



武术散打运动 训练理论与方法

WUSHU SANDA YUNDONG XUNLIAN LILUN YU FANGFA

权黎明·著



中国商务出版社

CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS



武术散打运动

训练理论与方法

WUSHU SANDA YUNDONG XUNLIAN LILUN YU FANGFA

权黎明·著



中国商务出版社

CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

武术散打运动训练理论与方法/权黎明著. —北京:
中国商务出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-80181-933-8

I. 武… II. 权… III. 散打(武术)—运动训练
IV. G852.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 119207 号

武术散打运动训练理论与方法
权黎明 著

中国商务出版社出版
(北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号)
邮政编码: 100710
电话: 010-64269744(编辑室)
010-64295501
010-64266119

零售、邮购: 010-64263201
网址: www.cctpress.com
Email: cctp@cctpress.com

北京中商图出版物发行有限
责任公司发行

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷
850 毫米×1168 毫米 32 开本
9.625 印张 242 千字
2008 年 8 月第 1 版
2008 年 8 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-80181-933-8
G·238

定价: 26.00 元

版权专有 侵权必究

举报电话: (010)64212247

序 言

长期以来,武术散打理论研究水平的严重滞后于散打实践的现实极大地阻碍着散打运动的进一步健康发展,从散打运动的发展历程来看,其技术体系几经变革,已从不追求民族性、实用性过渡到既有民族特色又有现代搏击术之特点且不失体育属性的技术体系。如今,散打运动是全运会、亚锦赛、亚运会的正式比赛项目,已有了世界性锦标赛;有了最高规格、最高层次、最高水平的世界杯赛事;也有了按市场经济规律运作的商业对抗赛事。应该说,这些赛事的举行对散打运动技术水平的发展功不可没,散打这项民族体育运动发展至今,取得了较好的成绩并呈现出蓬勃生机。

但是,我们也应清醒地看到散打技术适应普及化、职业化、市场化还存在着诸多缺憾。比如:散打技术的难度动作在比赛中不能很好的体现;有些动作缺乏民族特色且实用性不强;单一动作多而组合动作少,使得比赛的激烈性、可观赏性大打折扣。有些技术的设计缺乏合理性和有效性。如何规范地构建散打的技术体系,是散打运动进一步普及并走进国际体育大家庭的瓶颈所在。

散打技术要有一定的民族特色,不具有特色的体育项目是没有存在的价值。拳谚云:远踢,近打,贴身摔,手脚并用,拳里加跤,突出快摔,这正体现了我国散打技术的特有风格。但散打技术发展至今,在竞技场上看到最多的是相互搂抱、抱缠。真正体现中国武术民族特色的技术动作少之又少。然而在国际赛场上,反倒是让我们从国外运动员的技术表现上看到了传统武术的影子,这种现状无不让国人揪心。进一步丰富及规范散打技术体系已迫在眉睫。

从散打运动技术水平发展来看,武术散打项目应是我国传统优势竞技项目,保持着世界较高的运动水平。从近几年国际散打比赛来看,虽然我国散打在世界上仍然处于领先的水平,但由于各国对散打项目的重视程度不断加强、训练水平不断提高,特别是大级别有伊朗、埃及、俄罗斯;小级别有韩国、越南等国运动员进步很快,都取得较好的运动成绩,使得我国散打水平在世界上的优势地位正在削弱,运动成绩一度趋于下滑,一枝独秀现象已不存在,百花齐放的格局正在形成。为了进一步提高和发展我国武术散打的运动水平,保持我国散打项目的优势地位,有关武术散打运动科学化训练研究,已成为保证我国竞技武术散打运动可持续发展的当务之急。

权黎明同志在本科及研究生学习期间和研究过程中,我都一直担任他的导师,这期间我们有着十分良好的配合。作为他的老师,我很欣赏权黎明同志的治学精神和认真态度,对他取得的创造性的研究成果也十分欣慰,大学毕业十几年间,权黎明同志一直积极探索散打运动科学化训练的方法和手段。“十年磨一剑”,他所培养的学生在省级以上的各类散打比赛中多次折桂,就是最好的印证。我衷心的希望此书出版后能引起散打界更广泛的关注,使散打运动训练的科学化程度提升到一个新的高度,让我们的运动员在今后的国际赛场上创造出更加优异的成绩。

