

普通高等院校体育与健康系列教材

散打

主 审 王岳洲 牟少华

主 编 李云县 张雪松



Sanda

云南大学出版社
Yunnan University Press

普通高等院校体育与健康系列教材

散 打

主 审：王岳洲 牟少华

主 编：李云县 张雪松

副主编：郭 涛 张 平 李全德

云南大学出版社
样 书

云南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

散打/李云县, 张雪松主编. —昆明: 云南大学出版社,
2007

(普通高等院校体育与健康系列教材)

ISBN 978-7-81112-345-6

I. 散… II. ①李…②张… III. 散打(武术)—高等
学校—教学参考资料 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 092112 号

散 打

李云县 张雪松 主编

策划编辑: 徐 曼

责任编辑: 张丽华

封面设计: 刘 雨

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明理工大学印务包装有限公司

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 6.75

字 数: 181 千

版 次: 2007 年 7 月第 1 版

印 次: 2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-81112-345-6

定 价: 14.00 元

社 址: 云南省昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内
(邮编: 650091)

发行电话: 0871-5033244 5031071

总 序

高等院校进行素质教育的探索已有几年的时间，其间的经验亟待总结。而“健康体育”的观念正是素质教育的重要组成部分，它旨在培养学生终生运动的习惯，使学生掌握一到两项具体的运动技能，以便亲身实践，长期坚持。正是基于此，高校公共体育课程体系改革的目的，就是要更有效地激励学生选择自己所喜爱的运动项目，作为终生锻炼的技能加以掌握，这对教师的能力无疑也提出了更高的要求。

这几年，昆明理工大学和云南大学在公共体育教学模式的改革实践中，较好地体现了“以学生为本”的教育理念，积累了一些教学经验，形成了共同的教学特色，开展了校际间的合作。为此，两校联合编写了《普通高等院校体育与健康系列教材》，既满足了教学需求，又提升了教师的科研水平。该套教材共有9册，分别是《大学体育实用教程》、《足球》、《排球》、《篮球》、《网球》、《健美操与形体训练》、《散打》、《武术》、《健康瑜伽》，体现了近几年两校较受欢迎的体育课的教学内容。

我们希望该套教材的出版，对进一步规范教学，指导高校现有体育课程的开展起到更好的作用。同时，我们也迫切希望得到同行的反馈，以进一步修改完善，真正起到提高我们教学和科研水平的作用。

牟少华

2007年7月

前 言

散打是一项新兴的体育项目。由于散打较力、较技，斗智、斗勇，对抗性强，尤为广大青少年、大学生所喜爱。2002 年上海市教委作为高校重点教材建设项目，编写了《防身搏击术》。2004 年北京市高校作为精品教材建设主项目，编写了《散打运动训练理论与实践》。前者以搏击为主，介绍了拳击和散打，但比较分散；后者以理论为重点，只适合教师和体育专业学生学习。

本教材根据国家教育部所颁布的体育教学大纲精神，结合普通大学生的实际情况，根据编者多年教学经验，并有多年散打专项课、散打选修课的教学实践，在大量占有教学资料的基础上组织本校散打组编写了此书。

实践证明，学生通过散打课程的学习，从思想（武德）到身体素质（体质）再到技术的掌握，都有很大的提高。学生也希望有一本适合他们的学习教材，以便更系统、深入的学习，为课后有一个辅导的老师（有一本辅导的教材）来帮助他们。

本教材针对非体育专业大学生的特点，不求教材内容的“深”，力求教材的“广”和“易”，使学生看得懂、容易练，从而达到强身健体、防身自卫、磨炼意志的目的。在学完散打课程后，通过掌握一定的学习方法，学会一定的散打技能，为其终身爱好散打运动服务。本教材力求通俗易懂（技术部分含图解），具有可操作性。在不断深化教学改革的今天，对新时期的高校散打进行了探讨；为加强思想教育，在武德方面增加了分量；考虑到学习对象是大学生，增加了散打力学知识；为了方便

女生学习，增加了女子防身术；在高原教学，增加了高原知识和训练。

本教材可满足学生学习的需要，方便教师的教学。郭涛老师参加了第三、四章编写，李全德老师参加了第五、六、九章编写，方师平老师参加了第十一、十三章编写，李云县老师参加了第一、二、七、八、十、十二、十四章编写。本书由李云县老师统稿，李永革教授、王岳洲教授审核。我们在编写过程中，参考了一些专家在书刊上发表的论文和招式，力求把最新的资料介绍给读者，由于篇幅所限，在此不能一一列名致谢。由于编者水平有限，不当之处，请批评指正。

