

“十三五”体育俱乐部系列丛书

FREE COMBAT

武术散打

黄生勇 金马 主编



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

内容简介

“十三五”体育俱乐部系列丛书

武术散打

黄生勇 金 马 主编

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书是根据体育教学改革的需要,紧密结合大学生的强身健体和散打训练的需求编写而成的,系统阐述了武术散打的教学与训练内容。

全书分为教学篇和训练篇,其中教学篇包含前五章,训练篇包含后七章。教学篇主要从理论、技术动作上讲解武术散打的基本理论、技术及俱乐部教学的基本要求;训练篇主要从散打运动员选材、训练的角度来诠释散打运动,详细论述了运动员的训练内容、运动损伤处理办法及散打比赛规则。

本书既可作为普通高校的俱乐部教学用书,亦可作为武术散打爱好者的自学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

武术散打/黄生勇,金马主编. —西安:西安电子科技大学出版社,2015.8

“十三五”体育俱乐部系列丛书

ISBN 978-7-5606-3781-5

I. ①武… II. ①黄… ②金 III. ①散打(武术)—中国 IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 199477 号

策划编辑 毛红兵

责任编辑 毛红兵 魏 薇

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西天意印务有限责任公司

版 次 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 9.5

字 数 216千字

印 数 1~1000册

定 价 20.00元

ISBN 978-7-5606-3781-5/G

XDUP 4073001-1

*** 如有印装问题可调换 ***

“十三五”体育俱乐部系列丛书

编委会

主	任	徐国富		
副	主	任	黄生勇	苟定邦
委	员	严鸣	张利平	雷耿华
		吕小峰	江茹莉	杨炜
		张战涛	郑一锋	黄慧
		郭鹏举	金马	陈元香
		杜峰	刘晓嵩	马德厚
		唐静		张汕

前 言

中华武术有着悠久的历史，不但可以强身健体、防身自卫、竞技比赛、娱乐观赏，还可以陶冶情操、磨炼人的意志品质，是一项具有民族文化特色的传统体育运动。散打作为武术的一个重要组成部分，是具有中国特色的搏击项目，有着健身、修身、防身、养身的作用和深厚的群众基础，深受现代大学生特别是男学生的喜爱。武术的核心内容就是技击，而散打是中国武术的对抗形式，是武术的精华，是最高的表现形式。

大学生通过武术散打练习，可以强身健体，防身自卫，提高预防和治疗疾病的能力，培养正确的心态，修养身心，树立民族自尊心，传承中国传统文化。武术散打教学对发展我国的民族传统教育，弘扬武术精神起着重要的作用，同时，高校学生拥有的科学文化知识和现代思维方式对武术的发展又能起到积极的促进作用。散打运动发展30年来，已经作为一项体育项目被逐渐引入到大学体育课中。

通过武术散打的教学，可使大学生掌握武术散打运动的基本知识、基本技术、提高武术散打比赛和裁判组织能力；可促进学生的身心健康发展，培养自觉锻炼的习惯，为终身体育打下基础；使武术运动在学校得到更大范围的传播，使中国武术散打得到长足发展与壮大。

通过学习和训练散打，能够发展学生的力量、耐力、柔韧性、灵敏性等素质；同时散打又是一项对抗性体育运动，可以发展人的心智，使人的身心得到全面的锻炼。坚持散打训练，可强筋骨、壮体魄。散打是以双方互相对抗为运动形式的，这就要求练习者在实践中正确把握进攻的时机，防守要到位，反击要及时，从而建立正确的条件反射；同时还要针对不同的对手和双方临场的变化，提高应变能力以及击打和抗击打的能力，这就起到了提高防身自卫和克敌制胜的技能的作用。初学散打，要忍受拉韧带痛苦；攻防练习，要承受击打和抗击打的皮肉之苦；进行实战，要克服胆怯、犹豫、紧张、鲁莽等不良心理反应。因此，通过长期的散打训练，可以培养大学生勇敢、顽强、机智、果断、灵活等精神，进而形成成熟、稳健、积极向上的优秀品质。

