

武术

教学与训练

侯顺子 马玉德 聂晶 著
甘肃教育出版社



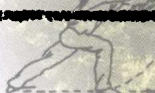
武术

教学与训练

侯顺子 马玉德 聂晶 著

甘肃教育出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目 (CIP) 数据

武术教学与训练 / 侯顺子编著. —兰州: 甘肃教育出版社, 2000

ISBN 7-5423-0967-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 23650 号

责任编辑: 郑洁

封面设计: 徐晋林

武术教学与训练

侯顺子 马玉德 聂晶 主编

甘肃教育出版社出版发行

(730000 兰州市滨河东路 296 号)

天水新华印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 8.5 字数 200 千

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—2,000

ISBN 7-5423-0967-6/G·755 定价: 14.80 元

前 言

中国武术源远流长，内容博大精深，它是中华民族传统文化中的一颗璀璨多彩的明珠。几千年来，武术在我国特定的历史环境和文化背景中逐步发展起来，深受民族文化精神的滋润和哺育，并形成了枝繁叶茂的千宗万派，使之成为技艺精湛的传世珍宝以及带有浓郁民族风格的传统体育项目。

中国武术不仅为国内广大人民群众喜闻乐见，而且也深受世界各国人民的喜爱。它的各种拳械套路及对抗形式，既有强身健体、自卫防身之效，又有竞技表演、陶冶情操之功，它迷人的神韵，成熟的技巧，赢得了全世界人民的赞誉。1990年武术正式走出国门，成为第11届亚运会比赛项目，第12届、第13届亚运会，确定了武术正式成为比赛项目的地位，同时“国际武术联合会”也相继在北京、吉隆坡、巴尔的摩、罗马、香港成功地举办了5届“世界武术锦标赛”。1999年国际奥委会正式承认“国际武术联合会”，这标志着武术进一步走向世界，它预示着从1936年中国武术代表团首次在奥运会表演之后，经过漫长的半个多世纪，中国武术将在21世纪世界大型国际赛场上有了一席之地，同时也昭示着中华民族传统的优秀国技，将成为全人类共同的财富。

鉴于武术发展的大好局面，为打破师范院校体育系和体育学院、普通高等院校只有统编武术教材的现状，天水师范学院，山西师范大学、甘肃省中医学院等单位长期从事武术教学的教授、学者、专家组成“武术教学与训练”编写组，进行本教材的编写，旨在突出教材的新颖和实用。

本教材包括理论和实践两部分。理论部分着重写了武术的教学与教法、武术裁判法、高考辅导法。实践部分包括武术基本功、练法补遗、拳术、器械及主要方法演示、重点技法演示。套路部分编入被近十年教材忽略了的适于女生学习的国家规定初级剑、初级枪以及基层尤其喜欢的三十二式太极剑和太极拳套路，这无疑为广大女生和专选武术项目的学生提供了渴求的资料。最后附录武术表演解说词和传统拳谱欣赏。

在编写过程中，我们参考了体育学院和普通高等院校武术教程及有关资料，并吸纳了最新武术动态和信息。

在教法上注意培养学生教学能力，突出师范性，因此它又是一部中专、中小学和其它院校武术教师和爱好者的参考教材和自学材料。

本书得到了天水师范学院有关领导的支持和帮助，并得到广州暨南大学马明达教授的指导和甘肃省甘谷县黄秉智同志的大力支持，在此深表谢意，因作者水平和时间有限，谬误必所不免，敬请同行专家惠于指正。

目 录

第一章 武术教学

- 第一节 教学的原则····· (1)
- 第二节 武术的教学····· (5)
- 第三节 改革教学法····· (12)

第二章 武术专项高考辅导

- 第一节 握杆转肩练习····· (17)
- 第二节 仆步抡拍练习····· (21)
- 第三节 腾空飞脚练习····· (23)
- 第四节 三项腿功的练习····· (26)
- 第五节 拳械套路的练习····· (29)

第三章 武术竞赛的组织与裁判

- 第一节 武术竞赛的设计····· (30)
- 第二节 套路竞赛的编排与记录····· (34)
- 第三节 套路竞赛的裁判工作····· (40)

第四章 武术基本功练法补遗

- 第一节 柔韧性练习····· (51)
- 第二节 手型、步型练习····· (56)
- 第三节 平衡、跳跃····· (59)
- 第四节 太极拳套路辅助动作练习····· (63)
- 第五节 综合武术操····· (67)

