

SANDAJIAOXUEYUXUNLIAN

周争蔚 主编

散打 教学与训练

人民体育出版社



散打教学与训练

周争蔚 主 编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

散打教学与训练 / 周争蔚主编. -北京: 人民体育出版社, 2010

ISBN 978-7-5009-3875-0

I. 散… II. 周… III. ①散打(武术)-中国-体育教学
②散打(武术)-中国-运动训练 IV. G852.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 010697 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 20 印张 283 千字
2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷
印数: 1-5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3875-0

定价: 35.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



编 委 会

主 编：周争蔚

副主编：龚海燕

彭 智

蔡英杰



前言

散打是散手的俗称，古称相搏，卞、弁、白打、拍张，手战、相散手等，由于徒手相搏相角的运动形式，在台子上进行，又称“打擂台”。散打是中华武术的重要组成部分，是中华民族的传统体育格斗竞赛项目。它把武术套路中的攻防动作拆散开来，根据当时对方的不同情况、特点，任意组合，灵活运用，随情变化，以踢、打、摔为进攻形式，以格挡闪躲为防守策略，猛冲巧打以谋取胜为根本指导思想。

在古代，散打多用于保国卫民、临阵杀敌和抗暴自卫，即多体现在军队战事上。古战争的作战条件和历史的局限性，促使了古代武术的发展，并逐渐丰富了散打的内涵。

新中国成立后，经过对武术这一民族文化瑰宝的挖掘整理，作为武术的重要组成部分的散打运动，也雨后春笋般地在民间流传，改革开放以来，经过试验、教学、比赛，在科学的指导下，多层次与外交流，如今散打已成为中华民族的正规传统体育竞赛项目，已向世界迈开了可喜的步伐，并且已形成了它独特的科学体系。

为进一步促进和推动散手运动的发展，提高其理论和技术水平，建立规范性、科学化的理论、技术体系，我们编写了此书。它较系统地介绍了散手运动的历史、教学训练、竞赛裁判、技战术、身体训练以及运动损伤预防和急救等，可供体育院系教学训练参考，亦可作为大学公共体育散手教学的教材。



由于在散手运动的实践中不断涌现新技术、新方法有待总结，且某些技术理论问题，也在发展之中，再加之时间仓促，编者水平所限，书中难免有误，恳请读者对书中的错误之处不吝批评、斧正，我们将不胜感谢，以便今后补充修改。

编者



目 录

第一章 散打运动概述	(1)
第一节 散打运动的起源与发展简况	(1)
第二节 散打运动的特点与作用	(5)
第三节 散打运动对运动员生理的作用	(8)
第二章 学习散打的常识	(11)
第一节 散打的学习方法与要领	(11)
第二节 武术散打的礼节、服装、段位	(13)
第三节 人体的要害部位	(15)
第四节 人体的攻防部位	(17)
第五节 学习散打应注意的事项	(19)
第三章 散打的教学原理	(23)
第一节 散打的教学原则	(23)
第二节 散打教学的特点	(25)
第三节 散打教学的阶段和步骤	(28)
第四节 散打的教学方法	(31)
第五节 散打教学课的任务与结构	(36)
第四章 散打技术及其教学	(43)
第一节 实战姿势	(43)
第二节 手型、步型与步法	(44)
第三节 拳法技术	(54)
第四节 腿法技术	(94)



第五节 摔跌法技术	(141)
第六节 防守技术	(174)
第七节 防守反击	(193)
第八节 攻中反击	(196)
第九节 专门辅助练习的内容与方法	(197)
第五章 散打运动训练的基本原则	(211)
第一节 从实战出发原则	(211)
第二节 动机激励原则	(215)
第三节 直观性原则	(218)
第四节 系统性原则	(221)
第五节 周期性原则	(225)
第六节 适宜负荷原则	(229)
第七节 适时恢复原则	(233)
第八节 区别对待原则	(236)
第九节 有效控制原则	(238)
第六章 散打训练计划的制定	(243)
第一节 散打训练计划概要	(243)
第二节 多年训练计划的制定	(248)
第三节 年度训练计划	(252)
第四节 阶段训练计划	(259)
第五节 周训练计划的制定	(263)
第六节 课训练计划的制定	(266)
第七章 散打运动员常见运动性伤病的预防与救治	(273)
第一节 概述	(273)
第二节 散打运动员常见运动损伤的发生原因和预防	(276)
第三节 散打运动员损伤的现场急救和处理	(282)
第四节 散打运动员常见运动性伤病的诊断与治疗	(286)



