专业课程体系改革探讨	陈慧
78 生态文明背景下贵州森林康养业与民族体育旅游的耦合发展研究	吴学锋 王锦	125 普通高校健美操教学困境及发展方向	崔玉祥
80 高职体育课程体系中的民族传统体育项目研究	徐楠楠	127 高职创新创业体育教学改革实践分析	冯元善
82 基于高校武术教学中民族精神的传承研究	张凯	129 普通高校公共体育课程的改革创新探究	韩雷
84 合理利用少数民族传统体育推动贵州休闲体育发展的几点策略	张鲜杰	131 提升高中体育特长生训练效果的教学对策	李明亮
86 民族体育项目助力学校体育发展——以习水红苗斗脚舞为例	周海澜 罗露	133 浅析如何将创造性思维运用在大学体育教学训练中	李艳涛 杨一波
88 浅析草根文化下的“草根体育”	陈辉	135 对高职院校排球选项课的探讨	林世琴
90 简析我国民族传统体育文化本源、特征与传承	胡小勇	137 关于互联网技术在高校体育教学中的运用探讨	穆炳杰
<b>体育教育·PHYSICAL EDUCATION</b>			
93 小学体育教学中体育器材的运用策略	范先军	139 基于新课标分析体育课的教学艺术与组织管理	牛小双 张伟
95 如何上好室外体育课	韩永清	141 高职体育教学中提高学生的耐力素质的对策分析	隋磊
97 趣味田径项目在中小学体育教学中的应用研究	李军亮 刘鑫鑫	143 拓展训练在高职体育教学中的实践研究	吴伟
99 汕尾市城区高中体育课教学现状及对策	林忠华 孔德志	145 武术教学对小学生行为习惯的影响	徐月
101 生态资源融入乡村体育教学的渗透思考	罗洁 谢昌雄	147 因材施教原则运用于高中体育足球教学中	颜韦韦
103 体育游戏法在篮球教学中的应用研究	罗鲁	149 高职院校体育教学改革新思考	尤海臣
105 微课教学在高职院校乒乓球课程中的有效性研究——以江苏医药职业学院为例	商徽 陈华	151 体育技能竞赛在高校体育教学教改中的运用探究	赵华
		153 开学初期体育教学中队列队形的组织的有效方法	田美丽
		155 高校啦啦操教学有效性研究	陈琳
		157 高校体育田径教学优化策略研究	郭俊
		159 高职篮球教学的有效性提高策略研究	王伟
		161 高职体育教育教学方法的创新应用研究	吕正伟
		163 “医体融合”背景下高职医学院校体育教学改革与创新探讨——以保山中医药高等专科学校为例	胡正刚 郭秀铭 左姗姗 黄
		165 浅析在高中体育教学中管理学生心理健康	

# 基于高校武术教学中民族精神的传承研究

□ 张凯(南京中医药大学体育部 江苏 南京 210029)

**摘要:**随着时代的发展,高等教育机构中,体育这门学科也发展迅速。在当今社会主义建设新时期,武术作为中国传统文化的重要组成部分也发挥着重要作用。这篇文章综合了作者本人在大学武术教学中的实际教学活动和经验,研究了传授民族精神在高校体育教学中的融合现状和存在的问题,并分析了在武术中促进民族精神的具体措施,以期促进和发展民族精神。同时更好地推动现代高县体育教学工作,希望本文中的观点和方法,能故对相关的教育工作者有所帮助。

**关键词:**大学教育 武术教学 民族精神 传承发展

**中图分类号:**G807

**文献标识码:**A

**文章编号:**1006-8902-(2019)-12-082-2-LXY

武术一直以来都受到我国长期历史发展的影响,并且也受到了传统文化的精神层面和多元文化等影响,它们之间可以说是密切相关的,中国传统武术文化对学生教育具有积极影响,在传播中华民族精神方面发挥着重要作用。因此,将民族精神纳入大学武术教学中具有实际意义。国家积极促进民族文化的传播,高等教育武术教育积极发展民族精神,从而更好地发扬优秀传统文化。

## 1、大学武术教学重视民族精神的培育和弘扬

教育是弘扬民族文化的重要方式,社会主义精神文明建设的要求越来越高,教育在促进社会主义精神文明建设中发挥着极其重要的作用,作为建设未来国家的直接力量,学生必须努力学习和传扬民族文化,对于未来的精神和文化建设来说,这也是非常重要的。今天,为了在高等教育机构建设精神文明方面取得进展,必须充分提高体育教学的质量。这就需要教师和学校方面从每一件小事入手,加上体育教学中传统文化的渗透,培养学生的爱国热情和民族自尊心,并与当前的时代精神紧密结合,培养学生正确的世界观价值观和人生观,从而建设更加美好的社会。