是为序。

博士生导师 王岗

2008—8—18



目 录

第一章 武术散打概论	1
第一节 武术散打的形成与发展.....	2
第二节 武术散打的现状及发展展望	15
第三节 武术散打的特点	24
第四节 武术散打的作用	25
第五节 散打与武德教育	27
第二章 武术散打运动训练的原理	33
第一节 散打运动训练的一般特征	33
第二节 散打运动训练的专项特征	36
第三节 散打运动训练的原则	37
第三章 散打运动员的身体训练	45
第一节 身体训练概述	45
第二节 散打运动的柔韧性训练	48
第三节 散打运动的灵敏性训练	50
第四节 散打运动的速度性训练	52
第五节 散打运动的力量训练	55
第六节 散打运动的耐力训练	58
第七节 散打运动的功力训练	59
第四章 散打运动的技术训练	62
第一节 散打运动技术训练概述	62
第二节 散打运动技术训练内容	66
第三节 散打运动中几种制胜因素的技术训练	75
第五章 散打运动的战术训练	79
第一节 散打运动员战术能力的构成	79

第二节 散打战术训练	83
第六章 散打运动员心理与智能的训练	86
第一节 散打运动员的心理状态分析及训练	86
第二节 散打运动员的智能及训练	99
第七章 散打运动训练计划的制定	105
第一节 散打训练计划概述	105
第二节 多年训练计划的制定	109
第三节 年度训练计划的制定	114
第四节 阶段训练计划的制定	121
第五节 周训练计划的制定	128
第六节 课时训练计划的制定	132
第八章 散打运动员的选材	139
第一节 选材的重要意义	139
第二节 选材的科学依据	140
第三节 现代散打运动员选材的模式特征	142
第四节 散打运动员选材的要求	147
第五节 散打运动员选材的阶段划分	148
第六节 散打运动员选材时身体素质测试的内容与方法	149
第九章 散打运动训练和比赛的医务监督与运动损伤	153
第一节 散打运动训练和比赛的医务监督	153
第二节 散打运动中常见的运动损伤及处理方法	174
第三节 散打运动损伤的现场急救	187
第十章 散打运动的科学化训练体系	196
第一节 散打运动的科学化训练概述	196
第二节 散打训练的监控	205
第三节 散打训练中的几种主要训练法	212



第十一章 散打运动训练的生理学基础	224
第一节 高级神经活动和运动技能的形成过程.....	224
第二节 散打运动中能量供应及其特点.....	229
第三节 散打运动训练过程中生理机能状态变化的阶段性规律.....	232
第四节 散打运动身体素质的生理学基础.....	235
第十二章 武术散打竞赛的组织与裁判	241
第一节 散打竞赛的组织.....	241
第二节 散打竞赛的编排记录与裁判.....	246
第三节 武术散打(散手)竞赛规则.....	253
第四节 散打裁判法.....	280
参考文献	297
后 记	299

第一章 武术散打概论

武术散打,具有悠久的历史,是中华民族在长期的劳动实践和斗争生活中提炼凝结而成的一种人体运动形式,它归属于中国传统体育项目—武术,是武术运动中最直接的技术表现形式。散打是两人按照一定的规则,在一定条件限制下,运用武术中的踢、打、摔及防守技术进行徒手对抗的现代竞技体育项目。散打是一项强对抗的体育运动,其特点是两人在直接的徒手接触中进行搏斗,对运动素质的要求很高,通过学习和练习散打,可以发展人的柔韧、灵敏、协调、力量、速度、耐力等身体素质,同时还可以磨炼人的意志品质,使人的身心得到全面的发展。它是一项既古老又年轻的运动,是一项既具浓郁的东方民族文化特性,又有西方竞技体育之共性的现代竞技体育运动。