限于编者水平，书中难免存在不足之处，恳请读者批评指正。

编者

2015年3月

目 录

教 学 篇

第一章 武术散打概论	2
第一节 武术散打的由来与发展	2
第二节 武术散打运动的现状及发展	5
第三节 武术散打的特点	6
第四节 武术散打的作用	7
第五节 散打与武德教育	8
第六节 武术散打的礼节、服装、段位制	11
第二章 武术散打对生理、心理的影响	14
第一节 武术散打对生理的影响	14
第二节 武术散打对心理的影响	15
第三章 武术散打与其他搏击运动的对比	17
第一节 散打与跆拳道对比	17
第二节 散打与拳击的对比	18
第三节 散打与泰拳的对比	18
第四章 散打基本技术教学	20
第一节 实战姿势	20
第二节 步法	21
第三节 进攻技术	22
第四节 防守技术	39
第五节 防守反击	42
第六节 组合动作	42
第七节 散打应用型技术	47
第八节 散打击靶技术	56
第九节 基本功练习	61
第五章 武术散打的教学	66
第一节 武术散打教学的特点	66

第二节	体育教学原则在散打教学中的应用	67
第三节	武术散打教学一般步骤	70
第四节	武术散打教学的方法	71
第五节	武术散打教学大纲	73
第六节	散打教学课的任务与结构	80
第七节	武术散打教案示例	81

训 练 篇

第六章	武术散打运动员的科学选材	84
第一节	遗传选材	84
第二节	年龄选材	85
第三节	竞技能力选材	85
第七章	武术散打的体能训练	88
第一节	力量训练	88
第二节	速度力量训练	90
第三节	力量耐力训练	91
第四节	速度训练	92
第五节	耐力训练	94
第六节	柔韧训练	96
第七节	抗击力训练	97
第八节	恢复训练	97
第八章	武术散打的技术训练	99
第一节	技术训练概述	99
第二节	散打技术训练的原则及要求	101
第三节	散打技术训练的方法	102
第九章	武术散打的战术训练	105
第一节	武术散打运动员战术能力	105
第二节	武术散打的战术训练	110
第三节	设计战术之前应该了解对方的情况	111
第十章	武术散打的心理训练	112
第一节	散打运动员的心理训练	112
第二节	散打运动员心理战术训练	114

第三节	散打运动员心理训练方法	115
第十一章	散打运动损伤现场急救及预防	117
第一节	散打运动损伤现场急救的主要内容和方法	117
第二节	散打运动损伤的预防	120
第十二章	武术散打竞赛规则	122
第一节	通则	122
第二节	裁判人员及其职责	124
第三节	仲裁委员会及其职责与申诉	126
第四节	竞赛监督委员会及其职责	127
第五节	技法要求、得分标准与判罚	128
第六节	胜负评定与名次评定	130
第七节	编排与记录	131
第八节	口令与手势	131
第九节	场地与器材	137
附录	武术散打比赛相关图表	138
参考文献	142

名师讲堂系列 第一辑

教学篇

第一章 武术散打概论

散打是一项徒手搏击格斗的技术，它的母体是中华民族传统体育瑰宝——武术运动。武术本身是以技击为主要内容的民族传统体育项目，而散打则是武术运动的对抗性形式，是武术运动的最高表现形式和精髓之所在。

现代散打运动，是以踢、打、摔、拿为主要技击内容，在比赛规则的限制下互以双方格斗技击动作来斗智、较技的对抗性体育竞赛项目。它是格斗双方智力、体力、技术和心理意志的综合抗衡，具有高度的攻防实战性和激烈对抗性。

第一节 武术散打运动的由来与发展

一、武术发展的历史渊源

原始社会时期，人们为了获得生活资料，逐渐学会了使用拳打、脚踢、绊缚、擒拿等动作“手擒猛兽”（包括鸡、鸭、牛、羊等）。尤其是私有制萌芽后，部落间的战争使人与人相斗的技术不断发展。西汉时期的储具圆雕（格斗）就生动地展现了徒手搏斗的场景。考古化石表明，当时猛兽极多，特别是剑齿虎，十分凶猛。在云南的沧源原始岩画上就有人与野兽搏斗的描绘，画面上有两人双臂展开与兽搏斗，另有一人两手各持短棒似赴援者。在这样的自然环境中，人类为了生存和获取食物，除制造和使用简单的工具外，还必须依靠自身的徒手技能与大自然斗争。有时人与人之间为了获取生产资料也要进行搏斗，这种搏斗为武术徒手搏击的萌生奠定了基础。据史料记载，早在原始部落，发生大规模战争之前，原始先民之间便为争夺首领地位和领地而进行争斗了。到了氏族公社时代，由于物质利益，部落之间经常发生战争，使用武力就成为他们掠夺财富的一种最主要的手段。在这些战争中，除器械的拼杀之外，徒手搏击也不可避免。掌握一定的搏击实战技能和经验就成为当时人们保护自己消灭敌人的有效手段。在这样的环境下产生了武术徒手搏击的萌芽。

