



全民健身项目指导用书

散打

Sanda

主编 徐 强
次春雷
审订 牛 飏



吉林出版集团有限责任公司



全民健身项目指导用书

散打

Sanda



主编 徐 强 次春雷
审订 牛 飏

图书在版编目(CIP)数据

散打 / 徐强, 次春雷主编. -- 2 版. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2330-5

I. ①散… II. ①徐… ②次… III. ①散打(武术) - 基本知识 IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028332 号

全民健身项目指导用书

散 打

作 者 徐 强 次春雷 主编

出 版 人 刘 野

责任编辑 王宏伟 王 宇

装帧设计 艾 冰

摄 影 魏仁明 动作模特 田 军 孙佑瑞

开本 640mm×960mm 1/16

印张 8

字数 30 千

版次 2010 年 2 月第 2 版

印次 2012 年 2 月第 4 次印刷

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

地址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85610780

传真 0431-85618721

电子邮箱 dazh1707@yahoo.cn

印刷 北京振兴印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5463-2330-5 定价 29.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

目录

CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地和装备/005

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/010

第二节 运动价值/014

第三节 运动保护/019

第三章 基本技术

第一节 姿势和步法/030

第二节 拳法/037

第三节 腿法/051

第四节 摔法/066

第五节 防守/091

第六节 基本技术组合/102

第四章 比赛规则

第一节 比赛方法/116

第二节 裁判方法/118



第一章 概述

散打又称散手，是我国特有的传统体育项目，历史悠久，内涵丰富，社会价值极高。同时，它又是中华武术的精华，是一项具有独特民族风格的体育项目，在民间广泛流传，深受人们喜爱。



第一节

起源与发展

散打的起源与发展是同中华民族的悠久历史同步进行的。它源于先辈的生产劳动和生存斗争,同时又服务于此,演化至今已成为华夏民族灿烂文化遗产中的瑰宝。



起源

原始社会时期,人类为了猎取食物,长期与野兽搏斗,掌握了与野兽搏斗的多种方法,如拳打、脚踢和抱摔等,这些成为散打技术的雏形。到了春秋战国时期,散打逐渐形成自己的风格,受到了人们的重视。



发展

散打运动经过长期的发展,历经“相搏”、“手搏”、“白打”、“对拆”和“技击”等称谓变换,逐渐发展成现代竞技体育项目。



传播

现代散打是两人按照一定的规则,运用武术中的踢、打、摔和防守等技法,进行徒手对抗的竞技体育项目。它已成为中国武术的重要组成部分。

新中国成立后,武术被作为优秀的民族文化遗产加以继承和发展,散打也被作为试点项目列入全国体育院系教材。

1978年,国家正式启动武术散打试点工作。

1979年,国家体委决定在浙江体育学院、北京体育学院和武汉

体育学院 3 个单位进行武术散打项目试点工作。

1982 年,确定了“全国武术散打竞赛规则”初稿,并在北京举办了全国武术对抗项目邀请赛。

1989 年,散打被正式列为全国正式比赛项目。

1991 年,散打成为世界锦标赛项目。

1998 年,散打被列为第 12 届亚运会竞赛项目。

1999 年,散打全面发展,新规则规定参赛选手除保留护裆、拳套外,去除所有的护具,从而大大增强了比赛的观赏性和激烈程度,为散打运动走向市场打下了基础。

近年来,在新规则的指引下,国内外赛事频繁,无论是国内的“散打王”,还是对抗美国职业拳击、泰国职业泰拳,都进入了良性发展轨道。

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赛。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。



机构与赛事



机构

国际武术联合会简称国际武联,于 1990 年 10 月在北京正式成立,目前拥有来自五大洲 119 个国家和地区的会员协会。



赛事

- (1)世界散打锦标赛,每 2 年一届;
- (2)世界杯武术散打赛,每 2 年一届;
- (3)全国散打锦标赛,每年一届。



发展趋势



国内趋势

散打是中国的传统项目，也是很好的健身运动，它的实用性很强，具有广泛的群众基础。长期坚持练习散打不但能够起到强身健体的作用，还可以提高身体的柔韧性与灵敏性，因此深受人们的欢迎。现在已经成为全民健身运动的重要内容。