现在武术散打对传统技击术进行归纳、整理,舍弃它们的具体形态,找出其中带有共性的规律,即把中国各拳种门派的拳法、腿法通过规整,总结出它们的基本运动形式,经过高度抽象,确立进攻技术具有两种运动形式:一种是直线型方法,另一种是弧线型方法。拳法以冲、掳、抄、鞭,腿法以蹬、踹、扫、摆、勾为内容,摔法则根据“快摔”的要求和“无把”的特点,主要把握“破坏重心”和“抡圈”的要点,创造出“接招摔”和“夹打摔”的方法。同时,防守技术也划分为“接触式防守”和“不接触式防守”两种。

第一节 武术散打的形成与发展

一、武术散打形成的历史渊源

武术散打的起源,可以追溯到我国远古人类的生产活动中去。据历史考证,早在距今一百多万年前,我们的祖先就生息、繁衍在中华大地上,由于当时生产资料的异常贫乏,人们为了生存不得不进行狩猎等生产活动,在狩猎中,人们逐渐总结出了拳打、脚踢、摔打、躲闪等徒手与野兽格斗的基本技能,并辅助于器械格斗,在“物竞天择,适者生存”的严酷斗争中,人们自然产生了拳打脚踢、指抓掌击、跳跃翻滚一类的初级攻防手段。可以说,这就是武术散打的最初形式,然而这种击打的方法完全是一种基于人类本能的,自发的、随意的身体动作。新石器时代末期,随着生产力的发展,私有制的产生,人们为了争夺生产资料而经常性地发生争斗,这就是部落之间的战争。这种战争中的军事格斗技术就是武术散打的源头,自此,人们已经有意识的把这种搏杀的技能作为一种专门练习,而这种人与人之间的竞争格斗已经基本脱离了生产技术,这就是最原始的、最早的散打技术。

社会的战争实践向人们提出了军事技能的要求。于是人们不断地总结从战争实践中获得的攻防技能和经验,并代代相传。传说炎黄时代,东方有个以野牛为族徽的蚩尤部落,崇尚武技,勇猛善斗,特别善于徒搏角抵(摔跤)。他们头戴牛角或剑戟样的装束,当与人交斗时,除用拳打、脚踢外,最善抓扭对方,用头顶触对方,使之不敢接近。后人称其为“蚩尤戏”。蚩尤的角抵是一种徒手搏斗,包含踢、打、摔、抵、拿等多种方法,既可用于战场,又可用于平时演练,对以后对抗性项目的发展有一定影响。

随着生产的发展,社会的进步,武术散打便伴随着阶级的对

立、国家的产生而独立了出来。这一时期,散打技术方法也不断得以发展完善。

人类的徒手搏击虽在原始时期已有萌芽,但形成具有一定技巧的拳击搏斗之术,当开端于商周时代。《史记·律书》记载:“夏乐、殷纣手搏豹狼,足追四马,勇非微也”。《史记·殷本纪》说,殷纣王“材力过人,手格猛兽。”都是以他的能徒手与猛兽相搏而称赞其勇力。然而,拳搏技术的发展,主要还是体现在人与人的徒手搏斗中。商周时期,练习搏斗、角力已是军事训练的主要内容,《礼记》记载:“孟冬之月,天子乃命将帅讲武,习射御角力”;“凡执技论力,适四方裸股肱,决射御”。这表明周代挑选武术时,要考查武力与勇力,在冬天要进行包括角力的武艺训练。《诗经·巧言》中有“无拳无勇”。古注“拳”为“力”尽管当时还没出现“拳法”之类的词,但“拳勇”便包含了徒手搏击的武艺。1975年在湖北江陵出土的秦墓中出现一个木,背面有彩绘“手搏”比赛,还有裁判状。

春秋战国时期,随着社会的不断向前发展,民间武艺的日益兴盛,以个人技艺为主的徒手搏击一手搏、角力等在民间有了广阔的市场。这时比试武艺已非常普遍并很讲究攻防技巧,拳术打法也出现了进攻、防守、反攻、佯攻等。春秋时称相搏是集摔跤、拳搏、擒拿为一体的徒手格斗。“巧斗力者,始于阳,卒于阴,泰至则多奇巧”。主要是指运用奇妙的技术、战术来战胜对方,此时相搏已成为比赛的一种形式,每年春秋两季还要举行全国性的“春秋角试”来选拔人材,《管子·七法》记载:“春秋角试……收天下之豪杰”,这便是古代散打竞赛的最初形式。