在此对各级领导给予的大力支持表示感谢！

目 录

第一章 散打概论	(1)
第一节 散打的形成与发展	(1)
第二节 散打运动的现状及发展	(7)
第三节 散打的特点	(9)
第四节 散打的作用	(11)
第五节 散打武德教育	(12)
第二章 新时期的高校散打	(18)
第一节 高校散打教学改革新理念	(18)
第二节 体育教学中学生个性化发展	(21)
第三章 散打基本知识	(23)
第一节 散打基础	(23)
第二节 人体关节的组成与身体要害部位及薄弱 环节	(27)
第三节 学习散打方法	(30)
第四节 散打技术练习手段	(32)
第四章 散打基本技术	(39)
第一节 实战姿势	(39)
第二节 基本步法	(40)
第三节 散打进攻技术	(42)
第四节 散打防守技术	(62)
第五节 防守反击	(67)

第六节 练习散打的注意事项	(71)
第五章 散打基本摔法及其练习	(74)
第一节 摔法技术	(74)
第二节 摔法练习	(84)
第三节 几种制胜因素的技术练习	(85)
第六章 散打基本战术及其练习	(89)
第一节 散打基本战术	(89)
第二节 基本战术练习	(101)
第七章 散打运动员的身体练习	(105)
第一节 力量素质练习	(105)
第二节 速度素质练习	(108)
第三节 耐力素质练习	(111)
第四节 柔韧性练习	(113)
第五节 功力练习	(120)
第八章 高原训练	(130)
第九章 散打中的心理学基础及运动员常用心理练习	(135)
第一节 散打技术中的心理学基础	(135)
第二节 散打战术中的心理学基础	(140)
第三节 运动员心理练习常用方法	(143)
第四节 散打比赛中几种不良心理状态及应对策略	(150)
第十章 女子防身术临场应用	(155)
第一节 女子防身术临场应用	(156)
第二节 应急防身的反击动作	(165)

第三节	摔打擒拿	(166)
第十一章	散打运动的损伤与防治	(169)
第一节	散打运动常见的损伤及处理	(169)
第二节	散打运动损伤的预防	(171)
第十二章	散打的基本竞赛规则	(174)
第一节	基本通则	(174)
第二节	基本得分标准与判罚	(178)
第三节	胜负与名次评定	(180)
第四节	编排原则与方法	(182)
第五节	台上裁判员口令与手势	(183)
第十三章	散打赛事与散打名人简介	(194)
第一节	散打赛事	(194)
第二节	中国散打名人简介	(194)
第十四章	散打力学知识	(199)
参考文献		(206)

第一章 散打概论

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，应用武术中的踢、打、摔及防守技术进行徒手对抗的现代竞技体育项目。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。

第一节 散打的形成与发展

一、散打形成的历史渊源

散打的起源，可以追溯到我国远古人类的生产活动中。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匮乏，人们为了生存不得不进行狩猎等生产活动。在狩猎中，人们逐渐总结出拳打、脚踢、摔打、躲闪等徒手与野兽格斗的基本技能，并用器械辅之格斗。应该说，这就是散打的最初形式，然而这种击打的方法完全是一种基于本能的、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散打的源头，自此，人们有意识地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。

随着生产的发展、社会的进步，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。

人类的徒手搏击虽在原始社会已经萌芽，但是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：“夏桀、殷纣手搏豺狼，足追四马，勇非微也。”《史记·殷纣本纪》说，殷纣王“材力过人，手格猛兽”。都是以他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徒手搏斗中。商周时期，练习搏斗、角力已是军事练习的主要内容。《礼记·月令》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。”这表明周代挑选武士时，要考察武力与勇力，在冬天要进行包括角力的武艺练习。《诗经·巧言》中有“无拳无勇”。（古注“拳”为“力”）尽管当时还没有出现“拳法”之类的词，但“拳勇”便包含了徒手搏击的武艺。

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——手搏、角力等在民间有了广阔的市场。春秋时期称相搏是集摔跤、拳搏、擒拿为一体的徒手格斗。“巧斗力者，始于阳，卒于阴，秦至则多奇巧。”主要是指应用奇妙的技术、战术来战胜对方。当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”来选拔人才，《管子·七法》记载“春秋角试……收天下之豪杰”，这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，武术也由当初的单独的军事技能逐渐向娱乐、竞技方面发展，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（搏）六篇”，手搏也称“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。唐代时开始出现了“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，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、手搏在社会上开展得很普遍，上至皇帝、下至百姓都喜欢这个项目。《资治通鉴》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。这一时期，对抗性武术手搏、角力也有了较大发展，还出现了此方面的专著，宋代调路子在《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，宋代吴自牧《梦粱录》记载：“若论护国寺南高峰露台争交，须择诸道等郡膂力高强，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，尽管在当时还不完备，但它已是中国古老的武术对抗竞赛形式。