作为一种竞技体育项目，我国的散打竞技水平一直居于世界前列。柳海龙被视为中国散打的标志性人物，他成名于中国散打王比赛，曾五次称雄该项比赛，获得过3次世界冠军，并在与泰拳、日本空手道、美国拳击的对抗中取得全面胜利，被称为中国“散打王”。



国外趋势

目前，散打运动已经成为一个在全世界广为普及的体育项目。国际散打运动水平正在不断提高，亚洲的越南、伊朗，欧洲的俄罗斯、英国、法国，美洲的美国、巴西，非洲的埃及等国家的散打水平正在接近并逐步超出作为散打发源地的中国。近几年来，世界上已有许多国家举办散打锦标赛和散打杯赛。在亚洲、欧洲、美洲举办的洲级比赛中，散打也被列为正式的比赛项目。世界散打运动正在向更高的水平发展。

第二节

场地和装备

日常练习散打时，最好选择环境安静，地面平坦的木板地作为练习场，周围不能有任何明显的突出物体。运动时需带好护具，以防伤害。



场地

散打比赛的场地是一个木质结构的擂台，在规格和设施上有一定要求。



规格

(1) 比赛场地是高 80 厘米，长 800 厘米，宽 800 厘米的擂台；

(2) 擂台中心画有直径 120 厘米的中国武术协会的会徽；

(3) 台面边缘画有 5 厘米宽的红色边线，台面四边向内 90 厘米处画有 10 厘米宽的黄色警戒线（见图 1-2-1）。



图 1-2-1



设施



垫子

(1) 台面上铺有软垫，软垫上铺有盖单；

(2) 台下四周铺有厚 30 厘米，宽 200 厘米的保护软垫。





装备

比赛时，运动员的服装和护具要符合要求，以起到保护作用，并能让观众很容易地区分比赛双方。



服装



款式

(1)男子上身穿背心，下身穿短裤；

(2)女子可穿紧身内衣，其他要求同男子。



要求

(1)服装多以绸缎或棉布制成，穿着舒适，能吸汗；

(2)服装颜色应与护具颜色一致；

(3)比赛双方的服装颜色不能相同(见图 1-2-2)。



图 1-2-2



其他装备

比赛时，护具分红、黑两种颜色。运动员必须穿戴指定的拳套、头盔、护胸，并自备护齿、护裆(见图 1-2-3)。



图 1-2-3



第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对同一种运动负荷,不同人机体的反应差异是很大的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一负荷的反应及效果也是不一样的。因此,对不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。



第一节

自我身体评价

自我身体评价是指，根据个体的不同情况，以及简单的功能评定标准，对锻炼者进行身体评价，并以此为依据，确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分，是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康，预防疾病，提高生活质量和工作学习效率，几乎所有人都可以追求健康的体适能，而且经过简单的评价和测试，均可以成为目标人群，即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指，身体有足够的活力和精力进行日常事务，而不会感到过度疲劳，并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分，各项指标的测定结果为1~5分，共5个级别，凡素质达不到4分或5分者，均应被纳入健身人群。

学生体质健康标准测定结果分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀以下水平者，均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别，凡达不到4分或5分者，均应被纳入健身人群。



简易运动功能评定

简易运动功能评定的目的在于确定运动对象有无运动禁忌症或临时运动禁忌的情况，即是否适合参加体育锻炼，以达到防备万一，避免意外事故发生的目的。目前通行的方式是3分钟踏台阶测试。