秦汉三国时期,随着多民族的统一,社会政治、经济的繁荣昌盛,武术也由最初的单独的军事技能逐渐向娱乐、竞技方向发展,角抵、手搏、相扑、等竞技性的武术对抗形式相继出现。从秦汉的文献资料和出土文物中,我们可以看到对抗练习的史迹。《汉书·艺文志》上有“手搏六篇”,手搏也称为“弁”或“抗”,是一种徒手搏

斗的形式。

两晋南北朝时期,由于受游牧民族风格传统角力的影响,对抗性的武术在社会上盛行起来,社会上出现了许多的较武场,通过较量武艺,提高技艺。唐代时开始实行“武举制”,即用比武考试的方法选拔武艺高强的人,随着武举制的设立,使更多的人投入到习武的行列,这便极大地促进了技艺的提高,隋唐五代,角抵、手搏在社会上开展的很普遍,上至皇帝、下至百姓都很喜欢这个项目。《资治通鉴·本末》就有“汉王好手搏”的记载。

宋元时期,随着封建制度的进一步强化,社会经济的飞速发展,为武术的发展奠定了深厚的基础。与此同时,这一时期内忧外患,战火频仍,广大人民常结社习武以求自保。如“角抵社”、“英略社”、“弓箭社”都是比较的民间习武组织。此时武技在农村及边远地区多侧重军事实用性。这一时期,对抗性的武术“手搏”、“角力”也有了很大的发展,还出现此方面的专著。宋·调露子在《角力记》中写道:“夫角力者,宣勇气,量巧智也,然以决胜负”,此外,宋代还出现了“露台争交”,宋·吴自牧《梦粱录》记载:“若论护国寺南高峰露台争交,须择诸道等郡力高强,天下无对者。方可夺其赏”。这种露台争交便类似于后来的打擂台,尽管在当时还不完善,但它已是中国古老的武术对抗竞赛形式。

明清时期,是中国封建的后期,由于社会阶级矛盾的尖锐,农民的起义及秘密宗教的兴起,对武术的发展起到了积极的作用,明·朱国桢《涌幢小品·兵器》中的十八般武艺中包括白打,“白打即手搏之戏”,主要用手法“能拉人骨至死,死之速全在手法”。手搏中也多绝技,明人袁宏道在《嵩山游记》中写道:“晓起出门,童自分相立,气观手搏,主者曰:山中故事也,试之多绝技。”绝技指随相应及战胜对方的绝招,在搏击时战术打法也不一样,江南揭宣子在《兵法圆机》中记过了当时相搏时的情景:“当思搏法,此临时招也,敌强宜用抽卸,敌均宜用裆抄,敌弱宜用冲操”。说明比武时,情

况不同,战术、打法也各异。

总之,随着社会的发展,武术散打无论在技术、战术,还是在竞赛中已经逐步形成了较为系统的技术,理论体系和组织体系,然而它毕竟是中国二千年封建社会制度下的产物,尚有许多不足和不合理的地方。

民国时期将徒手搏斗的武技进行了体育化的尝试,霍元甲创办了“精武体操学校”,1910年3月改为“精武体育会”。1927年南京“中央国术馆”成立,1928年10月28日“第一届国术国考”,其中就设有散手比赛,当时采用双败淘汰制,三局两胜。比赛在长方形的场地上进行,打法不限流派,不以体重分级,临时抽签分组比赛。其规则要点是不带护具;凡用手、肘、脚、膝击中对方任何部位得一点;凡击中对方眼、喉、裆部为犯规,犯规三次取消比赛资格,严重犯规者一次取消比赛资格。1933年“第二届国术国考”,项目有男、女散手,男、女短兵,中国式摔跤和国际拳击。散手以点到为止,没有时间限制,凡用手脚踢中对手任何部位都得一点,脚尖或手摸头发也算,由于规则不规范,双方都不轻易出手,躲来躲去,当时报纸评论说“国术场成了斗鸡场”。1933年,在南京举办的“全国运动大会”,仍设有散手项目。比赛以性别分组,按体重分级,并带有护具(用棒球的护胸和足球的护腿);头和裆部是禁区,击中者算做犯规;将对方击倒胜一局,三局两胜,没有时间限制,比赛近似摔跤,一对选手比赛有的竟长达1小时以上,当时报纸评论说“国术场成了斗牛场”。起于1928年国民政府中央国术馆的“国术国考”。虽然曾举办过三届,还是在一定的规则下进行的散打赛,可谓开了近代武术散打赛的先河,但由于其不按体重分级,没有时间限制,没有合理护具,不决赛前几名等种种弊端,我们只能将其称为是向近代竞技场迈进的一种尝试,总体来说,散打进入运动竞赛场是这一时期武术发展的一大进展。