明清时期，是中国封建社会的后期，由于社会阶级矛盾尖锐，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，明代朱国桢《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“能拉人骨致死，死之速全在手法”。手搏中也多绝技，明袁宏道在《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。’”绝技指能战胜对方的绝招，在搏击时战术打法也不一样，江南揭宜子在《兵法圆机》中记载了当时的情景：“当思搏法，此临时招也，敌强宜用抽卸，敌均宜用档抄，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，散打无论在技术、战术，还是在竞赛中，已经形成了较为系统的技术、理论体系和组织体系，然而它毕竟是中国两千多年封建社会制度下的产物，尚有许多不足和不合理的地方。

自鸦片战争至新中国成立的一百多年间，我们将这一时期的武术称为中国近代武术。这一时期，中国武术走了一些曲折的道路。鸦片战争后随着火器的大量输入，冷兵器时代的结束，武术基本从军事中脱离了出来，成了强身自卫的运动。随着时代的变化，武术已逐步成为中国近代体育的有机组成部分。民国期间的武术对抗赛，起于1938年国民政府中央国术馆的“国术国考”虽然举办过三届，且是在一定的规则下进行的散打赛，可谓开了近代散打赛的先河，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。



远古时期北京人与野兽搏斗示意图

二、现代散打的发展回顾

现代散打运动是从新中国成立以后，确切地讲应该是在1979年以后才得以全面发展。1979年3月，随着全国武术运动的蓬勃发展以及国内“武术热”的兴起，为了使武术攻防格斗技术在比赛中得到进一步体现，全面继承和发展武术这一古老的传统文化遗产，当时国家体委按照竞技体育模式，首先在浙江省体委、北京体育学院、武汉体育学院三个单位进行散打的试点，以取得经验，逐步推广。1979年5月在广东举行的全国武术观摩交流大会上做了首次试点汇报表演。同年10月的第四届全运会期间，国家体委又调浙江、北京、武汉体院及河北散打队在石家庄武术赛区做了公开表演，并在上述几个单位试验的基础上，初步拟定了散打竞赛办法。1980年10月国家体委调集试点单位的有关人员进行研究、讨论、制定散打竞赛规则的工作，拟定了《全国散打竞赛规则（征求意见稿）》。通过在比赛中实践和反复修改，1982年1月制定了《全国散打竞赛规则（初稿）》随后按照这一规则，在北京举行了全国武术对抗项目表演，自此，散打本着“积极、慎重、稳妥”的精神，每年都举行一次全国性的对抗项目（散打）的表演赛。1988年在兰州举行的表演赛中，第一次设台比赛。自此，散打以擂台形式进行比赛被确立下来，这也就极大地体现了武术的特点和民族风格。

1989年国家体委办公厅发出《关于散打比赛管理的通知》，这个通知保证了散打运动沿着规范、正确的方向发展。同年出版了《全国散打竞赛规则》。从此，散打被批准为国家正式比赛项目，散打竞赛进入了进一步的发展阶段。这一年在江西宜春举行了第一次散打正式比赛——全国散打擂台赛。1990年，由中国武术协会组织编写的《中国散手》一书，由人民体育出版社出版，为武术散手练习提供了理论依据。1991年经国家体委决定

《武术散手竞赛规则》正式出版。1992年5月在河南焦作召开了全国武术散手练习竞赛工作会议，明确了今后武术散手和发展方向。1993年的第七届全国运动会把武术散手列为正式比赛项目，设男子团体1块金牌，这充分意味着武术散手已进入了一个新的发展时期。1997年，第八届全运会中武术是唯一的非奥运项目，金牌数大幅度增加，散手是从一枚金牌增至三枚，分设大、中、小级别的三个小团体。而八运会参加比赛的队伍近三十支，促使比赛更加激烈同时也促进了散手水平的提高。现在的全国性散手比赛不仅有男子比赛项目，同时也设置了女子项目。2001年第九届全运会更是把金牌数增至6枚，从48公斤级至无差别级，每两个级别设1块金牌，无差别级则单设一块。目前全国各省、市、自治区、直辖市及各行业体协、解放军等三十多个单位都组建了专业队，可以说，当前的散打运动正处于日益蓬勃发展的历史阶段。