到了奴隶社会，即夏、商、周时期，作为具有独立形态的武术徒手搏击，即“手搏”形成了，并成为当时奴隶主乐于欣赏的一项活动。据《殷·本纪》记载：“帝纣……材力过人，手格猛兽。”可见这种“格兽”已非生产技能，而是服务于奴隶主、贵族狩猎活动的搏斗技能。《礼记·王制》记载有“凡执技论力，适四方，赢股肱，决射御”，表明当时已经有了用“执技论力”、“赢股肱”来决定胜负的相搏之技。《释名》称：“相搏将谓广搏以击之也。然举手去要，终在扑也。”《谷梁传》记载：周朝有两个高手叫秦廛文与梁纣（孔子之父）“以力相高”，这表明武术徒手搏击在周代时已发展到一定的水平。

春秋战国时期，便有了近于比赛形式的“春秋角试”，每年以此来选拔士卒。《管子七法》记载，“春秋角试……收天下之豪杰，有天下之骏雄”相搏取胜。《左传·成公十六年》述：“叔山冉搏人以投，中车所轼。”《荀子·富国》说：“是犹鸟获与焦绕搏也。”《国语》记

载了赵简子听说牛谈有力，就把他请来与其臣少室周比赛，结果少室周败给了牛谈。

上述资料反映当时手搏已经作为专门的搏击技能存在了。除了技术外，战术也有一定的发展。在《荀子·议兵篇》和《资治通鉴》中都有记载：“若手臂之捍头目而覆胸腹也，诈而袭之与先惊而后击之，岂手臂不救也。”从中可看出徒手相搏，已有惊上取下、佯攻巧打的战术运用。《庄子·人间世》说：“且以巧斗力者；始乎阳，常卒乎阴，大至则多奇巧。”可见战术在搏击实战中有了一定的运用。到了秦汉三国时期，相搏分化为“角抵”和“手搏”。“角抵”以摔为主，“手搏”以打为主，同时也兼有摔。《汉书·艺文志》中收录的《手搏》六篇虽已失传，但在残简中有“相错蓄，相散手”的释文，“错蓄”是两人摔倒纠缠的样子，“散手”则是两人分离后空拳而斗的样子，这是最早在相搏运动中使用“散手”一词。这说明角抵和手搏已相互分离，并丰富了武术徒手搏击的内容。

二、武术散打发展回顾

在1975年湖北江陵凤凰山秦墓中出土的一件木篋上描绘有手搏的彩色漆画。画面上有三个男子，均上身赤膊，下着短裤，腰间束带，足穿翘头鞋。右边两人正在进行“手搏”比赛，左边一人双手前伸，为比赛裁判。比赛在台上进行，台的上部还有帷幕飘带。整个比赛画面激烈紧张，参加“手搏”的双方，一方横击另一方头部，另一方闪躲后弓步冲拳还击对方头部。

除了手搏外，当时还有角抵，主要是指两两相敌的角力，即颜师古所说：“抵者，当也。”这既是力量的较量，又是技艺的较量。角抵活动不仅可以强身健体，而且可以通过这种激烈的对抗赛，使观赏者精神振奋，回味无穷。

汉初，刘邦曾一度罢废角抵，但却没能完全禁止，到了汉武帝时，反而大力提倡。如《汉武故事》载：“未央庭中设角抵戏，角抵者六国所造也，秦并天下，兼而增广之，汉兴虽罢，然犹不都绝，至上(武帝)复采用之，并四夷之乐，杂以奇幻，有若鬼神。角抵者使角力相抵触者也。”武帝特别嗜好此戏，《汉书》中就有“武帝作巴渝、都卢、海中、矜极、曼衍、鱼龙、观角抵之戏”的说法。不仅宫廷如此，民间也相当流行角抵活动。《汉书·本纪》载：“元封三年(公元前108年)春，作角抵戏，三百里内皆观。”“元封六年夏，京师民众观角抵于林平乐馆。”可见民间对角抵的喜爱程度。陕西省历史博物馆收藏的一幅汉墓铜牌上，也刻有角抵纹饰的画。画中两人赤脚，互相用一手扳腿，一手抱腰，相抱相摔，十分生动逼真。