二、现代武术散打发展的历史历程

(一)起步、初级发展阶段

三中全会以后,武术面临着全国一致的改革形式,武术项目应该套路和散打两条腿走路的呼声越来越高。正视中国武术的技击功能已是迫在眉睫。

1978年,国家体委成立武术调研组,分别在湘潭和北京召开座谈会听取武术界特别是部分老武术工作者的意见后,写出了《关于开展武术散手运动的报告》。

1979年3月,随着全国“武术热”的兴起,为了破除迷信和玄学,使武术攻防格斗技术在比赛的实践中得到检验和发展,为丰富武术套路内容,加强攻防意识,提高套路演练质量;为了吸引更多的青少年参加武术活动,全国继承和发展武术这一宝贵的文化遗产,国家体委决定在浙江省体委、北京体育学院、武汉体育学院三个单位进行武术散手项目试点,取得经验,逐步推广。

1979年5月,在南宁举行的全国武术观摩交流大会,对散手和推手进行了尝试性表演,浙江省体委、北京体育学院、武汉体育学院三个试点单位进行了汇报表演。会上,广东、福建等省的代表也做了散手表演。

1979年10月,第四届全运会期间,国家体委调浙江省和北京体育学院散手代表队赴石家庄赛区,与河北省体委选拔组成的散手队进行公开表演。这时的散手试点比赛不设擂台,只在地上画一直径为六米的圆圈,出圆即为出界,相当于现在的下台。

1980年5月,在太原市举行的全国武术观摩交流大会上,进行散手表演的省、市越来越多,北京体育学院和武汉体育学院还进行了内部交流座谈,促进武术散手技术的不断提高。

1980年10月,在昆明市举行的全国武术表演赛期间,国家体委调集了散手试点单位的有关人员开始制定全国散手竞赛规则,

经过广泛听取意见后,拟定了《全国散手竞赛规则》(征求意见稿)。

1981年5月,全国武术观摩交流大会在辽宁省沈阳市举行,北京体育学院对于武汉体育学院队首次公开进行了散手对抗表演赛。

1982年1月,国家体委又调集了北京、河北、山东、北京体院和武汉体院等六个单位的有关人员在北京召开了全国散手竞赛规则研究会,制定了《散手竞赛规则》(初稿)并按体重分为9个级别。随后按照这个规则,在北京举行了全国武术对抗项目的表演赛。

1982年11月21~25日,全国首届武术对抗项目—散打、推手表演赛在北京举行,采用了上述规则,参加散手比赛的有北京、上海、浙江、河北、云南、广东、山东、山西、河南、陕西、甘肃、北京体育学院、武汉体育学院13个单位51名运动员,自此,每年都举行一次全国性的武术对抗项目表演赛。

1982年12月2~11日,中华人民共和国成立以来的第一次全国武术工作会议在北京召开。全国除西藏、台湾外的28个省、市、自治区的367人参加会议。大会做出《团结起来,共同奋斗,开创武术新局面》的报告,并正式提出武术散手的问题。要求以“积极,慎重,稳妥”的精神发展,又提出了“要积极稳步的把武术推向世界”。

1983年5月,全国武术散打和太极推手比赛在江苏省南京市举行。

1983年5月8~19日,全国武术观摩交流大会及散手、太极推手表演赛在南昌举行。参加观摩交流大会的有各省市自治区和火车头体育协会共30个单位的240名男、女运动员。参加散手表演赛的有上海、浙江、河北、云南、广东、甘肃、陕西、山东、山西、河南、武汉体院11个代表队的52名运动员。