第五章 拳术器械的基本方法

- 第一节 主要拳法、掌法、肘法、攻击性腿法····· (76)
- 第二节 主要剑法····· (87)

第三节	主要刀法	(94)
第四节	主要枪法	(101)
第五节	主要棍法	(108)
第六章	技法精华演示	
第一节	拳的技法	(116)
第二节	腿的技法	(118)
第三节	短兵的技法	(120)
第四节	长兵的技法	(122)
第七章	套路运动	
第一节	青年长拳	(125)
第二节	初级剑	(167)
第三节	初级枪	(188)
第四节	简化太极拳	(210)
第五节	三十二式太极剑	(232)
附录	武术表演解说词	(253)
	民间拳谱欣赏	(261)

第一章 武术教学

武术教学应该包含武术理论教学和武术技术教学。武术理论在师范院校教材中约占百分之十几。有武术概论,包括武术的产生和发展、武术的特点和作用、武术的内容和分类、武术教学法、武术裁判法、武术基本技术分析几部分。由于篇幅所限,教材内容很难涵盖博大精深的武术层面,因此要求教师必须博览群书,广见多识,拓宽知识面,才能深入浅出地将理论课教好。技术教学占了百分之八十多,不仅有基本功,还有组合、拳术套路、器械套路、散手等内容,它们不仅动作数量多,方向变化复杂,而且拳术、器械与散打之间内在的必然联系并不突出,因此教学必须有计划、有目的、有针对性地向学生传授技术,才能让学生较好的掌握它,特别是掌握通过武术技术达到锻练身体的特殊方法。因此遵循一定的教学原则,采用科学的、切合实际的教学方法,才能取得实效。

第一节 教学的原则

一、自觉积极性原则

自觉性原则是指在武术教学中,教师要启发学生明确学习目的,调动学生学习的主动性,培养其独立思考能力,使其自觉地

学习掌握武术的有关技术、技能。

套路动作教学是教与学双边活动过程。学生是学习的主体,教师起主导作用,学生掌握动作技术及演练技能是一个能动的过程。如果学生缺乏自觉性,被动地学习是不会有好的学习效果的。因此,起主导作用的教师要求学生,首先要明确学习目的。要向学生讲明武术是我国的传统体育项目,做为未来的教师学好它是必不可少的。它具有很高的健身价值,做为健身手段,老少皆宜,不受场地环境限制。为了使目的具体化,教师应向学生公布各阶段的教学任务、内容与要求、考核标准等。其次,调动学生学习的主动性。在教学中适时地向学生讲些我国著名武术家习武战胜外国搏击高手的故事,经常向学生介绍我国武术走向世界的大好局面,培养学生的爱国主义思想及责任感。要尽量结合动作的攻防含义进行技术传授,使学生不但知其然还要知其所以然。注意创造良好的学习气氛,多用鼓励性语言,少用批评性语言,不用讥笑、讽刺语言。讲解要生动,示范要优美准确,这些都能调动学生学习的主动性。再次,教学要注意启发性。采用各种有效的方式引导学生开动脑筋,积极思考。例如,启发性提问、正误动作对比、互相观摩等,这些都能促进学生积极思维,提高学习的自觉性。

二、直观性原则

直观性原则是指在武术教学中,教师要尽量利用生动形象的语言、示范领做、电化教学等多种直观的方式感知、丰富学生的感性认识,使其获得生动形象的武术运动表象,并与积极思维相结合,通过反复练习去掌握武术套路动作的技术及演练技能。

运动心理学认为:人在认识事物过程中,总是通过感觉、知觉、表象、思维、想象和记忆等过程来实现的。武术套路的掌握,同样遵循着这一认识规律。

运用直观性原则传授套路动作技术。技能教学时,首先要注

意采用直观方式,要有明确的目的,掌握运用的时机。根据教学阶段、套路特点、学生学习情况,有目的适时地运用,才能做到有的放矢。例如:在教学初期,应以领做、示范为主。为了体现动作的完整性,宜进行完整示范;为了体现动作的细节,宜用分解示范的方法等。其次,教师的语言要生动形象。生动形象的语言具有直观作用,能启发学生的想象和思维,使学生明确动作要点及完成方法。再次,注意将直观感知、抽象思维与实践结合起来。直观感知有助于学生掌握正确的动作,但一般化的观察和单纯模仿不会取得好的效果。因此,掌握完成动作的要领必须与身体练习相结合,练习才有目的性,才能加快学生掌握正确的动作定型。通过正误对比、分析技术特点等方法,让学生积极思维,才能分清正确与错误动作的界限,掌握动作的正确要领。