西汉时“角抵”指“戏”，汉以后“角抵”一词便与“角力”一词混用了，这个过程中又出现了“手搏”。关于“手搏”，在汉画像砖中多有体现。如四川新都出土的汉画像砖“手搏图”中，就生动展示了两人手搏对峙的姿态。河南密县打虎亭2号东汉墓室北壁画中有两个大胡子壮士，赤身，着短裤，留长发，足蹬翘头靴，两人在相较相搏。

总体讲，秦汉时期是“角抵”“手搏”的发展时期，秦以角抵为雅言，突出摔的方法；汉以手搏为技术，其基本特征是徒手搏击，重在扑，或倒或伤或死，二者有一定的区别。

隋唐时期是角抵、手搏盛行的时期。隋唐五代时，手搏、角抵备受重视，比赛几乎形成制度。社会繁荣使手搏的发展有了一定的基础。当时的武举制，更促进武术向精练化、规范化方向发展。《隋书》记载了当时比赛的热闹场景，在大业六年，来自各地的高手云集在端门街各献“天下奇技”，一比就是几天，甚至“终月而罢”。

宋元时期是角力、手搏的盛行时期。宋时手搏作为强身、活动手足的重要手段在民间

广为流传。《史弘肇龙虎君臣会》中说：“二人拳手厮打，四下人都观看，一肘二拳三翻四合，打倒分际，众人齐喊一声，一个汉子在血泊里卧地。”可见宋时手搏已“拳”“肘”“脚”兼用，并出现了比赛的规则：不准“揪住短儿”“按起裤儿”，可以“按直拳”“使横拳”“使脚剪”。上述资料表明宋时手搏已有一定的规范程度。

到了元代，宫廷曾先后 10 次下禁令，严禁民间持有兵器习武，尽管手搏受限，民间仍练习不止。《元史》中同样也有关于“手搏”的记载。

明代是中国古代武术承上启下的重要时期，此时手搏多称为“白打”或“搏击”。比赛称之为打擂台，赛前先设擂主，由擂主安排好高手准备应战；赛前双方先要立好生死文书，否则不准上台比武。

清朝前期，伴随着农民运动及秘密结社组织的发展，出现了不少练武的“社”、“馆”，同时也出现了一些门派及理论，创新出许多的武术套路，而且有多种练功方式，人们开始重视武术的健身、防身、自卫、修身养性的作用。此时女子练习散手也较为盛行，清采蘅于《虫鸣漫录》记载：“楚南有兄弟两人，请来拳师学艺，其妹在楼上看……哥哥被拳师打倒，于是妹与拳师斗，交手后，妹飞起一脚，踢中拳师要害……”

民国初期，受西洋文化的影响，武术已趋向现代体育。河北武术大师霍元甲在上海创立了“精武体操学校”，后改为“精武会”。河北马良创编并推广了中华新武术。中央国术馆成立，并于 1928 年 10 月举行了“第一届国术国考”。这次徒手比赛不分级别、不分流派、不带护具，不准攻击眼、喉、裆部，三局两胜，采取双败淘汰制，开启了近代武术搏击（散手）即散打比赛的新纪元。到了 1933 年举办的第二届国术国考，就有了护具规定和要求，比赛以性别分组，按体重分级，没有时间限制，将对方击倒为胜一局，三局两胜。