教师要在课堂上向学生灌输中国传统文化的思想,只有积极向学生渗透和灌输传统文化中的精华思想,学生的思想和品德才能在民族精神的基础上得到促进和发展。中国传统文化深刻影响着我们的传统武术文化,而民族精神是民族文化的精髓,更是民族传统文化的精髓。同时,中国传统文化深刻地体现民族精神。我们伟大的民族精神,以爱国主义、团结、对和平的诚信、敬业、勇敢、力量为中心,武术文化是中国传统文化的积累和表现形式。武术文化受中国传统文化思想的影响,也受中国传统文化思想的支配,同时,在形式上相较于其他传统文化而言,更易于人们接受。

在武术长期发展的过程中,中华民族的精神对武术精神的形成产生了很大的影响。当爱国精神是武术文化的最高核心时,它与其他传统文化的精髓融为一体,并促进了武术文化的发展。武术文化在丰富民族精神这一方面发挥了极其宝贵作用,教师在授课过程中,必须考虑到民族精神与武术精神之间的关系,在掌握两者的基础上改进教学工作。

## 2、大学武术教学的改进措施

大学阶段,学生刚刚经历了高考之后,无论是在学习上还是生活作息上,都表现出来比较明显的懈怠情绪,甚至有部分学生整日沉浸在网络世界无法自拔学生不太重视体育锻炼。在这个阶段,教师如果想要取得良好的成绩,在体育教学中,教室就需要能够掌握他们所爱的运动和学生的兴趣点。大学体育教学中,教师可以注重

教授学生在武术学习中掌握基本的健康知识,比如教师可以讲解中国武术里面的八段锦、太极拳、健身拳等,这些方面的知识由于比较贴近学生的日常生活,所以能够激发学生的兴趣,这就方便了学生的学习和理解。同时,他们都是中国传统文化的珍宝,教师通过对这些知识的讲解,将极大地提高学生的民族自豪感,激发了民族爱国精神。

近些年来,优质教育也已成为我国发展武术教育的一项重要要求。教师在教授武术和学生技术行动时,必须将传统文化和民族精神融入到教学过程中,从而丰富教学内容,为学生提供更优质的体育教学内容,同时也在重新塑造学生的世界观和提高学生生活质量方面发挥着重要作用,学生在大学阶段不能放弃对他们的精神素质的培养和提升。

在教育改革的新时代,教师必须将传统的文化精神纳入武术教学,教师应该注重发现和分析问题,在武术教学中,关注学生无法持续专注学习的本质问题所在。同时,教师还应该提高授课质量,重视在教学中培养学生大胆的精神,提高学生对体育这门学科本质的认识,培养学生的个性,使他们能够在未来更好地融入社会。

## 3、在大学武术教学中融入弘扬和培育民族精神

高校体育教学过程中,武术运动的发展历史悠久,并且还具备比较实用的防身健体功能,在教学内容和教学方式上,也是比较自由和灵活,深受广大学生的喜爱,特别是随着体育教学的改革进程推进,越来越多的学生走入了武术课堂,爱好武术、并且坚持学习武术的学生也逐渐变多,如何在教学中传承民族精神更显得尤为重要。

在平时体育教学中,我们需要从以下几个方面努力:

### 3.1、寓爱国主义教育于教学之中

中国近代史是中华民族抵抗侵略和压迫的历史。我国人民有五千年历史。它创造了许多东方古迹,带有人类历史和文明,被他们称之为东亚病夫的帝国主义势力践踏和破坏。然而,无数的爱国者和意识形态学者正在为国家的诞生而奋斗。从战场和武术拳击牺牲英雄主义战胜外国敌人入侵的烈士,在当今世界,奥林匹克大家庭。每一个时期和阶段都以爱国者的民族精神为标志。自从奥林匹克运动会五星红旗升起以来,志愿者的声音在奥林匹克运动会上震耳欲聋,我们终于成功地提出了我们的候选资格。无数运动员付出了努力,甚至付出了生命。这证明了中华民族在古代时期的年

轻。东方的古龙将再次飞翔。中华民族将永远处于世界的东部。

### 3.2、寓勇于创新精神于教学之中

解放思想是相对于禁锢思想、保守僵化而言的,它强调了人的主观能动性,强调要敢于打破一切陈旧的思想观念和主观偏见的束缚,敢于追随历史的步伐,确立符合实际的新观念。武术运动在我国已有数千年的历史,并且形成了众多的流派与分支,每一种流派的创立和发展,都包含了思想解放者冲破传统思想束缚、世俗偏见,勇于探索,勇于创新的精神,武术运动才有今天的百花齐放的大好局面。武林前辈通过长时间对动物觅食、争斗进行观察模仿创立了今天的著名拳种象形拳。一代武林宗师杨露蝉独辟蹊径经过多年的努力和探索,在陈式太极拳的基础上创立杨式太极拳并传流后世。无数事例告诉我们,在改革开放的今天吸取国内外先进的思想理念,解放思想,冲破传统观念的束缚,勇于创新勇攀高峰是非常重要的。