三、区别对待的原则

根据学生的年龄、性别、身体素质、技术水平等实际情况,在教学与习练中必须因人施教。对男生要强调动作放松,防止僵硬;对女生要强调用劲,防止松懈,尤其要合理安排女生例假期间的练习。对掌握动作快的学生,要防止当学习得不到满足时所出现的消极情绪,同时要强调动作的细节,精益求精;对掌握动作慢的学生,要耐心帮助,多给以辅导的机会;对身材较矮、但速度、力量等素质较好、做动作猛烈的学生,就以刀、棍等较能表现勇猛气概的套路作为指导的重点;对身材较高、柔韧、协调性较好的学生,则以剑、枪等较易表达出飘洒风格的套路作为指导的重点。这样更便于发挥学生的特点,创造出好的成绩。

四、系统加改革的原则

武术教学的系统性,体现在教材的内容和教学的步骤上。一般来说,教材内容和教学步骤应是从简单到复杂,从已知到未知,从易到难。例如,要在基本功的基础上学习基本动作;基本动作又要先学步型、步法和手型、手法,然后再学跳跃和平衡动

作。学会了主要的基本动作，再练简单的套路或者较难的套路。当拳术套路有一定基础时，再练器械套路和对练套路。基本功和基本动作是套路的基础。这种层层建立起来的基础，主要是通过系统的教学来实现的。但从生源来看，农村学生比例偏大的班级，柔韧性、协调性相对较弱，课时又有限，因此一方面将基本功列入教学课的始终，另一方面在简单的套路教学中，适当适时地加入教材中必学的难度动作，包括器械动作、散打动作，将这些动作与基本功有效的结合起来，这十分有利于套路的掌握及水平的提高。

在专项理论的讲授上，首先是讲授武术的概述。初步了解武术的发生、发展和内容、特点等，然后再讲述武术的动作规格和技术特点，最后讲述武术的教学法、组织竞赛裁判法和编排武术套路的知识等。这样理论讲授同技术教学的实践有机地联系起来，学生容易理解，从而提高了学生的分析能力。

五、巩固与提高相结合的原则

在教学与训练中，首先要求巩固已学会的动作和套路，使动作的技术规格形成动力定型，然后才能在这巩固的基础上提高。练拳有句老话，“拳打千遍，身法自然”，反复练习是巩固技术的重要手段。而反复练习要有要求，这样练习才有目的，每练一遍就有一遍的效果。同样的一套拳，下得功夫不一样，打出来的水平也就不一样。另外，在武术中对巩固的理解，不应只强调套路的顺序是否熟练，更重要的是能否把动作的节奏、手眼身步和精神气力的配合运用到套路中去。这是巩固的重要方面，同时也是提高的过程。

巩固是为了提高。武术技术水平的提高，首先是提高套路的难度，如能掌握亚运会规定套路就比只学会初级套路技术水平要高得多；其次是提高套路的运动水平，如练习规定拳时，由会摆架子到熟悉套路，再进一步表现出应有的节奏感和高度的协调

性。后者比前者显然有所提高。

以上两种提高缺一不可，没有前者的提高就会停留在掌握一般套路的阶段；没有后者的提高，虽然会的套路较多，但往往停留在一般化的阶段，表现不出武术特有的“精、气、神”来。而这两种提高，又都是以巩固为基础的。

六、全面训练与专项训练相结合的原则

由于武术运动对人体柔韧、速度、力量、灵敏等身体素质都提出了很高的要求，因此，没有全面发展的身体素质为基础，运动水平就不容易提高。为了不断提高武术运动水平，除了坚持传统的基本功训练外，还要在不同时期有所侧重地进行身体的全面训练，尤其在初学阶段更应加强身体的全面训练。

身体全面训练与专项技术训练应该是互相补充的，不应脱节。如果只进行身体全面训练而忽视了基本动作和套路的专项训练，即使身体素质提高了，但动作和套路的动力定型会逐渐消退；相反，如果只进行专项技术训练而忽视身体全面训练，往往因身体素质不能适应技术的需要而完不成提高运动水平的要求。因此，在不同训练时期根据需要，二者可以有所侧重，但不能孤立地强调某一方面。