新中国成立后，武术作为中华民族文化遗产正式被列为推广项目，随后在研究发展重点上，先将武术套路运动形式进行推广，作为竞赛表演的重点，但散打运动在民间仍广为流传。

为了使武术攻防格斗技术在比赛中得到检验，1979 年 3 月首先在浙江体委、北京体院和武汉体院三个单位进行武术对抗项目的试点训练；同年 5 月，在南京市举行的全国武术观摩交流大会上，上述单位进行了公开表演；同年 10 月，在第四届全运会上再次进行公开表演。1980 年 5 月，在山西太原举行的全国武术观摩交流大会上进行表演的省市进一步增加。同年 10 月，国家体委调集有关人员，开始制定散打比赛规则（意见稿）。1981 年在沈阳举行的全国武术观摩交流大会上，北京体院与武汉体院进行了公开表演比赛。1982 年，国家体委又调集有关人员制定了《武术散手（散打）竞赛规则》（初稿），并按这一规则在北京举行了全国十单位武术散打邀请赛。自此，本着“积极稳妥”的精神，每年都举行一次全国性的武术对抗项目（散打）表演赛，不断总结经验，并在 1987 年采用了设台的办法，确定了以擂台为民族特色的竞赛形式。1988 年，在由中国武术研究院、中国武术协会主办的国际武术节上首次举办了国际武术邀请赛，来自 15 个国家和地区的近 60 名运动员进行了角逐，这标志着武术散打已经走上了现代体育竞技的舞台。与此同时也出现了“散打”与“散手”相混用的现象，经过反复讨论没能达成一致意见，直到今天这种现象仍然存在。

通过 1979—1988 年这十年的实验、总结与研究，散打项目竞赛训练裁判规则日趋完善。1989 年，国家体委将武术散打确定为国家正式竞赛项目，同年 10 月在江西宜春市举行了第一届全国武术散打擂台赛。1990 年正式出版了《武术散手（散打）竞赛规则》，同年批准了 14 名武英级运动员和第一批国家级武术散打裁判员，同时比赛的评分也采用了电子

记分器,标志着散打从表演进入了正规化的武术散打比赛时代,这为散打的发展开创了新的历程。1991年,全国武术散打比赛分为上半年举行的全国武术散打锦标赛(团体赛)和下半年举行的全国武术散打锦标赛(个人赛)。1993年,在第7届全国运动会上,散打首次被列为正式比赛项目,设团体金牌1块;1997年的第8届全国运动会上,散打项目金牌增加到3块。各省市及行业体协先后成立了散打专业队和集训队,并在国家体委直属六大体院开设武术散打专业,各地方武术馆、体育学校习练散打的学员层出不穷,散打运动在群众中已有广泛、深厚的基础。1998年,在泰国曼谷举行的第12届亚洲运动会上散打比赛被列为竞赛项目。

2000年,经国家体育总局批准,国家武术运动管理中心组织举办了全国武术散打王争霸赛,全国各体协及省市专业运动队纷纷报名参加。散打王比赛奖金丰厚,赛事宣传、组织具有现代水平。主办者在比赛护具和比赛规则上进行了大胆的创新,将散打比赛护具改为点护式,即取消原来的护胸、护腿、护头,比赛时运动员只穿护裆,戴护齿、拳套;并且在原来散打擂台的基础上设立了围绳,缩小了比赛场地;将比赛时间改为五局,这大大增加了比赛的对抗性和精彩程度。散打王比赛的成功举办标志着武术散打已向职业化道路迈进。

2003年,国际武术联合会组织在中国上海举办了第一届世界杯武术散打比赛,比赛共设11个级别,有十几个国家和地区选派优秀的运动员参赛。我国选派8名选手参加比赛共获得6块金牌。世界杯散打赛的成功举办标志着中国武术散打向国际体坛的全面进军,中国武术被赋予了新的使命:“武术源于中国,属于世界。”中国武术(套路和散打)在不远的将来必将走进奥运会的殿堂。

第二节 武术散打运动的现状及发展

近年来,国际上徒手搏击术在飞速发展,并呈现出五彩缤纷、欣欣向荣之势。特别是欧美的自由搏击、泰国的泰拳以及日本的K-1都以频繁的赛事、强大的攻击力和震撼的宣传效果风靡世界。中国武术散打运动也与国际搏击运动一样在如火如荼地开展。无论是国内的“散打王争霸赛”,还是中国散打对抗美国职业拳击、泰国职业泰拳,抑或是散打对抗法国自由搏击、日本空手道等,一时间中外武林赛事频繁,捷报频传,真有让众人眼花缭乱、目不暇接的感觉。然而冷静地分析中国武术散打的现状,却发现有很多不足,需要加以改进和完善。

中国散打经过30多年的发展,运动员的技术水平、体能、抗击打能力已经有了较大提高,出现了一批优秀的运动员,同时,教练员、裁判员队伍也已形成,标志着散打自身建设走向成熟。但是,中国武术散打受传统文化的影响,与国外的搏击术相比显得更文气些。虽然散打在1989年被国家体委列为正式比赛项目,但国人似乎更热衷于武术套路及武术健身。天安门广场曾有万人太极拳表演的情形。当然,这是博大精深的武术文化底蕴的体现,但从搏击比赛激烈性的角度及提高观众的关心程度来看,却显得力不从心。