### 3.3、寓德、智、体并重思想于教学之中

对于习武之人而言,德是立身之本,如果德行不好,无数在高深,也只会危害社会,所以,在高校武术教学过程中,必须把德行教育放在首位,在心正的基础上,通过习武,强身健体,获得身正。教师在进行武术德育教育时,就应该让学生首先学会尊重对手,遵守学习的基本道德准则和社会规范,使学生明白武术学习的准则是除暴安良,帮助社会形成一股正义之风,一定不能心不正、恃强凌弱、欺负弱小,而应该学习中国传统文化中的优秀民族精神,帮助弱小,用自己的武术修养来更好地回报社会,从而培养一个德智体美全面发展的优秀新时代青年。

### 3.4、寓意志品质培养于教学之中

如果追溯起武术这项运动的起源,其实可以追溯到最初劳动形式的产生,也可以追溯到军事活动的发展演变过程,武术这项运动的一招一式,不仅有着极其明显的攻击意味,并且,也是先贤一代心血和智慧的凝结。对于每一个学习武术的人而言,都必须坚定信念和意志品质。努力学习武术运动招式的同时,集成先贤大的伟大意志品质,敢于突破和超越自我,使得武术这项传统运动成为我国优秀传统文化的瑰宝。

### 4、高校体育教学中弘扬民族精神的途径

通过上文的分析,我们能够明确在高校体育教学过程中,通过融合民族精神对学生综合素质的提升是有着很大的作用的还可以极大地培养和提升学生的爱国意识,为之后学生的学习生活打下良好的基础,意义深远,教师可以通过以下的几个途径去对民族精神加以弘扬:

首先,在进行武术教学过程中,培养学生对武术的个人情感,使学生能够逐渐培养起对武术这项运动的热爱,教室还能够借助传统文化中各种经典英雄案例不断去激发和培养学生的爱国热情,在此基础上,又能够进一步去弘扬中国传统民族文化和传统民族精神。

其次,就是教师要在武术教学中,有阶段性的开展教学工作,设定不同阶段的教学目标,在实际工作中,朝着这个目标不断努力,从而使得学生能够一步步地提升自己的基本素养和能力。在实际的教学工作中,老师还要制定严格的规章制度,让学生在身体锻炼的时候,培养起一种坚强的意志品质,这不仅能够为学生更好地适应未来的社会生活。还有助于传统文化和传统民族精神的

发扬。

此外,对于高校方面,还应该不断优化教师结构,同时提高教师队伍的专业素养和能力。通常而言,武术教学质量的高低,最直接的一项决定性因素就是武术教师本身武术专业素质的高低,只有不断提升教师团队的专业素养,才能够在更好地推动武术教学的同时,促进传统文化的传承和发扬,因此,高校必须通过科学合理的途径来打造更加专业化的教师团队,保证老师具有具有较高个人素质和能力来教导学生,从而促进社会主义精神文明建设,推动传统文化的传播。

教师必须熟悉教材内容,在开课提前做好适当的规划,并根据学生的实际情况进行分析,设定最科学合理的教学任务和教学固话。教师要注意,武术课程内容必须与学生的兴趣相适应,这就需要就是充分尊重学生在教学过程中的主体地位,关注学生在不同教学阶段心态的变化,要重视学习成绩对学生心态的影响,因为学习成绩的好坏直接关系到学生的积极性高低,所以当学生成绩不理想时,教师不应该一味责怪,而是要帮助学生分析和找出问题的根源,教师要在教学过程中融合民族精神,民族精神也有助于提高武术教育的质量。

最后,丰富民族体育教学内容具有独特的民族特色,吸引了学生。民族体育具有一定的吸引力,激发了学生群体体育的积极性。学生对学习的好奇心会导致体育教育,而体育教育不仅局限于少数民族体育的价值。

此外,民族传统体育还可以提高人们的意志。学生的生活习惯和身体素质、社会适应能力都有比较积极的影响。在体育教学中引入民族传统文化,可以丰富体育教学大纲的内容,使体育教学进一步多样化。同时,更注重学生的身心发展,开展一些竞赛活动,如拔河竞赛,是一种集体活动,它使学生形成集体意识,获得集体荣誉感,引导学生学习和进一步发展。

