

青少年散打基础教学与安全防护研究

董鑫洪

山东师范大学

DOI:10.32629/er.v9i6.7116

[摘要] 散打作为中国武术的重要竞技形式，近年来逐渐进入青少年体育教育领域。然而，青少年正处于生长发育的关键阶段，其骨骼、肌肉及心理承受能力与成人存在显著差异，这使得散打教学在技术传授与安全保障两个维度上均面临较高要求。本文从青少年散打基础技术教学出发，系统梳理核心技术动作与适龄教学方法；继而对训练过程中潜在的安全风险进行分类分析，涵盖生理心理因素、损伤类型及环境设施隐患；最终从训练计划管理、防护装备使用及安全保障机制三个层面提出系统性防护策略。研究旨在为青少年散打教学的规范化、科学化发展提供参考依据。

[关键词] 青少年；散打教学；基础技术；运动损伤；安全防护

中图分类号：G852.4 文献标识码：A

Research on Basic Teaching and Safety Protection of Sanda for Young People

Xinqi Dong

Shandong Normal University

Abstract: As an important competitive event of Chinese Wushu, Sanda has been gradually integrated into youth physical education in recent years. Teenagers are in a critical period of growth and development, with obvious differences from adults in bone development, muscle condition and psychological resilience. Accordingly, Sanda teaching faces higher requirements in both skill instruction and safety management. Starting with the basic techniques of youth Sanda, this paper systematically sorts out core technical movements and age-appropriate teaching methods. It then classifies and analyzes potential safety risks during training, including physiological and psychological factors, injury categories, and hazards of training venues and facilities. Finally, this paper puts forward a set of systematic protection strategies from three perspectives: training plan management, application of protective equipment and safety assurance mechanisms. This study aims to provide references for the standardized and scientific development of youth Sanda teaching.

Keywords: young people; Sanda teaching; basic techniques; sports injuries; safety protection

引言

散打运动兼具技击实用性与竞技观赏性，是中华武术现代化转型的重要成果之一，随着全民健身政策的深入推进与校园体育课程的持续拓展，越来越多的青少年开始接触并参与散打训练。但与此同时，由于青少年群体在骨骼发育、体能储备和心理调控等方面尚未成熟，加之部分教学机构在课程设置和安全管理上存在经验不足，运动损伤事件时有发生，由此引发的安全争议也在一定程度上制约了散打运动在青少年群体中的健康普及。如何在保证技术教学质量的前提下切实降低运动风险，已成为当前青少年体育教育领域亟待解决的现实问题，对这一问题的深入探讨具有明显的理论意义与实践价值。

1 青少年散打基础技术教学

1.1 散打基本功与核心技术动作解析

散打技术体系由拳法、腿法、摔法三大模块构成，三者相互配合、缺一不可。拳法以直拳、摆拳、勾拳为基础，强调出拳路线的简洁与打击力量的集中传导；腿法以鞭腿、侧踹、正蹬为主，对练习者的髋关节灵活性与下肢协调性要求较高；摔法则涉及抱摔、别腿等贴身技术，需要较强的重心控制能力作为支撑。对于青少年学习者而言，基本功训练是掌握上述技术的前提，具体包括步伐移动、格挡防守、身体协调性练习等内容^[1]。值得注意的是，青少年的技术学习不应以竞技标准为唯一参照，而应结合其年龄段的运动认知特点，将动作规范性与趣味性有机结合，优先建立正确的发力习惯与身体控制意识，再逐步向对抗性应用过渡。

1.2 青少年散打技术教学方法与训练体系构建

青少年散打教学在方法选择上，应有别于成人竞技训练的强度导向模式，更注重分阶段、渐进式的教学逻辑。在初

级阶段，以单一动作的模仿练习和镜像示范为主，配合慢速分解教学帮助学生建立正确动作记忆；中级阶段引入组合技术练习与条件对抗，在限定规则下逐步发展学生的实战判断能力；高级阶段则可适度开展规范保护条件下的自由对抗，以检验技术融合与临场应变水平。训练体系的构建还需统筹考虑训练频次、课时分配与恢复周期，避免单一技术过度重复造成的运动疲劳与兴趣流失。此外，教练员应具备基本的青少年运动心理知识，在教学语言和评价方式上给予积极引导，以增强学生的学习自信心与长期坚持意愿。