从规则的角度分析,中国散打强调的是打点得分取胜,因此采用累积积分制。2000年至2002年举行的散打王争霸擂台赛就是采用累积积分制,运动员在比赛中多是以抢点得分为战术指导思想,较少使用重拳、重腿击倒战术,这与散打王争霸擂台赛的规则导向有关。因为击倒只比摔倒多得分一分,很难拉开得分的差距,而重拳、重腿进攻很容易被对手

运用灵活的技法得点而失分。由于散打规则不鼓励击倒，倾向于击中得分，因此比赛场上便出现了频繁使用不疼不痒的小边腿进攻及相互搂抱的抱摔现象。由 2002 年散打王总决赛现场情况看，虽然各级别冠军为总冠军头衔奋力拼搏，并体现出了中国武术以小胜大、以弱胜强的特点，但赛场效果及竞技效果却显现不足。无论是总冠军宝力高还是表现神勇的薛凤强，均以打点得分为指导思想，缺少有威胁的重拳及重腿进攻，因此整场比赛并没有出现观众期待的火爆场面及队员真正意义上的 KO 场面。这也是“散打王”总决赛规模、影响力不大的主要原因之一。

如今，现代徒手格斗竞技已有一体化趋势，如美国的“终极格斗冠军赛”、日本的“K-1”、泰国的“泰拳冠军”等，虽然规则不完全相同，但取胜的原则是相同的，就是鼓励击倒（即 KO）取胜。它们多采用扣分制，如 K-1 采用每回合 10 分为最高分，如被一次击倒扣 3 分，再次击倒扣 4 分，即使击中很多次也只是扣 1 至 2 分，因此得分差距很容易拉开。

中国散打存在着致命的弊端，那就是对传统武术实战技法的研究与继承不够。散打一直没有脱离拳击、泰拳、跆拳道等比赛模式的阴影。难怪有人尖锐地批评散打为“拳击+腿+摔”。因此国内的散打比赛观众寥寥无几也就不足为奇了。具有五千年光辉历史的中国武术，其传统的攻防技法是极其丰富的。就进攻部位及方法讲，手、脚、头、膝、肘、肩、胯等部位均可进攻并杀伤对手，且招法隐蔽、实用。现代散打由于受规则限制，进攻方法仅停留在踢、打、摔上，且缺少 KO 对手的重武器。历史上，中国传统武术技法战胜外国搏击术的例子很多，如 20 世纪 40 年代，小将蔡云龙以华拳和少林拳招式先后击败俄籍拳击名手马索洛夫和美籍重量级黑人选手鲁塞尔，便是体现传统武术技击精华的例证。现代散打与传统拳术的技击虽同为格斗项目，但在训练和攻防运用上却有着很多质的区别。传统拳术的修炼与运用，在理论上是“外遵天道自然的法规、规律；内顺自身内外各部位、器官的情形”，内外统一而修，统一而用，表现为高效、全方位的攻防技法。其机动灵活的攻防变化，时时处处体现出内在的法则与规矩，所谓“万变不离其宗”。现在的中国散打颇似拳击、泰拳、跆拳道等搏击术的翻版，脱离了中国传统拳术的技击精华。从中国散打运动员赛场表现看，虽然在技术上吸收了各种搏击术、拳术的外在招法，但其攻防运用表现为招法零碎、单一；其自身整体表现为躯干与四肢不一致，内在的精、气、神与身法、步法、手法不统一，因而显得不伦不类、不强不弱。这也是我国散打顶尖高手苑玉宝、格日勒图惨败曼谷的原因。

只有深入研究和继承传统武术技法，使传统技法与现代散打密切结合，并且吸收国外优秀搏击术的技术、理念，才能创出有中国特色的散打模式，并促进中国散打体系的全面发展。

第三节 武术散打的特点

一、具有鲜明的体育性

武术散打属于体育范畴，但它又突出地反映出武术的特殊本质——技击性。武术散打是以对方身体为攻击目标，利用踢、打、摔等技术来完成的。它明显地区别于使人伤残的技击术内容。现代散打技术从传统武术中吸取精华，又从体育的观点出发，制定了散打

