

武



武术套路教学与训练

武 术 套 路 教 学 与 训 练

侯介华 著



北京体育大学出版社

武术套路教学与训练

侯介华 著

北京体育大学出版社

策划编辑:张 力

责任编辑:张 力

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:王 岗

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

武术套路教学与训练/侯介华著. - 北京:北京体育大学出版社, 2002.6

ISBN 7 - 81051 - 735 - X

I. 武… II. 侯… III. ①套路(武术) - 体育教学 - 中国 ②套路(武术) - 运动训练 - 中国 IV. G852.02

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 037191 号

武术套路教学与训练

侯介华 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:8

定价:16.80 元

2002 年 8 月第 1 版第 2 次印刷 印数:4001—8000 册

ISBN 7-81051-735-X/G·615

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序 言

武术作为中华民族传统体育文化的代表，在过去的一个世纪里，发生了根本性变革。20 世纪的中国武术，不仅经历了“西学东渐”的冲击和异化，也完成了“东学西渐”的渗透和张扬。今天的武术，其本身的存在已基本完成了由完全的民族传统文化向保持民族特色，满足世界民族需求欲望的改良，成为世界性的现代体育与区域性民族传统体育并存的，涵概东方体育文化层面和世界体育文化层面的一项全球性的以运动为表现形式的复合型文化，成为现代体育、竞技体育与传统体育融合与发展的典范。

作为竞技武术重要表现形式的武术套路，20 世纪的发展成就是非常卓著的。从 50 年代国家体育运动委员会组织编写简化和统一的甲组、乙组套路开始，制定了相应的竞赛规则，武术套路技术的普及化、统一化、规范化发展进程就已形成。从 70 年代后期的自选套路的普通推广，到 80 年代武术实施的向世界推广并确立统一的规定套路、国际竞赛套路、国际武术竞赛规则，武术套路运动的发展已形成了以现代体育科学为理论指导，并遵循西方竞技体育模式为运作方式的现代竞技体育项目。



第一章 武术教学概论 (1)

第一节 武术套路教学原则 (1)

一、教师的主导作用与学生的自觉积极性相结合原则 (1)

二、直观、思维与实践相结合原则 (2)

三、系统性与突出重点相结合原则 (2)

四、统一要求与区别对待相结合原则 (2)

五、理论与实际相结合原则 (3)

第二节 武术套路教学的方法 (4)

一、套路教学中的指导法 (4)

二、套路教学中的练习法 (16)

第二章 武术技法的分析 (25)

第一节 长拳技法 (25)

第二节 太极拳技法 (30)

第三节 刀术技法 (33)

第四节 枪术技法 (35)

第五节 剑术技法 (37)

第六节 棍术技法 (39)

第三章 武术套路技术教学 (41)

第一节 长拳基本功 (41)

第二节 长拳的基本技术动作 (59)

第三节 刀术基本技术动作 (102)

第四节	棍术的基本技术动作	(115)
第五节	剑术基本技术动作	(135)
第六节	枪术的基本技术动作	(144)

第四章 武术套路的训练 (167)

第一节	武术运动员的选材	(167)
一、	选材和筛选的方法	(167)
第二节	训练原则	(182)
一、	直观性原则	(182)
二、	一般与专项训练相结合的原则	(182)
三、	系统的间断性原则	(183)
四、	周期性原则	(183)
五、	合理安排运动负荷的原则	(184)
六、	区别对待的原则	(184)
第三节	武术训练计划的制定	(185)
一、	训练计划的种类	(185)
二、	各种训练计划介绍	(185)
第四节	身体训练	(192)
一、	力量	(193)
二、	速度	(198)
三、	柔韧	(200)
四、	耐力	(204)
五、	协调能力	(207)
第五节	心理训练	(210)
一、	系统训练过程中的心理训练	(210)
二、	运动竞赛过程中的心理训练	(217)
三、	心理训练的主要方法	(220)
四、	意志训练方法	(222)
五、	模拟训练方法	(225)
六、	心理训练的原则	(227)

第六节 武术运动员的智力训练·····	(228)
一、智力概念与结构·····	(230)
二、文化、体育与专项运动知识的学习·····	(232)
三、武术教学训练中运动员智力的培养·····	(233)
第五章 武术运动员损伤的防治 ·····	(238)
第一节 常见的运动损伤及治疗原则·····	(238)
一、常见的运动损伤·····	(238)
二、常见的运动闭合性软组织损伤治疗原则和 方法·····	(239)
第二节 运动损伤的常见原因及预防·····	(242)
一、缺乏必要的运动损伤知识·····	(242)
二、缺乏准备活动或准备活动不正确·····	(242)
三、身体素质差或技术上的错误·····	(244)
四、运动量过大·····	(244)
五、身体机能和心理状态不良及训练组织方法 上有缺点·····	(245)
七、场地、设备、服装上有缺点·····	(246)
八、气候条件不良·····	(246)