目的

测试锻炼者运动后心率恢复的情况，以评估其心肺功能。



器材 见图 2-1-1

30 厘米高的长凳、节拍器、秒表和时钟。



步骤 见表 2-1-1

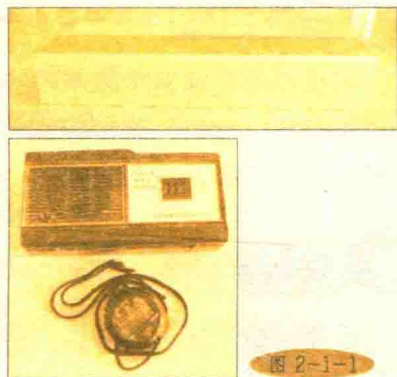


图 2-1-1

(1)节拍器设定为每分钟 96 次，然后锻炼者依“上上下下”的节拍运动 3 分钟，每次踏上应达到直膝，而且先踏上的脚应先落下；

(2)完成 3 分钟踏台阶后，5 秒钟内开始测量脉搏，时间为 1 分钟，记录心率，并依据下表评价其功能水平；

(3)运动后心率越低，证明其心肺功能越好。在运动强度的允许范围内，锻炼者可选择运动强度的较高值来进行运动。

表 2-1-1 3 分钟台阶测试评价表

男士	年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优秀
	18~25	>115	106~114	98~104	89~97	<88
	26~35	>117	107~116	98~106	89~97	<86
	36~45	>119	112~118	103~111	95~102	<94
	46~55	>122	116~121	104~115	97~103	<96
	56~65	>119	112~118	102~111	98~101	<97
女士	65+	>120	114~119	103~113	96~102	<95
	18~25	>125	117~124	107~116	98~106	<97
	26~35	>128	119~127	111~118	98~110	<97
	36~45	>128	118~127	110~117	102~109	<101
	46~55	>127	121~126	114~120	103~113	<102
	56~65	>128	118~127	112~117	104~111	<103
	65+	>128	122~127	115~121	101~114	<100

❁ 注意事项

如受试者经过努力仍无法完成测试，或出现头晕、胸闷、出冷汗等症状，应终止测试。运动中应特别考虑运动强度，以防出现意外。



锻炼目标

锻炼目标应根据个体不同的身体状况来确定，可分为近期目标和远期目标。此外，确定锻炼目标还应结合锻炼者的运动意向、愿望和兴趣以及本人的健康状况、疾病程度等因素。



近期目标

近期目标是指近期应达到的目标。在进行运动之前，应首先明确锻炼的目标，即近期目标。选择一两个健康体适能构成要素，作为未来两个月内努力完成的目标，而且应从成功概率较高的构成要素开始，并将预期两个月后要达到的目标做上记号，例如，提高某个或某些关节的活动幅度，增加某块或某肌肉群的力量等。



远期目标

远期目标是指最终要达到的目标。实践证明，经过科学合理的锻炼后，一般的远期目标是可以达到的，如提高心肺功能，使其达到优秀的等级，或达到降血脂，防治高血压、冠心病的目的等。



运动负荷

运动负荷即运动量，怎样控制运动量，合适的运动时间是多少等，一直是一个争论不休的问题，但有一点是可以肯定的，那就是任何有关进行身体活动的意见和建议，都需要综合考虑锻炼者的身体状况和所要达到的目标，并以此为依据来制订科学的身体锻炼计划。



运动强度

运动过程中,运动强度过小,达不到锻炼的效果;运动强度过大,不仅达不到最佳的锻炼效果,还可能产生一些副作用,甚至出现意外事故。确定运动强度有两种方法。



心率简易推测法

(1)年龄在 20 岁左右的年轻人,身体健康,坚持体育锻炼,欲进一步提高身体机能,可取最大心率值(最大心率值 = $220 - \text{年龄}$)的 65%~85%。

(2)年龄在 45 岁以下,身体基本健康,有运动习惯者,开始进行健身锻炼,可取最大心率值的 65%~80%;没有运动习惯者,开始进行健身锻炼,可取最大心率值的 60%~75%。

(3)年龄在 45 岁以上,身体基本健康,有运动习惯者,开始进行健身锻炼,可取最大心率值的 60%~75%;没有运动习惯者,建议根据自身情况咨询专业人员来指导和确定运动强度。



主观感觉疲劳分级表推测法

见表 2-1-2

运动的疲劳程度大致分为 10 级,具体为:0~1 级,轻松;2~3 级,尚轻松;4~5 级,稍累;6~7 级,累;8~9 级,很累;10 级,精疲力竭。因此,健身锻炼的运动强度应控制在主观感觉疲劳程度 4~7 级之间。

表 2-1-2 主观感觉疲劳分级表

0 轻松	•	2 尚轻松	•	4 稍累	•	6 累	•	8 很累	•	10 精疲力竭
---------	---	----------	---	---------	---	--------	---	---------	---	------------