竞赛规则,规则规定了禁击部位及比赛时必须穿戴护具。现代散打的技法是以增强体质、交流技艺、防身自卫为练习目的的。所以说武术散打是在比较安全的规则下进行互为攻防的运动,虽具有较强的攻防技击性,但又与实用技法有所区别,因此现代散打运动是技击与体育的完美结合。

二、具有激烈的对抗性

散打比赛双方没有固定的动作顺序,是互以对方技击动作为转移的,是通过互相斗智、较技来战胜对方的。散打的基本表现形式就是对抗,运动员在掌握了一定的攻防技术动作后,还要掌握运用技术进攻对方的时机,更要有敏锐的观察、迅速的反应及敏捷的应变能力。正是武术散打的内在特点,决定了它以相互对抗的形式来表现,这也明显有别于武术套路的运动表现形式。

三、具有鲜明的民族特色

武术散打是中华民族优秀的文化遗产,是在中国特定的历史条件下逐渐演变发展形成的,因此它具有鲜明的民族特色。正确对待胜负的心理素质,遇到强手时要克服消极逃避心理,这无疑对培养拼搏向上的意志品质有着一定的作用。经过这些锻炼,可以培养人顽强、果断、坚毅的性格,使练习者摒弃软弱和怯懦而敢于拼搏进取。

四、具有较强的观赏价值

武术散打有着广泛的群众基础和很强的生命力,比赛紧张激烈。许多古籍史料和文学名著中有关散打的描述,围观者都是“人山人海、群情沸腾”“三百里内皆来观之”。每当赛场上出现精彩场面时,台下都报以热烈的掌声,茶余饭后观看一场散打比赛,无疑是精神上的一种享受。在丰富文化生活的同时,运动员在比赛中所表现出的坚韧不拔的意志品质、拼搏向上的竞技精神也会给人一种启发。如今不仅习练散打的人越来越多,而且观看散打比赛的观众也日益增多,这说明了武术散打有很高的艺术魅力及观赏价值。

第四节 武术散打的作用

一、健体防身

散打是一项体育运动,通过学习和训练,能够提升人的力量、耐力、柔韧性、灵敏度等素质;同时散打又是一项对抗性体育运动,可以发展人的心智,使人的身心得到全面的锻炼。坚持散打训练,可强筋骨、壮体魄。

散打是以双方互相对抗为形式的运动,这就要求习练者在实践中正确把握进攻的时机,防守要到位,反击要及时,从而建立正确的条件反射;同时还要针对不同的对手和双方临场的变化,提高应变能力以及击打和抗击打的能力,这一切都起到了掌握防身自卫和克敌制胜技能的作用。

二、锻炼品质

散打训练,从开始的基本动作、基本技术练习,到条件实战以至全面实战的练习过程中,在每个阶段和每个层次都对人的意志品质具有不同程度的考验和锻炼。

初学散打时,要忍受拉韧带的痛苦;攻防练习时,要承受击打和抗击打的皮肉之苦;加量加强度时,要克服疲劳之苦;进行实战时,要克服胆怯、犹豫、紧张、冒失等不良心理反应。通过长期的散打训练,可以培养习者勇敢、顽强、坚毅,不怕苦、不怕累,敢于拼搏的精神,进而形成成熟、稳健、积极向上的优秀品质。

三、竞技观赏

武术搏击之所以有很强的生命力,能延续到现在,除了与社会文化背景以及运动的本身特点有极大关系外,其搏击形式所具备的较高观赏性,也起到了一定的作用。在历史上,擂台比武除暴安良已传为佳话,当今不仅练习散打的多,而且观看散打比赛,对散打抱有极大热情的观众也日益增多,说明散打比赛不仅刺激、激烈,而且斗智、斗勇,具有较高的观赏价值。

四、竞技交流

中国武术徒手搏击,早在一千多年前就传到日本,当时称“唐手”,后来改称“空手”。现在,有许多国家的武术爱好者不仅喜爱中国套路武术,而且也喜欢散打运动。通过与各国选手较技,不仅可以促进国际武艺交流,将中国散打运动推向世界,而且也可以增进各国运动员之间的了解和友谊,促进国际文化交往。

第五节 散打与武德教育

一、武德教育在社会主义精神文明建设中的地位和作用

(一) 武德教育在社会主义精神文明建设中的地位

我国是历史悠久的文明古国,自古以来就非常重视礼仪,讲究道德。今天,我国社会主义现代化建设飞速发展,物质文明水平得到了巨大提高,与此同时对精神文明方面的要求也就越来越高,改革开放初见成效,社会主义市场经济正在建设之中,怎样建设精神文明以保障物质文明建设的顺利进行就显得更加重要。