第一章

武术教学概论

第一节 武术套路教学原则

武术套路教学原则是武术套路教学客观规律的反映,它指导着武术套路教学的过程,并对武术套路教学过程起调节、控制作用,是武术套路教学工作必须遵循的原则。根据武术套路教学的一般规律,武术套路教学原则有以下几点:

一、教师的主导作用与学生的自觉积极性相结合原则

教师在教学中起主导作用。教师是教学方案的实施者,对教学过程进行调节和控制。学生是教学的主体,学生的自觉积极性在教师主导作用下,充分发挥出来,明确学习目的,端正学习态度,主动认真地学习和锻炼,高质量地完成学习任务。

在教学中教师和学生是互为依存、相互促进的辩证关系。教师是知识、技能的传授者,必须满足学生学习的需要,并起着调动学生学习积极性的作用。没有教师的主导作用,就不能完成教学任务。学生是知识、技能的接受者,教学的结果最终要在学生的学习效果上体现出来,只有在教学中充分发挥学生的内因作用,才能很好地完成教学任务。缺乏学生的自觉性和学习积极性,也就不能完成教学任务。因此,教师的主导作用 and 学生的自觉积极性是提高教学质量和完成教学任务的根本条件。

二、直观、思维与实践相结合原则

武术套路技术动作多，方向多变，且大多数动作不对称，不但一个动作包含的因素多，而且不同的拳种又有各自的演练风格，套路的这些特点要求在教学中，要充分利用各种直观方式，使学生建立正确的动作表象和感性认识，提高教学效率。在此基础上，发挥学生各种感官的作用，进行积极思考、分析，通过身体练习和体验，从而掌握教学内容，并经过反复练习，建立动作条件反射和形成动作概念，掌握动作的文化内涵和正确的动作技术，从而形成技能。

学生通过视觉接受直观表象，通过思维分析、综合而认识其本质，再通过反复地参加身体练习掌握技术，形成技能。直观、思维与实践，这三者是相互联系的整体，是统一在一个教学过程的三个有机环节，缺一不可。直观是前提，思维是核心，实践是关键。三者应根据具体情况不同，科学地结合，以提高教学质量。

三、系统性与突出重点相结合原则

在教学中要遵守系统性的原则。教学内容由易到难，组织形式由简到繁，运动负荷由小到大，有序地进行发展，这是必须遵循的客观规律。在一个教学过程中，我们既要遵循系统性的原则，又要突出重点。

四、统一要求与区别对待相结合原则

套路教学要面向全体学生，在教学中根据全体学生的平均水平，制定教学任务和目标，选择教学方法、手段和安排运动负荷，执行统一的标准、统一的要求。但学生间存在着个体性差异，应当区别对待。

套路教学的组织形式是由教学任务、教学内容、教学手段、设备条件、时间，以及教学对象的年龄特点与性别特点、

原有基础和身体差异决定的。在现代,班级上课是教学的基本组织形式。但由于套路技术课一般在操场上进行或使用有关器材进行身体练习,它要受到场地、器材等客观条件的限制,又由于在身体练习过程中,有的项目有男女体强体弱、原有技术水平的高低以及接受能力强弱等差异,需要把班、分组和个别指导的教学形式合理地结合起来运用,这里特别需要注意的是要严密课的结构和恰当地运用课的类型,以及对时间和空间的充分利用,做到既有集中统一施教、统一严格要求,又有分散练习;既有学生的相互帮助,又有教师区别对待的个别指导和学生个人创造性的活动。教学的合理组织是以学生实际受益为前提条件的,所有学生受益大则为合理,受益小或相反(如损害身心)则为不合理。所以,在进行教学时,要充分考虑到学生的年龄、性别、原有基础和身体强弱等客观条件,在统一要求时,又要有针对性地做好区别对待。

五、理论与实际相结合原则

在武术套路教学中,应充分发挥理论知识对技术、技能学习的指导作用;而在掌握技术、技能时又应不断加深对理论的理解。

贯彻此原则应注意以下两点:

(一)全面分析教材内容,认真钻研教材,合理安排教学进度,以利理论和实际的相互促进。既发挥了理论对技术教学的指导作用,又可在技术教学中加深对理论的理解。

(二)在理论教学中,注意联系技术教学中的实际;在技术教学中,充分利用理论对技术进行指导、分析。

上述教学原则是相互联系、相互渗透的,因此,在实际的武术套路教学工作中应做到全面考虑和综合运用。

第二节 武术套路教学的方法

一、套路教学中的指导法

套路教学中的指导法，是教师对学生的学习进行指导的方法。教师对学生学习的指导，主要是通过语言法、直观法、预防和纠正动作错误法等来实现的。

(一) 语言法

语言法是套路教学中运用各种形式的语言指导学生，达到教学要求的方法。正确使用语言法对学生顺利地完成任务有重要的意义，它能使明确学习任务，端正学习态度，能启发学生积极思维，加强对教材的理解，培养学生分析问题和解决问题的能力。

套路教学中语言法的形式有：讲解、口令、口头评定成绩等。

1. 讲解

讲解是套路教学中运用语言法的一种最主要、最普遍的形式。它主要是指教师用语言向学生说明教学任务、动作名称及其作用，完成动作的要领、方法和要求以及指导学生进行学习，掌握动作技术、技能，同时，也通过语言使学生获得有关技术动作的文化内涵，并受到启发和教育。

进行套路技术动作教学时，一般需要讲解的内容有：

(1) 基本技法。基本技法是指武术动作中经常出现的带有一般规律性的技巧和方法。如长拳的抱拳于腰间时掌心总是向上，冲拳、推掌总是走直线。

(2) 动作规格。讲解动作规格是使学生掌握规范化技术动作的关键，通过讲解使学生明确具体动作的质量标准和正确的

规格要求,有助于技术的掌握和提高。

(3) 攻防含义。攻防含义是武术动作的实质,了解攻防含义有助于准确地理解和掌握技术动作,把握动作的实质。

(4) 关键环节。讲解动作的关键具有画龙点睛的作用,能帮助学生较快地掌握动作。

(5) 易犯错误。对常见的易犯错误预先进行讲解,能够防患于未然,提示学生防止这类错误的发生。

● 套路教学中常用的讲解法

①直陈法。是直接陈述。用简明扼要的语言进行讲述。多用于对简单动作的讲解以及宣布课的任务、内容和要求等。

②概要法。是按完成动作技术的要领或归纳出要点,逐一进行讲解。如将正踢腿的动作要领先归纳为“三直一勾”,再分别讲解“三直”(正踢腿时,上体和两腿的膝关节要直)和“一勾”(踢腿的踝关节要成勾形)。概要讲有利于学生掌握完成动作的技术要领,便于记忆。

③侧重法。是在概要讲时,突出重点、关键、难点和存在的主要问题。例如把击步二起脚的技术要领归纳为“一大,二小,三上跳”,在对此逐一讲解时又着重对较关键的起跳击响技术进行讲解,这样既突出了重点又强化了关键,利于学生有重点地进行学练和掌握动作技术。

④对比法。是把相对应的两个方面加以对比,指出其差异、正误、优劣等的区别。讲解的对比性是多种多样的,如差异对比、弓步劈剑与弓步点剑的对比、里合腿的不同击响位置在难易和效果上的对比等。对比地讲解具有较好的启发性,可使学生获得更为具体鲜明的认识,如深理解。

⑤提问法。是向学生提出问题后再进行讲解。先提问再讲解,能强化学生的注意力,启发学生积极思维。如让学生先对问题做出回答后再讲解,既可促使学生积极寻求正确的答案,又可培养学生的语言表达能力。或在已讲解的问题中,进行提

问,检查教学效果,提高学生的注意力和归纳能力。而且学生的回答与教师的讲解也形成一种对比,使正确得到强化,错误得到纠正,遗漏得到补充。提问时应注意所提问题的必要性和时机,不分主次,过于频繁地提问,会失去对学生的吸引力。

⑥术语法。指根据动作名称和武术术语进行讲解。动作名称是按照动作结构、形象和运动方法而取名,一般能表达动作的全貌,如“弓步冲拳”、“马步架打”等。顺序上一般先讲下肢,再讲上肢,然后讲上下肢配合。