培养学生对民族文化的热爱,为体育教学改革做出贡献。武术教学无论是形式和内容上都不能滞后于时代的进步。普及体育不仅是普及体育知识,更重要的是发展各族体育文化,增强了全国学生的民族自尊心,对我国体育文化的发展起着重要作用。通过对其民族文化内涵的深化分析,加深对学生民族特征的认识,鼓励学生在轻松、偷懒的氛围中发展自我,丰富知识记录和发展个性,加深学生的认同感和民族文化的归属感。

### 5、结束语

武术教学是培养学生综合能力的重要环节。教师必须结合中国传统文化来教授武术。体育事业在社会主义精神文明建设中的作用越来越大,是我们时代和社会文化发展的重要驱动,所以要特别注重高校武术教学工作,注重在教学工作中渗透进传统文化和传统民族精神,本文就此提出了一些建议和策略,希望能够对相关的工作人员有所帮助。

### 参考文献:

- [1]刘方涛.解析武术教学中民族精神的融入[J].运动,2013(20).
- [2]全伟.我国中学武术教学现状与对策研究[J].成功:教育版,2013(18).
- [3]惠秋丽.高校武术教学的现状与教改措施探究[J].文体用品与科技,2018(18).

# 荣誉证书

C O N G R A T U L A T I O N

三路长拳 荣获南京中医药大学 2020 年度教育教育  
信息化大赛 优秀奖，特发此证。

作者：张凯

南京中医药大学教务处  
二〇二〇年六月十三日



青春向党 科创报国

2021  
第十七届江苏省  
大学生课外学术科技作品竞赛  
暨“挑战杯”全国竞赛江苏省选拔赛决赛

# 荣誉证书

HONOR CERTIFICATE

张 凯：

荣获第十七届江苏省大学生课外学术科技作品竞赛  
暨“挑战杯”全国竞赛江苏省选拔赛决赛

## 先进工作者

共青团南京中医药大学委员会

二〇二一年五月





# 培 训 证 书

张 凯 同志:

在2021年全国中医药院校教练员培训班参加培训, 经

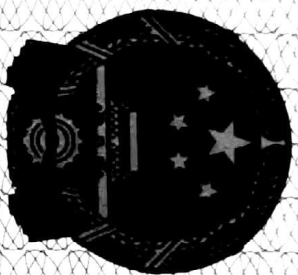
考核合格, 特发此证!



全国中医药院校高等教育学会传统保健体育研究会

二〇二一年六月

# 学士学位证书



张凯，男，1986年6月30日生。在**南京中医药大学**

**公共事业管理**

专业完成了本科学习计划，业已

毕业，经审核符合《中华人民共和国学位条例》的规定，授予**管理学**学士学位。

**南京中医药大学**

证书编号：1031542010000129

校长

学位评定委员会主席

朱勉华

(普通高等教育本科毕业生)

二〇一〇年六月廿四日





苏州大学

硕士学位证书

张凯，男，1986年6月30日生，

已完成

体育硕士

专业培养计划。授予体育硕士学位。



校长 张惠东

二〇一七年六月二十日



根据《中华人民共和国  
教师法》及《教师资格条例》

的规定，认定 张凯  
具备 高等学校  
教师资格。

持证人：张凯  
性别：男  
出生年月：1986-06-30  
民族：汉族  
身份证号码：[REDACTED]  
资格种类：高等学校教师资格  
任教学科：体育学  
证书号码：20193200171005847



2019



2018

GUANG ZHOU

全国中医药院校

第十四届传统保健体育运动会

IN TRADITIONAL CHINESE MEDICINE COLLEGE OF CHINA

“广药白云山杯”全国中医药院校  
第十四届传统保健体育运动会

# 获奖证书



竞赛名称： 男子B组三类拳

运动员姓名： 萨亚

名次与成绩： 第一名 9.01分



2018年11月 广东·广州



2018

GUANG ZHOU

全国中医药院校

第十四届传统保健体育运动会

THE 14TH NATIONAL TRADITIONAL HEALTH SPORTS MEETING OF CHINESE MEDICINE COLLEGES

“广药白云山杯”全国中医药院校  
第十四届传统保健体育运动会

# 获奖证书

竞赛名称：男子B组双器械

运动员姓名：萨亚

名次与成绩：第一名 8.84分



2018年11月 广东·广州



2018  
GUANG ZHOU  
全国中医药院校  
第十四届传统保健体育运动会

“广药白云山杯”全国中医药院校  
第十四届传统保健体育运动会

# 获奖证书

竞赛名称：男子B组单器械

运动员姓名：萨亚

名次与成绩：第一名 8.50分



2018年11月 广东·广州