1984年6月1~7日,全国散打和太极推手比赛在山东省潍坊市举行,有北京、上海、天津、黑龙江、辽宁、河北、山东、陕西、河

南、山西、新疆、广东、北京体育学院、武汉体育学院等 17 个单位的 122 名运动员参加比赛。

1985 年 6 月 11~17 日,全国散打和太极推手比赛在山西省太原市举行。至此每年举行一次。

1985 年,在南宁举行了首届全国公安武警系统的武术散手比赛,从此武术散手比赛成为公安武警系统每年举行一次的正式项目。

1988 年 9 月 8~13 日,全国散打和太极推手比赛在甘肃省兰州市举行。在 1983 年以后逐年举行的散手对抗赛的基础上,首次进行设台比赛。台高 60 厘米,长、宽各为 8 米,中心有一非常醒目的太极图,更加突出了武术的民族色彩,自此,武术散手以擂台形式进行比赛被确定下来,体现了武术的特点与民族风格,散打比赛的第一个擂台诞生。

1988 年 10 月 11~12 日,中国首届国际武术节暨第三届国际武术邀请赛在杭州市\深圳市举行,共有 33 个国家和地区的 500 多名武术运动员参加,在深圳市举行的国际武术散打擂台邀请赛上,来自 15 个国家和地区的 60 名运动员参加了为期三天的激烈角逐,中国队获得了 7 个级别中 5 个级别的冠军。

1989 年经过 1979 年到 1988 年十年的试验、总结、研究,使散手项目的竞赛、训练、裁判、规则日趋完善。

1989 年 4 月 25~5 月 25 日,首届全国武术散手教练员培训班在北京举办,来自全国各省市的教练员 59 人参加培训。

(二)完善、快速发展阶段

1989 年 10 月 20~28 日,首次全国武术散手擂台赛在江西省宜春市举行,全国 26 支代表队的 146 名运动员参加比赛。这是散手项目的首次正式比赛,散手终于从表演进入了正规比赛时代,为散手的发展开辟了新的途径,标志着武术散手的发展进入了一个崭新的阶段。这无疑将促进和推动散手运动的广泛开展,使武术

散手早日推向世界,形成“技法全面、快速灵活、多变巧取、讲求实效”的技术发展方向,这次擂台赛标志着以武术套路及武术散手竞赛为基本框架的新的全国武术竞赛制度的产生,从而改变了以往只搞套路竞赛的单一竞赛制度,丰富了武术的竞赛制度。

1990年,为鼓励武术运动员勤学苦练,迅速提高武术运动技术水平,国家体委颁布《武术散手运动员技术等级标准》,将散手运动员分为武英级、一级武士、二级武士、三级武士4个等级。

1990年,中国武术协会组织编写的《中国散手》一书出版。

1991年2月,北京“讯华杯”国际武术散手擂台赛举行,中国运动员取得6个级别的冠军。

1991年5月17~21日,全国武术散手训练竞赛工作会议在河南省焦作市举行。

1991年10月12~16日,第一届世界武术锦标赛在中国北京举行。比赛分套路比赛和散手表演赛。共有40多个国家和地区的500多名男、女运动员参加比赛。

1992年5月10~16日,全国武术锦标赛散手团体赛在四川举行。

1992年10月20~23日,全国武术锦标赛散手个人赛在山东省枣庄市举行,至此全国武术锦标赛散手比赛每年举行,上半年为团体赛,下半年为个人赛,散手在国内取得了完整的竞赛体制。

1992年,在韩国举行了第三届亚洲武术锦标赛,散手被列为表演项目。

1993年8月15~22日,散手首次进入全运会。第七届全国运动会在四川成都举行,武术比赛项目有套路和散手(男子组)两大项目,共设金牌七块,其中散手9个级别设一枚金牌,只设男子组比赛,团体冠军为河南队,设48、52、56、60、65、70、75、80、85千克9个级别。1993年11月21~27日,第二届世界武术锦标赛在马来西亚吉隆坡举行,来自世界五大洲共53个国家和地区的600