# 高校武术散打论文范文共5篇

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2024-04-28

*高校武术散打论文范文 第一篇力的作用是相互的,你击打出去多大力量自己也要承受多大力量,在散打运动里力量素质是基本的身体素质,力量素质是散打运动员掌握基本技术,提高运动成绩的基础,是取得打击效果的主要因素,力量对于散打腿法技术来说至关重要.(...*

**高校武术散打论文范文 第一篇**

力的作用是相互的,你击打出去多大力量自己也要承受多大力量,在散打运动里力量素质是基本的身体素质,力量素质是散打运动员掌握基本技术,提高运动成绩的基础,是取得打击效果的主要因素,力量对于散打腿法技术来说至关重要.

(1)提高腿法速度力量

新规则下的散打比赛对抗性十分强,紧张激烈,使得赛场上运动员的体能消耗巨大,这就要求运动员要有各种力量.针对腿法的特点还要控制下肢最大力量的训练负荷,过多的大力量训练极易造成肌肉的僵硬和粗大,影响腿法技术的速度,制定周计划安排训练时,应该安排一周进行1次最大力量训练2次速度力量训练为宜,腿法速度力量的练习应该采用中小负荷,为本人最大力量的30%到60%之间.腿法速度力量的练习方法主要有杠铃深蹲,训练时的负荷为本人最大力量的30%到60%,腰部保持直立,目视前方,慢蹲快起,每组重复次数为8到10次,组数为6到8组,每组间歇时间1分钟,每做完一组放下杠铃后要短距离冲刺两趟,以放松大腿肌肉群,避免僵硬.

另一方面,“出腿先出膝”,散打腿法技术中的鞭腿、侧踹腿、正蹬腿技术的第一个动作就是提膝,膝关节提不起来,击打出去的腿法就不会高,而且容易被对方拦截,不管是高位、中位、低位的腿法,膝关节必须要提起来,不但要提的高,提的速度也要快,提膝越快击打的动作就越快,击打的力度也会越大,动作也就越突然,所以,也要加强这方面的速度力量.

(2)强化与腿法技术相关部位的力量训练

腿法技术从外观上看是整个下肢在运动,仅靠下肢的力量进行出腿,击打出去的动作力度是有限的,不管是哪个散打技术出动作都要从脚下借力,从膝关节到大腿、腰腹、上肢的力量都要使用上i腿法也不例外,一个完整的腿法动作全身的肌肉都要参与进来,只有全身肌肉共同参与才能击打出具有穿透力的腿法.所以,在加强腿法技术的专项力量的同时还要加强腰腹和腿部力量的训练.

**高校武术散打论文范文 第二篇**

通过对散打腿法单项进攻技术总体情况表2可以看出,鞭腿、踹腿、蹬腿是腿法进攻技术的主要组成部分,20\_年第十二届全国运动会散打比赛决赛在60场比赛中鞭腿主动进攻运用次数846次,运用率68%,成功次数403次,成功率48%,平均每局使用次；踹腿主动进攻运用次数204次,运用率15%,成功次数114次,成功率56%,平均每局使用次；蹬腿主动进攻运用次数155次,运用率12%,成功次数72次,成功率47%,平均每局使用次；其他腿法主动进攻运用次数32次,运用率2%,成功次数8次,成功率25%,平均每局使用次；201 0年全国散打冠军赛在60场比赛中鞭腿主动进攻运用次数782次,运用率85%,成功次数423次,成功率54%,平均每局使用次；踹腿主动进攻运用次数72次,运用率7%,成功次数28次,成功率39%,平均每局使用次；蹬腿主动进攻运用次数44次,运用率4%,成功次数16次,成功率36%,平均每局使用次；其他腿法主动进攻运用次数17次,运用率1%,成功次数4次,成功率23%,平均每局使用次.

通过图1、2、3,在运用次数上,鞭腿的运用次数最高,在20\_年第十二届全国运动会散打比赛决赛上占整个腿法技术的68%,在20\_年全匡l散打冠军赛上占整个腿法技术的850,踹腿的运用次数次之,在20\_年第十二届全国运动会散打比赛决赛上占整个腿法技术的15%,在20\_年全国散打冠军赛上占整个腿法技术的7%,蹬腿的运用次数排在踹腿之后,在20\_年第十二届全国运动会散打比赛决赛上占整个腿法技术的12%,在20\_年全国散打冠军赛上占整个腿法技术的4%,其他腿法用的最少,在20\_年第十二届全国运动会散打比赛决赛上占整个腿法技术的2%,在20\_年全国散打冠军赛上占整个腿法技术的1%,通过以上数据可以看出,在散打腿法进攻技术中运用次数最多的是鞭腿,有着不可替代的地位,而侧踹腿和正蹬腿的运用次数不是很多,其他腿法则运用得更少.

**高校武术散打论文范文 第三篇**

3.高校开展散打比赛能锻炼大学生的意志品质

散打运动对意志品质的锻炼是多方面的.第一,在功力训练上是十分单调的,训练过程是克服全身肌肉的疼痛,从不适应到适应的一个艰难过程.这样的过程是相当具有锻炼性的.第二,两人交手比试时,要克服心理上的胆怯,逐步增强敢打敢拼的意识和顽强拼搏的意志品质.