2 青少年散打运动中的安全风险分析

2.1 青少年生理与心理特点对运动安全的影响

青少年处于身体快速发育阶段，骨骼钙化尚未完成，骺板（生长板）对外力的耐受能力远低于成熟骨骼，一旦在对抗中承受过大冲击，极易引发骺板损伤，严重时甚至影响正常的骨骼发育进程。与此同时，关节周围的韧带与肌腱尚处于适应性强化阶段，弹性与抗拉强度均不及成人，在摔法或踢击对抗中一旦超出正常活动范围，扭伤与撕裂的概率明显偏高。心肺功能方面，青少年的最大摄氧量虽随年龄增长而提升，但对高强度间歇训练的代谢适应能力存在明显的个体差异，部分学生在持续对抗后心率长时间难以恢复，若教练员缺乏对这一现象的警觉，极易在疲劳积累阶段安排超量训练，进而诱发技术变形和意外受伤。心理层面同样不容忽视，青少年普遍具有较强的好胜心和同伴比较意识，在对抗训练中往往倾向于咬牙坚持而非主动反映不适，部分学生甚至将示弱视为负面信号加以回避，这种心理惯性与散打运动本身的身体对抗属性相叠加，使得隐性疲劳难以被及时识别和干预^[2]。此外，青少年的情绪调控能力尚未发育完善，在输赢情绪的驱动下容易出现动作失控或对抗尺度把握不当的问题，这类情绪性因素导致的伤害在实战对抗课中并不少见。教练员在日常教学中既要关注体能数据，也应建立对学生心理状态的持续观察习惯，将生理与心理的双重评估纳入训练管理的常规环节。

2.2 散打运动常见运动损伤类型与成因分析

从损伤类型来看，散打训练中以急性软组织损伤最为多发，肌肉拉伤、韧带扭伤与皮肤擦挫伤构成三类主要表现形式。踝关节损伤在腿法练习和移步对抗中尤为集中，原因在于散打的步伐体系对踝关节横向稳定性要求较高，而青少年踝部肌群力量相对薄弱，支撑能力不足时稍有重心偏移便可能造成内外翻扭伤。膝关节方面，鞭腿的反复练习对膝关节的旋转应力累积较为明显，若动作未能在规范轨迹内完成，半月板和内侧副韧带均面临一定风险^[3]。腕部和指部的损伤则多见于格挡动作不到位或持靶配合不稳定的情况下，训练者在出拳受阻时容易因腕关节过伸而造成急性扭伤。慢性损

伤方面，长期以单侧发力为主的训练模式容易导致脊柱两侧肌群发展失衡，进而引发姿态偏差甚至脊柱侧弯倾向，这一问题在训练年限较长的青少年中有一定检出率，但往往因发展缓慢而被忽视。从成因角度分析，准备活动敷衍了事、技术动作存在明显错误以及对抗强度超出当前承受范围，是直接触发损伤的三类高频因素；而教学计划缺乏系统设计、教练员监督精力分散、学生自我保护技术掌握不扎实，则是更深层的结构性原因。两类原因相互交织，使得损伤事件在很多情况下并非偶发，而是有迹可循的系统性结果。

2.3 教学环境与器械设施的安全隐患评估

训练环境与器械配置的安全状况，是青少年散打教学中容易被低估的风险来源。地面材质是最直接的影响因素之一，摔法教学对缓冲性能的要求尤为严格，厚度不足或老化的地垫在摔跌动作中无法有效吸收冲击，脊柱、头颈部及肘关节均面临较高的硬性撞击风险。相较于成人，青少年在摔法训练中因技术不熟练而出现非预期倒地的概率更高，这进一步放大了场地缓冲不足所带来的伤害可能性。场地面积同样不可忽视，对抗训练需要足够的活动空间以防止双方因边界碰撞而产生非技术性伤害，但部分培训机构在场地资源紧张时仍维持高密度分组对抗，客观上埋下了隐患。在器械设施方面，沙袋的重量与悬挂高度若未针对青少年体型进行适配，轻则导致击打效果不佳、动作变形，重则因冲击力反弹造成腕部和肩部损伤。靶类器材的缓冲层若出现塌陷和老化，持靶一方同样面临震荡性伤害风险。护具配备方面，部分机构沿用成人规格的护具，青少年因体型偏小导致护具滑位，在实际对抗中防护效果大打折扣，护头移位、护档松动等问题在实践中并不鲜见。建议教学机构建立器械安全定期核查制度，明确各类器材的报废标准，并参照青少年体育教学的专项规范对场地与器械进行针对性配置调整，从源头压缩环境层面的安全隐患空间^[4]。