⑦形象法。指用常用的自然现象比喻动作形象,便于理解和记忆动作,如讲“提膝亮拳”犹如金鸡独立,叫“弓步”为蹬山步,将“仆步穿掌”比喻为燕子抄水一般。

⑧单字法。指把动作过程归纳为简明、扼要的几个字进行讲解,如“腾空飞脚”可把蹬地起跳、摆腿、提腰提气、拍手拍脚击响的过程,归纳为“蹬、摆、提、拍”4个字讲解。

⑨口诀法。指把动作要领或动作顺序编成顺口溜,如讲弓步,口诀可为“两脚错开前后站,中间距离三脚半;前腿弓,后腿绷,挺胸立腰莫晃动”。讲拳的规格要求,口诀可为“拳如卷饼紧又牢,中指食指拇指靠”。

此外,还有比喻法、引证法、温故法、鼓动法、复述法等多种讲法。教学中可根据实际需要,分别或结合采用。

● 套路教学中对讲解的要求

①讲解要有明确的目的和教育意义。明确的目的是指讲解要有针对性,即针对所要解决的问题进行讲述,如针对所要完成的教学任务和要求讲,针对教学内容的要点、重点和难点讲,针对学生存在的问题和涉及的范围(个人、小组、全班)讲。有教育意义是指所讲内容要有助于学生良好思想品德的长进,能启发学生学习的自觉积极性。讲解的教育意义主要表现在说明学与练的意义、作用和要求,所讲内容的科学性和对学生的启发、开导,以及表扬、批评的语调、姿态等方面。

②讲解要正确。所讲的内容是科学的、准确的，多少适宜，切中所需，不夸张，不庸俗。错误和夸张的讲解会形成错误的概念、错误的认识和错误的动作技术，会造成损伤或产生其他不良后果。

③讲解要简明易懂。讲解突出课的主题，讲得简要，听得明白。易懂是符合学生的程度，易于学生理解，接受。还要语言精练、层次分明、口齿清楚、表述生动，以提高讲解的效果。新名词要释俗但又不可土语化，术语要准确。

④讲解要具有启发性。启发学生学练的动机、兴趣和自觉主动性以及积极思维、勇于实践等。在讲明学习的意义、作用、目的和要求时，联系实际时，采用对比、提问等方式时以及使看、听、想、练结合时，都具有较好的启发作用，可起到学有目标，练有动力、举一反三、触类旁通的效果。

2. 口令

当学生已基本掌握了动作的框架、结构、方向和路线后，教师可用口令指挥学生练习。武术教学中运用口令的节奏和声调的高低，一定要根据动作结构的特点有所变化，符合武术演练的韵律。

(1) 常用口令。即一动一个呼号，这种口令适用于基本功和基本动作练习，如有些动作需要分解成两个或两个以上动作连贯练习，则可在原来一动一拍的基础上呼附加口令。口令的运用要根据练习动作有语气和节奏的变化，发力的动作口令要短促、洪亮有力，过渡性动作口令要柔缓。

(2) 提示性口令。指在动令之前，应用动作名称或简明术语作为预令进行启发提示，如“接手冲拳——做”。对于比较容易遗忘或出错的动作，常用提示性口令。运用提示性口令时，预令与动令之间要留有学生思考的时间，时间的长短要根据实际情况而定。

(3) 单字口令。将动作名称中最能突出攻防特点的一个或两个字作为口令，如“接手弓步冲拳”可呼号为“接——冲”。

这种口令适合于学生基本掌握动作之后的练习中运用。结构复杂的动作可根据分解的动作概括为几个单字作为口令，能起到强调动作细节和强化练习的作用。如“转身挂劈刀”可呼为“勾（手腕向拇指一侧将刀勾回）——转（转体）——挂（挂刀上步）——劈（提膝劈刀）”。

（4）综合性口令：根据教学任务的需要，在练习过程中，可综合运用各种口令。如果需要培养学生的控制力，在呼号后加上“分解口令”来限制完成动作的时间，培养节奏感需用快慢相间的不等节拍呼令。既可用动作名称“简化单字”的提示作口令，也可用强化性的单字作口令，如起、走、快、停、转、跳、飞、旋……，呼号与单字结合运用等等。运用口令指示时，应声音洪亮，发音准确及时，声调、节奏和仪容要与口令、指示的要求相一致，使学生感到严肃、明确而有感染力，势在必行，