第二节 武术的教学

一、技术教学的阶段

根据由易到难、由浅入深、循序渐进的原则，武术技术教学可分为三个阶段：

第一个阶段：进行武术的基本功、基本动作、基础套路和动作组合的教学，提高学生的专项身体素质，学会动作，掌握动作

规格。

第二个阶段：在掌握拳术套路的基础上，掌握器械套路。不但要掌握套路的动作规格，而且要掌握不同套路的特点和运动方法。

第三个阶段：进一步巩固和提高单练套路的技巧，了解和掌握对练项目和攻防技术。在掌握单练套路规格的基础上，进一步提高套路的势势连贯、刚柔相济、劲力顺达、抑扬顿挫、节奏鲜明、精神饱满和眼神配合等技巧；掌握对练项目的方法逼真和默契配合；了解攻防技术的性质和作用。

二、技术教学的步骤

武术套路是由几十个动作组成，一套完整的动作，一般包含动作的方向路线、架式结构、发力特点、停歇顿挫、心志意向等要素。要使学生学会动作和套路，就要通过一定的教学步骤，让学生一层一层地逐步掌握动作的完整性。

1. 弄清动作的方向路线。

这一步的基本任务是：使学生通过教师的慢速示范和简略的讲解，弄清和掌握动作方向路线的曲折迂回，来龙去脉。对于势式步型可作一般要求，不必太低太工整。

2. 要掌握动作势式步型的准确和工整。

这一步的基本任务是：使学生在已经弄清了动作的方向路线的基础上，进一步掌握动作势式步型的准确与工整。这时教师的示范、领做要把前一步骤采用的慢速示范变为正常速度的示范。手眼身步必须做到准确工整，但是，动作的示范领做速度相对变快，不等于动作的贯串完整。如果某些动作在第一步骤里运用的是分解教法，在这里还是要分割开来，不必贯串成完整动作。因为，要求势式步型的工整，不仅要求静止时架式步型的准确与工整，同时还要求在活动过程中手眼身步变化部位的准确与工整。所以先不必追求动作的贯串完整，而是要在分解中间去解决动作

过程的准确与工整。

3. 动作贯穿完整。

这一步的基本任务是：使学生掌握动作的完整性。教师的示范、领做必须是快速的、正确的、连贯的、完整的。带领学生把分解的动作连贯起来做。不但要求势式连贯、完整，而且要求用力顺达、合理。

4. 掌握动作的劲力、节奏、精神、眼法等技巧。

这一步的基本任务是：使学生体会武术的技法，了解武术形神兼备的要求。教师要向学生分析动作的性质、作用、意向、节奏，并使他们体会这方面的技巧，逐步使形体动作和心志活动结合起来，以便进一步达到武术形神兼备的要求。

5. 复习巩固。

这一步的基本任务是：使学生通过多练多复习，巩固上面四个步骤所学的动作和要求。

三、教学法

1. 完整与分解教学法。

武术套路是由不同类别的单个动作组成的，而每一个单个动作又是独立的，所以武术的教学可以用完整的教学法。完整的教学法能使学生了解动作的全貌，形成完整的概念，因而它是最主要的教学法。

完整教学法便于使学生一气呵成地掌握动作的整体。它的缺点是在遇到比较复杂或难度大的动作时，就不容易正确地掌握动作要求。因此，在下列情况下可运用完整教学法：

(1) 结构简单和难度不大的动作，可用完整教学法。

(2) 对有一定基础的学生，可采用完整教学法。

分解教学法的特点是便于学生了解动作的细节，更好地掌握动作的完整性。在下列情况下可运用分解教学法：

(1) 结构和方向路线较复杂繁难的动作。这类动作，可分上

下肢两部分或几个小节来进行教学。

(2) 攻防因素较多的动作。这类动作可按攻防动作的多少来分节教学。如《初级长拳第三路》第三段第三动“弓步劈拳”可分解为：①收腿收臂闪躲；②左腿向右前方上步接手；③右腿绕上一步劈拳，这三个小节来教。这样，才能使学生会和掌握闪躲的意向，接手的防守和劈拳的进攻等攻防的细节。但分解教学法不宜将动作分解得过碎，应尽快地向完整动作过渡。分解教学法和完整教学法要有机地结合起来，一般可采用完整—分解—再完整的原则。开始的完整教学法可给学生一个完整的概貌，分解的教学法使学生看清和学会动作。尤其一段动作或一套动作，也应遵循这个教学过程：从学会单个动作到学会一段动作，最后到学会一套动作。