为了让武术更快地走向世界，让世界更深地了解武术，中国武术研究院和中国武协于1998年在中国深圳举办了首届国际武术散手锦标赛，来自15个国家和地区的60名运动员参加了比赛。中国运动员在比赛中表现出了高超的技艺和高尚的武德，共获得7个级别中的5个冠军。之后，1992年在韩国举行的第三届亚洲武术锦标赛上，散手被列为正式比赛项目，1993年在马来西亚吉隆坡举行的第二届世界武术锦标赛上，武术散手被列为正式比赛项目。1998年泰国的第十三届亚运会上散手也被列为正式比赛项目，我国运动员共夺得5个级别的所有金牌。除此之外，为了交流技艺，增进友谊，充分体现中华武术博大精深的魅力，扩大武术在世界各地的影响，在国家体育总局武术运动管理中心的积极倡导与组织下，近年来散打与海外的一些搏击术进行了交流对抗比赛。如1998年在北京举办的中国功夫与欧洲自由搏击对抗赛。1999年、2000年举办的中国功夫与美国职业拳击

对抗赛,2001年举办了中国功夫与泰拳对抗赛。中国功夫与日本空手道对抗赛以及派运动员赴日本参加世界终极格斗大赛K-1的比赛。在这些比赛中,中国运动员的高超技艺已在散打领域取得了领先地位。值得一提的是,2000年3月由中国武协与武管中心合力推出了中国散打王争霸赛,使该运动又一次在国内掀起了习武的高潮。由于首次采用电视直播和运动员高额奖金,使这项赛事努力向国际竞技比赛靠拢,这对进一步推动该项运动的普及程度及技术水平都起到十分积极的作用。

第二节 散打运动的现状及发展

散打从试点到现在已经经历了二十余个年头,现已跻身于世界竞技体育的大舞台,并且本着“更快、更高、更强”的奥林匹克精神,已逐步与国际接轨。随着北京获得2008年第二十九届夏季奥运会主办权的成功,散打这项中国古老的传统体育运动步入奥运的最高殿堂也就指日可待了。

在国际方面,为了让更多的国外武术爱好者更好地认识散打、了解散打,国际武术联合会和中国武术协会组织编写了大量的国际散打教材,多次举办各种类型的国际散打教练员、裁判员学习班,同时还派出大量的专家、教练员到各国去推广普及这项运动,甚至帮助组建和练习所在国的国家队参加世界各类散打比赛,通过这些活动无形中提高了各国散打的技术水平。目前,世界上已有近百个国家和地区开展了这项运动,通过大量的信息反馈得知,散打项目已越来越受各国人民的接受和喜爱,各大洲和各个国家的武术组织还通过各种形式,经常举办洲际的和本国的散打比赛,有的洲还把散打列为洲际武术锦标赛的正式比赛项目。在国内方面,值得一提的是,鉴于人们对“散手”一词的

理解及技术体系、练习体系存在的种种问题,1999年由中国武协、武术管理中心正式提出将“武术散手”正式更名为“散打”,目的就是要体现出这项运动所表现出的“打”的艺术性及打的民族风格。目前,现代散打运动不论是在竞赛规则的制定、修改、逐步完善方面,还是在教学练习已形成的系统的组织程序和体系方面,都取得了长足的进步。另外在教练员岗位的培训、技术理论专著的出版、音像制品的推广等方面也已初具规模,所有这些,都为散打真正走向世界、走向市场打下了坚实的基础。

然而,如果我们用辩证法的观点去透析散打运动发展的全过程,就可以清楚地看到这种蓬勃发展的背后,同时也潜伏着种种危机,尤其是随着社会经济体制改革的深入和体育产业化的兴起,这项运动所暴露出的问题已成了不争的事实。主要表现为:①散打运动运行机制不健全,体现在赛事不合理、人才流动不畅、产业化程度不够等方面;②运动队及各种赛事的承办出现经费短缺的严重问题;③现代散打技术单调、打法单一。

应当承认,现代散打是对传统武术技击的技法内容、方法、结构上进行了整理和过滤,在继承的基础上发展了过去的东西,然而未来散打的发展必须以竞技散打为先导,融会于世界体育文化的体系当中,才能更富有生命力。为此,笔者提出了几条关于未来散打发展的思路与对策:①转变观念,以体制改革为龙头,加快散打运动运行机制的改变,不断完善散打运动的法规制度体系;②改革现行散打赛制,坚定不移地走市场化的道路;③加大散打运动的宣传力度,加强与各国间的交流与合作,加快散打普及的步伐;④进一步丰富散打技术体系,使散打的打法反映出中国传统武术特色,更加体现民族风格;⑤加强散打理论研究,注重科研与练习相结合,使散打理论长期滞后于技术发展的现状得以改观,构建现代散打练习的科学化体系;⑥适应时代发展的需求走“打练结合”的路子,满足社会大众的怀旧心理;⑦进一