3. 口头评定成绩

是教师根据教学要求，用简短的语言评价学生学练成绩和行为的语言形式，例如“好”、“较好”、“有进步”，“不够协调”、“勇猛不足”等。口头评定成绩对提高学生学习的自觉性和积极性有较好的作用，能使学生明白正误、巩固成绩、改正缺点。在口头评定成绩时，应以鼓励为主。在鼓励的情况下指出缺点，易于加强学生努力克服缺点、争取更大进步的信心、勇气和积极性。在做出口头评定成绩时，应恰如其分，符合学生的个人特点。过于夸张或有损学生自尊心的口头评定，通常都难以取得应有的效果。

（二）直观法

直观法是套路教学中通过一定的直观方式，作用于学生的视觉感官，引起感知的一种教学方法。由于人对事物的认识是首先通过视觉器官对事物的感知开始的，因此，教学中的直观法对学生掌握教学内容、达到教学要求和完成教学任务有重要

的意义。套路教学中常用的直观法有动作示范、教具和模型的演示、电影等。

1. 动作示范

教师的动作示范具有运用灵活、及时和突出重点等优点,在直观法中占有最重要的地位,教师正确、优美而富有感染力的动作,不仅能使学生建立正确的运动表象和动作概念,而且能调动学生的情绪,激发学习动机,产生跃跃欲试、积极主动的学习激情,提高了直观信息的接收量。

(1) 教师动作示范要有明确的目的

明确的示范目的是针对教学的实际需要进行的动作示范。盲目的动作示范会使学生不明白学习目的和学习重点,怎样学和达到什么要求,学生还会被动作示范中非示范目的要求的某些因素所吸引而转移注意力。根据认识过程和动作技能形成过程的阶段性特点,套路教学过程中应区别并恰当运用以下三种动作示范。

①完整示范。包括常速的完整示范和慢速的完整示范。

〔常速的完整示范〕这种动作示范的着重点,是给学生建立动作形象,形成概念,引起兴趣,使学生知道学什么的动作示范。采用这种示范时,要按完成动作的常规要求进行,要示范得正确、熟练、朴实、优美,使学生看后不仅知道学什么,而且能够产生愿学、想学的欲望以及跃跃欲试的激情。常速完整法的优点是教学中能保持动作结构的完整性,易于形成动作技术的整体概念和动作间的联系。其缺点是不易较快地掌握好动作技术中较难的环节和要素。常速完整法一般运用在首次教授的内容较简单的和容易掌握的动作、不宜分解教学的动作,以及对动作分解教学后又连接起来完整掌握时采用。

〔慢速的完整示范〕这种示范的着重点,是使学生了解动作的结构,完成的顺序、要领、关键、难点等。使学生清晰了解怎样学的动作示范。采用这种示范时,除示范正确,朴实

外,重要的是放慢速度,突出重点、难点,使学生看得清。突出教学重点:如先要求学生注意掌握动作技术基础或某些主要环节,然后再逐步掌握动作技术的细节;或先注意掌握动作的方向、路线等要素,然后再掌握动作幅度、节奏、速度等要素。至于应先掌握什么,这要根据动作的特点和学生掌握动作的情况来决定。采用慢速完整示范时,要与常速的完整示范结合、交替使用。

②分解法示范。把完整的动作按其技术结构分成几段,按攻防因素分为几动或按身体活动的部位分成几部分,逐段、逐动或按部分进行动作示范的方法。它的优点是动作技术的难度相对降低,便于掌握,也便于突出重点和难点,加强动作困难部分的学习,加速教学进程,还能提高学生学习的信心。其缺点在于有可能形成对动作分解掌握的习惯,妨碍完整、顺利地掌握动作。分解法适用于动作较复杂而又可分解,但用完整法又不易掌握的动作或动作的某部分需要较细致地学习时采用。在下列情况下可运用分解示范:

a. 结构和方向路线较复杂繁难的动作。这类动作可按上肢复杂先分解上肢,下肢复杂先分解下肢的顺序分为上、下肢两部分或几个小节来示范教学。

b. 对攻防因素较多的动作可按攻防动作的特征,通过分解动作的攻防用意和动作细节示范教学。

分解示范是为了使学生更快地掌握动作,因此不宜将动作分解得过细,应尽快地向完整动作过渡。在需要进行分解示范的教学过程中,一般应遵循完整——分解——再完整的指导原则。

分解法要与完整法结合运用。分解法的主要作用在于减少学生学习中的困难,最终达到完整掌握动作的目的。所以,分解动作的练习时间不宜过长,只要基本掌握即可与其他段落或部分,连接起来完整地练习掌握。否则,有可能形成分解动作的动力定型,而不利于动作的连接和较顺利地完整掌握。完整