4.高校开展散打比赛有利于大学生的心智发展

高校开展散打比赛有利于提高学生的意志品质,培养优秀的道德品质,而练武对意志品质的考验是多方面的.练习基本功,要不断克服疼痛关,磨炼“冬练三九,夏练三伏”,常年有恒,坚持不懈的意志品质；散打的练习,要克服枯燥关,培养吃苦耐劳,永不自满的品质；遇到强手要克服消极逃避关,锻炼勇敢无畏、坚韧不屈的战斗意志.经过长期锻炼,可以培养人们勤奋、刻苦、果敢、顽强、虚心好学、勇于进取的良好习性和意志品德.

“教武育人”贯彻在武术练习全过程中,“未曾学艺先学礼,未曾习武先习德”,传统中始终将武德列为习武教武的先决条件.武术在中国几千年绵延的历史中,一向重礼仪,重道德,“尚武崇德”.把激烈的攻防技术和人生修行结合起来,才是中国武术传统道德观念的体现.在社会的发展中,武德的标准和规范也不尽相同,尚武而崇德不仅有利于陶冶情操,还大大有益于社会主义精神文明的建设.

四、结论和建议

1.结论

沈阳市高校开展散打比赛有着得天独厚的条件.在散打比赛中不断提高学生的身体素质和心理素质,也培养了学生艰苦奋斗、勇于面对困难的精神和意志,从而不断推动散打比赛的进步和发展.

2.建议

（1）高校开展散打武术比赛能促进培养大学生的竞争意识.

（2）沈阳市各高等院校大力支持武术散打运动在校开展.

（3）沈阳各高等院校应该多提供武术散打运动所需要的器材和专业场馆.

（4）高校间的散打比赛交流,可以促进沈阳市武术散打蓬勃发展.

参考文献：

［1］杨祥全,姚静辉．武术发展分化论［J］．体育文化导刊,20\_,6：89-91.

［2］洪浩.竞技武术的概念界定与本质新论［J］.体育学刊,20\_,12（5）：53-55.

**高校武术散打论文范文 第四篇**

新规则中规定,鼓励运动员多使用直线型腿法进行比赛,前面也说过通过201 3年第十二届全国运动会散打比赛决赛和20\_年全国散打冠军赛腿法技术中直线型腿法的对比发现20\_年第十二届全国运动会散打比赛决赛使用的直线型腿法的运用次数明显高于20\_年全国散打冠军赛,直线型腿法主要是侧踹腿和正蹬腿.

侧踹腿是中国武术散打中特有的腿法,势大力沉,攻防兼备,但其运行轨迹较长,幅度较大,动作结构比较复杂,出腿预兆较大,易被对方察觉,不好直接命中对手.但是侧踹腿也有自身独有的特点,就是因为出腿运行轨迹较长,所以侧踹腿比其他腿法有更大的打击力度,在比赛场上也是往往能KO对手的动作,中国散打能赢泰拳有很大的因素就是赢在两个散打技术上,一个是贴身快摔,另一个就是侧踹腿：侧踹腿也容易与其他拳法技术、腿法技术、摔法技术配合使用.

**高校武术散打论文范文 第五篇**

正蹬腿属于典型的直线型腿法,运行轨迹较短,幅度较大,动作结构比较复杂,出腿预兆较大,易被对方察觉,不好直接命中对手,但是正蹬腿也有自身独有的特点,就是因为出腿运行轨迹较短,所以正蹬腿比其他直线型腿法有更快的打击速度和力度,在比赛场上一般不直接使用,在拳法或者别的技术的掩护下在使用可以提高命中的准确度,正蹬腿也容易与其他拳法技术、腿法技术、摔法技术配合使用,运用方法最多的都是阻击正蹬腿.

新规则与20\_年版相比较：新增加了“分开”口令：消极搂抱,取消了先后倒地；新增加了“背向逃跑”的处罚；消极8秒改为消极5秒等等.由此,可以看出散打运动的发展会更完善,更具有趣味性,实战性.

新规则在技战术方面跟201 0年全国武术散打冠军赛进行比较,第十二届全国运动会武术散打比赛中直线腿法,运动员主动进攻战术、强攻战术、下擂战术的使用次数明显增加,相对而言,缠抱摔法的运用明显下降,比赛中双方搂抱次数明显减少.

新规则的使用,使武术散打比赛中技战术的运用向简单、快捷、实用的方向发展,在比赛中直线型腿法的使用次数大大增加,激励了场上运动员主动进攻意识,增加了散打运动的观赏性.

新规则下加大腿法和腿技的训练,使得比赛的主动权牢牢控制在善于使用腿法的运动员身上,因为腿的攻击力量大,进攻距离长,攻守兼备,是致胜之根本,所以,注重腿法的训练越来越受到教练员的重视.

参考文献：

[1]杨永惠,中国武术散手教程[M],海口：南海出版公司,1998

[2]陈国荣,中国散打进程和发展趋势,第一散打论文范文专刊[J],

[3]国家体育总局武术运动管理中心,武术散打裁判法[M],

[4]《武术散手竞赛规则>,》20\_版

[5]《武术散手竞赛规则》 20\_版

总结：这是一篇与散打全国运动会论文范文相关的免费优秀学术论文范文资料,为你的论文写作提供参考。

论文范文散打锦标赛引用文献:

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！