第一章 散打运动概述

散打，又称为散手，武术搏斗运动的项目之一，是两人按照一定的规则，使用踢、打、摔等技击方法制胜对方的徒手搏斗运动。

第一节 散打运动的起源与发展简况

历代徒手搏斗名目各异，称谓也不同，有“角力”“技击”“手搏”“相搏”“卞”“弁”“白打”“拍张”“抢手”等。

武术徒手搏击，源于人与兽斗和人与人斗，原始社会时期，人们为了生活资料的获得，逐渐学会了使用拳打脚踢，绊搏、擒拿等动作“手擒猛兽”，据有关考古资料表明，远古时期猛兽极多，人类为了生存和获取食物，除了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。人与兽斗只是单纯的生产劳动，而人与人之间的搏斗，则为武术徒手搏击的产生奠定了基础，据记载：早在春秋战国时代，便有了近于比赛形式的“春秋角试”，每年以此选拔士卒；统治阶层中也常以“相搏”来决胜负。鲁国公子季友俘获莒国莒拏后说：“吾二人不相悦，士卒何罪？屏左右而相搏，公子友处下。”（《谷梁传》）

到了奴隶社会，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“搏兽”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“凡执技论力，适四方，赢股肱，决射御”，表示当时已经有了用“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廆文与梁纆（孔之父）“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，有近于比赛形式的“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，中车所弑。”《荀子·富国》说：“是犹鸟获与焦绕搏也。”《国语》记载了赵简子所说牛谈有力，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：“若手臂之悍头目而覆胸腹也，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，常座乎阴，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。

在1975年湖北江陵凤凰山秦墓中出土的一件木篋上有描绘这一时期手搏的彩色漆画。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。台的上部还有一帷幕飘带，表示这种比赛在台上进行。整个比赛画面热烈紧张，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。

此时的角抵，主要是两两相敌的角力，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（五帝）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“五帝作巴渝、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。陕西省国史博物馆收藏的



一幅汉墓铜牌上，也刻有角抵纹饰的画。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，这个过程又出现了“手搏”。关于“手搏”在汉画汉砖中多有体现。如四川新都出土的汉画砖“手搏图”中，就生动展示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，终在扑，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，手搏角抵倍受重视，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。有了武举制，更促进武术向精练化、规范化发展。《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》中曰：“二人拳手撕打，四下人都观看，一肘二拳三翻四合，打倒分际，众人齐喊一声，一个汉子在血冻里卧地。”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，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，而且有多种的练功方式，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，清彩衡子《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,中央国术馆也相继成立,并于1928年10月由国民政府中央国术馆举行了“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。开始了近代武术搏击(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泛流传。

为了使武术攻防格斗技术在比赛中得到检验,1979年3月首先在原浙江体委、原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,上述单位进行公开表演;同年10月,在第四届全运会上又进行了公开表演。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越来越多。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一次公开表演比赛。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,武术散打本着“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年采用了设擂台的办法,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个国家和地区近60名运动员进行了角逐,这标志着武术散打已经走向现代体育竞技的舞台。与此同时也出现了“散打”与“散手”一词相混用的现象,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，并在国家体育总局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年散打比赛被列为在泰国曼谷举行的第12届亚洲运动会竞赛项目。

2000年，经国家体育总局批准，由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，由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正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，但属于全世界。

第二节 散打运动的特点与作用

散打运动经过近30年的总结、改进和发展，已成为现代体育竞赛项目，它本着“更快、更高、更强”的奥林匹克精神，已逐步与国际竞技体育接轨。目前，散打运动不仅在国内，而且在世界五大洲的70多个国家和地区开展和普及。散打之所以具有很强的感染力和生命力，是由它本身的特点和作用决定的。



一、特 点

(1) 体育性

散打运动从初步研究到试点开展,从经验总结到全国推广,直至成为现代体育竞赛项目,曾经历过许多困难、矛盾和阻力。其中最主要的问题是:散打比赛与人们想象的武术徒手搏击形式截然不同,有人甚至认为散打不是武术,而只是“拳击加腿击”。而民间流行的武术搏击,一般都认为是防身自卫,一招制敌;或者像电影、电视、武打小说中描述的那样出神入化,风雨不透。这是武术在许多形式人为神化夸张的错觉而造成的误解。在现代文明社会中,我们不能让散打在狭窄的拼杀中去生存,应把武术之精华融入简单易行的运动形式,不仅能自卫还能强身,这样才能有广泛的生命力,才能真正走向社会,走向世界。于是,原国家体委武术院经过试验、论证后,认为散打的技法是以“增强体质,交流技艺,防身自卫,提高技术水平”为出发点,从传统武术徒手搏击术中取舍动作,使散打成为体育,即寓技击术于体育之中。