武德教育是社会主义精神文明建设的一个重要内容。精神文明既包括教育、科学和文化,也包括道德、理想和社会风气等内容,特别是道德和道德风气,通常是衡量一个社会精神文明的重要标志。武术是一项具有健身价值和技击功能的传统体育项目,它既能强身健体、防身自卫,又能修身养性、陶冶情操,还能通过研练武术了解丰富的传统文化内容。武术特殊的价值功能,对维护社会秩序的稳定、保护人民利益、调节人际关系都有其特殊的作用。例如运用武术的技击功能,既可以保护自己,又可以与坏人坏事作斗争,维护社会的安定团结。当然,没有好的武德也可能恃强凌弱、为害四方、败坏社会风气。由于武术

的特殊功能，武德教育在社会主义精神文明建设中更具有特殊的重要地位。

(二) 武德教育在社会主义精神文明建设中的作用

武术运动正被越来越多的人喜爱。在我国武术人口与日俱增的形势下，加强武德教育对社会主义精神文明建设具有促进作用。

(1) 通过武德教育能激发民族精神，弘扬祖国传统文化。

武术是中华民族智慧结晶的一部分。它不仅具有强身健体的作用，更有修身养性的功效。武德教育中蕴含了深刻的民族精神，这无疑将对习武者起到激发民族“自强不息”，“厚德载物”精神的作用。历史上具有崇高民族气节的习武者举不胜举，戚继光、岳飞、霍元甲，都是武德高尚的英雄。他们为了国家和民族的崛起，不惜牺牲自己生命的事迹，可歌可泣。近百年来，我国饱受帝国主义欺凌，许多爱国的武术家，以高尚的武德情操和精湛的武技，挺身而出，飞上擂台，使那些帝国主义列强的拳师，不敢在中国的武坛上耀武扬威。他们为国争光，大振了中华的武威。

武术是中华民族的文化，也是人类文化中灿烂的一颗明珠，武德教育就是要人们认识到这一点，让人们珍视它、弘扬它。

(2) 武德教育能促进社会进步，推动物质文明建设。

武德约束习武者的行为规范，它一方面要求习武者热爱祖国，热爱武术事业，遵守规矩；另一方面，要求习武者见义勇为，敢于同一切违法行为作斗争。据有关调查表明，练武术的少年儿童，其组织纪律性明显好于一般少年儿童。在我们的现实生活中，有许多练习武术的人，他们不仅能够自觉地遵纪守法，更能够见义勇为，遇到坏人、坏事，挺身而出，奋不顾身。

通过武德教育，能使人与人之间和睦相处，团结友爱，互相谦让，从而调节了人与人之间的关系，促进了社会稳定，保证了物质文明建设的顺利进行。

(3) 通过武德教育能培养出德才兼备的一代新型武术人才。

武术和武德不可分。“学艺先学礼，习武先习德”已成为一条真理，没有一个良好的武德基础就不可能练好武术，即使学到了一些功夫，也不会做出有益的事。只有通过武德教育引导人们正确地教、学、习、练、比武术，才能培养出一代新型武术人才。

所以，武德教育是当前新形势下引导武术人才健康成长的重要手段。当前，改革开放带来了经济的腾飞，人民物质生活水平飞速提高，这是毋庸置疑的。但我们应该看到受西方各种思潮、各种伦理道德法规影响，我们的社会风气也存在着一些问题，拜金主义、个人主义、自由化思潮等一些不良风气正影响着我们，特别是对正在成长的青少年武术人才影响更大。一方面，在一些武术馆校里，有不少青少年的习武观不正确，甚至在个别武术专业大学生中，打架斗殴的事件也时有发生，所以加强武德教育势在必行；另一方面，随着经济的发展，武术事业也在蓬勃发展，武术人口与日俱增，据不完全统计，我国有武术馆校千余家，在校的学生有几万人，他们有一定的武术技能，如果没有良好的武德，后果可想而知，所以我们必须加强武德教育。也只有这样，才能引导他们健康成长，使之成为社会主义现代化建设需要的文武兼备的武术专门人才。

二、武德的基本原则和主要内容

武德的内涵随着社会的发展、时代的进步而变化。武德在不同历史时期有着不同的原