2. 讲解、示范教学法。

讲解、示范是使学生形成正确动作概念过程的基本方法。讲解应以通俗精练的语言，重点讲明课的任务和所要解决的问题。一般需要讲解的内容有：

(1) 讲解动作的规格和标准，使学生具体地明确动作的正确规格。

(2) 讲解动作的基本技法。基本技法是指一些简单的、经常出现而带有一般规律的基本方法和基本原则。比如向前冲拳，冲出时总是拳背或拳眼朝上，而收到腰际抱拳时总是掌心朝上；推掌收回到腰际时总是以小指外侧贴身，掌心向前，掌指朝下；向前冲拳、推掌，总是拳不过肩，掌不过眉，而且使臂沿螺旋形的路线向前冲出，眼睛向冲击方向注视等等。讲解这些带规律性的东西便于学生更好地掌握动作技术。

(3) 讲解动作易犯的错误。它可以提醒学生防止这类错误的发生，即使在练习中出现了这类错误，学生也会很快地意识到这是不对的。

(4) 讲解动作的关键环节。掌握动作关键环节的快慢,决定着能否较快地正确地学会动作,因此要强调这方面的讲解。

(5) 讲解动作的攻防意义。通过讲解使学生明确动作的意义,这样就更有助于准确地理解和掌握技术动作,但这类讲解要适当。

讲解的方法一般采用:

①形象化讲解,如讲“仆步穿掌”,有如燕子抄水一般。

②口诀化讲解,如讲弓步,口诀为“前腿弓后腿绷,挺胸塌腰别晃动”。

③单字化讲解,如讲“腾空飞脚”,可把蹬地起跳、摆腿、提腰提气、拍手拍脚的过程归纳为“蹬、摆、提、拍”四个字。

④术语讲解,如“沉肩”、“寸劲”等等。采用术语讲解,可以达到简明、扼要的讲解效果。

示范是使学生通过直观的感性认识来获得正确的动作概貌的手段。为了使学生能比较清楚地观察示范的动作,教师对示范位置的选择和示范面的运用,应予以注意。

①示范位置的选择:教师的示范位置可以站在横队的等边三角形的顶点的地方。若是四列横队,也可以让前面一、二列学生坐下或蹲下,让后排的学生都能看清教师的示范。或者让前面两列学生向后转,中间留出一定的空地,教师站在中间示范。还可以使队伍站成半圆弧形,教师在中间示范。总之要使学生都能看到教师的示范动作。另外,在示范领做时,教师可以根据套路的运动方向站在练习队形的左前方或右前方。

②示范面的运用:示范面能以镜面示范为最好,但有的动作却不能如此。一般的情况是:a. 凡是身体侧向行进的动作,可作镜面示范。b. 凡是身体正向行进的动作,可作侧面示范。c. 不能采用镜面和侧面示范的动作,可作斜向示范。d. 为了让学生看清动作的几个不同部位的要点,同一个动作也可采用几个示

范面。如“马步架打”这个动作，为了让学生看清两脚开立的距离和脚尖正对方向，以及架臂要成半圆和冲拳要平的规格，可用镜面示范；为了让学生看清马步要挺胸、塌腰、膝盖不能前跪但要超过脚尖和冲拳臂肩要成一直线的要求，可再做侧示范。

讲解与示范不是分割的，应将两者结合起来运用。有时可先讲解后示范，有时也可先示范后讲解，有时还可以边讲解边示范。一般来说，对水平较低的学生示范是主要的，对水平较高的学生讲解是主要的。同时还要根据教材的难易来决定。

3. 组织练习。

当学生初步学会动作以后，就要组织学生进一步实践。练习是教师指导学生实地做动作的方法，同时也是掌握技术的过程。因为根据形成条件反射的规律，技术不是一下就能掌握并达到运用自如的程度的，必须经过多次重复练习，才能逐步地形成正确的动力定型。为了使學生能自觉、积极地进行练习，教师应向学生讲解练习的目的和练习中应注意的问题，并预先提示可能产生的错误动作。这样在一定程度上可以防止或减少错误，有利于加速掌握动作。练习的次数、时间要根据教材的难易和掌握动作的程度来决定。组织练习的方法，通常有下列几种：

(1) 集体练习法：采用这种方法时，教师除了领做之外，大多用口令来指挥练习。长拳的口令一般是短促、洪亮、有力；太极拳的口令要柔和、缓慢或用动作名称来指挥练习。根据不同的情况可运用不同的口令。

①常用的口令：这种口令是一动一个呼号。如《初级拳》每段八个动作，口令的呼号是：10，20，30，40……（口令1为第一动，后面的“0”为休止符，即口令不要拉长）节拍也基本相等。

②中间有分解动作的口令：如在八个动作口令中间，第三个口令需要分解为四个小节，这种口令的呼号就变成：10，20，到