由于决策正确、方法得当,散打运动才得以顺利的开展和推广,从现在的散打运动形式来看,散打与其他运动项目基本相同,属于体育,但又突出地反映出武术的特殊本质——技击性,同时又明显地区别于使人致伤致残的技击术,不包含致人于死地的“绝招妙计”。散打规则严格规定了不准向对方后脑、颈部、裆部进行攻击,也不允许使用反关节动作及肘、膝的技法,但可以运用武术各种流派的技法。

(2) 对抗性

散打运动的内在特点,决定了它以相互对抗的形式来表现,所以,散打的基本形式就是对抗性。这种对抗,是在双方掌握了散打的基本动作和基本技术,经过一段的训练,在没有固定格式的情况下,在规则规定的范围内进行较技、较勇、较智,一分上下。

(3) 民族性

武术散打是中华民族的优秀文化遗产,是在中国特定的社会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。



中国散打不同于拳击,也不同于跆拳道,更不同于用头顶、肘撞、膝击的泰拳和不能用脚,只能用摔、绊、擒方法的柔道等项目。由于散打设擂比试,又不同于西方国家的揽绳的自由搏击,也不同于日本的空手道、相扑、格斗术,以及法国的忍拳等,武术散打要求“远踢、近打、贴身摔”,它的民族形式不是凝固的,也不能理解为“过去形式”“历史形式”或“传统形式”。民族形式有鲜明的时代性,因此形式不是单一的,而是多变的、演进的。

二、作用

(1) 健体防身

散打是一项体育运动,通过学习和训练,能够发展人的力量、耐力、柔韧、灵敏等素质,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,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,以及提高击打和抗击打的能力,这一切都完全起到了掌握防身自卫和克敌制胜技能的作用。

(2) 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,可以培养练习者勇敢、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。

(3) 竞技观赏

武术搏击之所以有很强的生命力,能延续到现在,除与社会文化背景以及运动的本身特点有极大的关系外,其搏击形成所具备的较高观赏性,也起到了一定



的作用。在历史上，擂台比武除霸安良已传为佳话，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。

(4) 竞技交流

中国武术徒手搏击，早在 1000 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。

第三节 散打运动对运动员生理的作用

散手运动是一项以动力性为主的、强度不断变换的运动，属于非周期运动。而散手比赛是采用三局两胜制，每局净打 3 分钟，各局间歇 1 分钟。由于比赛激烈，间歇时间短，运动员在间歇休息中不可能达到体能的完全恢复，因此运动员常处在大负荷下的运动状态。所以，散手运动对运动员的生理有很大的影响，而且对运动员的身体机能有很高的要求。

一、神经系统

散手运动包括基本动作、基本技术、条件实践和全面实战。从掌握散手的基本动作，到运用基本的动作去进攻、防守、反击，直到与战术配合进行实战，是一个全面、系统、长期的训练过程。单以散手的基本动作看，就有步法、拳法、腿法、跌法和摔法，而每一种方法里又包括许多动作，从而使各方法、各动作之间又能组成众多的不同组合。所以各种运动技能在不同条件下的发挥和变换运用，都要求运动员有较高功能的神经系统，这样才能反应灵敏，动作敏捷。



二、感觉器官

许多研究资料表明,运动员经过散手训练后,会出现视觉运动反应时间缩短,皮肤痛觉和触觉的敏感性明显下降,前庭机能稳定性提高等。但是一旦训练中断,他们感觉器官的敏感性会逐渐恢复到原来水平。

视觉是散手运动的主导感觉。运动员通过视觉观察对手的意向和行为,作出视觉信息的反馈,加之其他感觉器官的信息反馈参与活动,就会综合激发和影响下一个动作技能的正确实施。所以在散手运动中,运动员的视觉和肌肉感觉负荷是很大的。

三、运动器官

运动器官由骨、关节和骨骼肌等组成。散手运动是人体全身的活动,通过训练,可经常地对骨骼进行机械性刺激,增进其坚固性,并能刺激骨质密度增生。受过训练的运动员关节软骨的接触面会增大,从而在受到外力的情况下,单位表面积承受的力量就会降低。

散手运动需要力量、柔韧、速度等素质来保证技术动作的发挥。所以通过散手训练,可使肌腱和韧带体积增大、增强、韧性好,从而提高其牵强力量。而在骨骼——韧带——肌肉系统中,韧带与骨骼的附着点是最薄弱的环节,经过训练,这些附着点会变得更牢固些。

四、心血管系统

长期进行散手训练,可以使人的基础心率和运动心率均减慢,而心搏量增大。其原因是训练可引起中枢性迷走神经冲动加强,并伴随交感神经抑制提高。研究证明,经过训练可加强心脏对全身的血液供应。

训练后血压的变化尚未得到一致的看法,但经过训练后,心脏体积增大、心肌血管分布增多、心肌收缩力量增强等一系列的变化,已得到充分证明。