3 青少年散打安全防护体系的构建与实施

3.1 科学化训练计划与运动负荷管理策略

科学的训练计划是减少运动损伤的首要手段。针对青少年群体，训练负荷的安排应遵循循序渐进原则，以周为单位合理分配技术训练、体能训练与恢复训练的比例，避免长时间维持高强度对抗状态。每次训练课须保证充分的准备活动时间，内容应具有针对性，重点激活即将参与训练的肌肉群及关节部位，而非流于形式的简单慢跑。在负荷监控层面，教练员可借助主观疲劳量表（RPE）结合观察法对学生的当日状态进行评估，对状态明显下滑的学生及时调整训练强度或安排替代内容。训练周期的宏观设计上，应合理设置消退周与调整阶段，给予青少年充足的生理与心理恢复空间，以保障长周期训练的可持续性与安全性。

3.2 运动损伤预防措施与防护装备的规范使用

损伤预防应贯穿于教学的全过程，而非仅在出现问题后才介入。在技术层面，应将自我保护动作（如倒地缓冲技术）纳入基础教学内容，使学生在遭遇失衡或被摔时具备基本的自救能力。对抗训练前须确认双方护具佩戴完整，护头、护齿、护胸、护裆及护腿等防护装备应按规范穿戴，且须根据学生体型选配合适尺寸，避免护具错位导致防护失效^[5]。教练员还应定期对护具磨损情况进行检查，及时更换缺乏缓冲能力的老化装备。此外，建立课后损伤记录制度有助于追踪受伤规律，为教学方案的动态优化提供数据支撑，也可为学生家长的知情与沟通提供依据。

3.3 青少年散打安全教育与保障机制的完善路径

安全意识的培养与制度保障的建立，是防护体系落地的两个关键支点。在安全教育层面，应将散打运动的损伤风险知识、规则意识和紧急情况处置方法纳入日常教学内容，引导青少年学生形成主动报告不适、尊重对手、遵守训练纪律的运动习惯，从源头上减少因认知缺失引发的事故。在制度保障层面，教学机构应建立完善的学员健康档案，在入学评估阶段筛查运动禁忌症；配备具备急救资质的人员或明确紧急联络流程，确保意外发生时能够第一时间妥善处置。同时，推动家校联动机制的形成，定期向家长反馈学员训练状况，有助于形成多方参与的安全监督合力，为青少年散打教学的规范化推进提供持续支撑。

4 结论

本文围绕青少年散打基础教学与安全防护两条主线展开研究，梳理了散打核心技术的教学逻辑与适龄训练体系的

构建路径，分析了青少年群体在生理、心理及外部环境三个维度上面临的运动安全风险，并从训练负荷管理、防护装备使用及安全保障机制三个层面提出了系统性应对策略。研究表明，青少年散打教学的核心矛盾在于技术发展需求与安全保障能力之间的动态平衡，这一平衡的实现既依赖于教练员的专业素养与教学设计能力，也有赖于教学机构在制度与硬件层面的持续投入。未来的相关研究可进一步聚焦青少年散打损伤数据的系统采集与量化分析，为教学标准的制定提供更为坚实的实证基础。

[参考文献]

- [1]王体帅.散打运动损伤的预防与康复性训练方案研究[J].拳击与格斗,2026(1):20-22.
- [2]陈占通.高校体育散打教学策略研究[J].内江科技,2023,44(12):51-52.
- [3]化国亮.散打运动中引起损伤的常见因素及其预防策略[J].体育画报,2022(5):95-96.
- [4]雷巍,吴芸.专利视角下的散打靶设计创新研究[J].全运动,2024(35):1-3.
- [5]唐翌翔.高校散打实战模拟训练的策略[J].拳击与格斗,2026(3):38-40.

作者简介：

董鑫淇（2005.07-），女，汉族，山东济南人，本科在读，山东师范大学武术与民族传统体育专业，主要研究方向：民族传统体育、武术散打教学。