



普通高校体育实践课教材

格斗搏击

主编◎田爱华 主审◎金若中 赵广复



大连理工大学出版社

普通高校体育实践课教材

格斗 搏击

主 编	田爱华	
主 审	金若中	赵广复
编 者	王庆勇	夏培玲
	徐 坚	吕永新

图书在版编目(CIP)数据

格斗 搏击/田爱华主编. —大连:大连理工大学出版社, 2000. 9

(普通高校体育实践课教材)

ISBN 7-5611-1832-5

I. 格… I. 田… Ⅱ. 格斗运动, 搏击-高等学校-教材 N. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 40202 号

大连理工大学出版社出版发行

大连市凌水河 邮政编码 116024

电话: 0411-4708842 传真: 0411-4708898

E-mail: dutp@mail.dlptt.ln.cn

URL: <http://www.dutp.com.cn>

大连理工大学印刷厂印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 字数: 120 千字 印张 5.25

印数: 1—3000 册

2000 年 9 月第 1 版

2000 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘 杰

责任校对: 解 红

封面设计: 孙宝福

定价: 48.00 元(本册 8.00 元)

普通高校体育实践课教材

编审委员会

主 审 金若中 赵广复

主 编 田爱华

委 员 张树山 王正树 王洁群
刘广仁 吕永新 金宝玉
杨佳宁 张晓萍 王宝智
韩有林

总策划 刘 杰

序

大学体育改革正在向纵深方向发展,标新立异,形势喜人。特别是《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》发表后,改革的方向更加明确,目标更加具体。全面推进素质教育,是我国学校教育的重大改革。在决定中明确指出:“实施素质教育,就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神与实践能力的重点,造就有理想、有道德、有文化、有纪律的、德智体美全面发展的社会主义事业建设者和接班人。”确定了培养21世纪人材质量标准。体育教育是全面素质教育的基础和前提,这无疑对大学体育教育提出了更高的要求。

为适应这一伟大变革,大学体育教育应认真审视过去、抉择未来。把围绕培养高智能人才作为组织工作的基本点。以学生为中心,树立新的体育教育观念,调整和改革课程体系、教学内容和教学组织形式,编写适应大学生需要的多样教材。以便通过体育教育,培养提高学生的体育素质,掌握增进健康的技能、方法和能力,促进学生身心健康和个性的全面发展,增强终身体育意识和体育文化素养,培养创新竞争能力、团结协作精神及坚韧不拔的意志品质,以适应社会生存,提高未来生活质量。要完成这一任务,高技体育教育内容必然向终身化、个性化、生活化、娱乐化发展,而体育教育体制也应实行开放化、社会化。这种变革,靠原有的“多种内容于一身”、“全体学生于一书”的教材内容是行不通的,满足不了大学生的渴求。因此迫切需要有一套内容新颖、结构合理、体系科学的新教材,提供给学生广泛地选择使用。

本书是普通高校体育实践课教材,这类教材应该包括哪些种类,基本内容如何界定,体系结构怎样安排,这是我们编写教材首

先面临的问题。在总结我们过去编写教材的经验和吸收兄弟院校教材建设的科研成果基础之上,我们认为应坚持教材的教育性原则、健康性原则、个性特征原则、民族性和国际性原则、终身性和娱乐性原则,进行选择内容、划分种类,为学生终身体育打下基础,为学生的个性发展和创新能力的培养提供宽松、愉悦的氛围。我们初步确定普通高校体育实践课教材包括《大球基础》、《小球入门》、《舞蹈健美》、《武术漫步》、《格斗搏击》、《休闲娱乐》六册书。这套教材,可供普通高校教师和学生教学和课外活动使用,同时又可满足社会体育爱好者的需要。

此套教材力求做到寓教于乐、多姿多彩,博采众长、不拘一格,易选易练、为我所用,整体统一、重点突出。

参加本书编写的都是具有多年教学经验、在各项目中有独到之处的教授、副教授,还有思维敏捷、勇于开拓创新的年轻教师,他们是:杨佳宁、王洁群、谭希颖、李与松、邢金明、王有庆、吕永新、张晓萍、徐荣昌、袁丽、刘君、王宝智、王庆勇、夏培玲、徐坚、田爱华、白文老师,他们发挥了聪明才智,付出了辛劳。全体教师还提出了很好的想法和建议。成稿后由编审委员会全体同志审定通过。这是集体智慧的结晶,体育教育改革的硕果。全套教材由田爱华主编,赵广复教授、金若中主审并进行了修改和总纂。在编写过程中得到校教务处领导王旭跃、朱虹,校教材中心主任博平和大连理工大学出版社刘杰同志的支持和帮助,还得到了邹继豪、韩有林教授的具体指导与关心,在此一并表示衷心感谢。

编写普通高校体育实践课教材,我们还缺乏经验,这套教材的分类、体系、内容还有待进一步探讨和研究,因此书中的问题和不当之处在所难免。恳请广大教师、学生及读者提出批评与建议,以便再版时修订、补充,使之日臻完善,是所至盼。

大连理工大学体育实践课教材

编审委员会

2000年6月

前 言

《格斗搏击》一书是普通高校体育实践课教材之一,为了适应高校体育改革的需要,满足大学生对竞争力强,直接对抗激烈,具有防卫、健身的功能的要求,吸收了我国武术中的散手、中国式摔跤部分和国外的拳击、柔道部分内容,整理和归纳了搏击和擒拿格斗的各种技击技术和方法编写而成的。旨在培养学生的顽强意志和攻防自卫能力。我们的目标是使每一位参加锻炼的同学都能够掌握终身体育锻炼的方法和技能。搏击格斗是属于直接对抗性项目,在激烈的对抗运动之中,不仅要有一个强健的体魄、熟练的技术,更需要一个清醒的头脑,机动灵活的应变能力。因此可以锻炼一个人顽强拼搏的精神和克服种种困难的勇气。当代大学生每天捆绑在书本堆中,身心都比较疲惫,参加搏击锻炼不仅能愉悦身心,而且能够增强一个人的灵敏性,在娱乐中得到充分的放松,有利于提高学习和工作效率。

搏击练习,它博大精深,具有很深的内涵。练习者还可以在训练中学习运动医学知识和提高心理素质。我们大学生可以在训练中了解到医学、心理学和社会学等知识和为人处世的道理,真正体会到“形神兼备”、“尚武崇德”、“攻防自卫”、“养生健体”、“艺术审美”的功能与价值。

该书主要内容有散手、拳击、柔道、女子防卫术。其中散手和女子防卫术是必修课教材,其余为选修课教材。该书适合于大学生上体育课之用,也是搏击与擒拿格斗的爱好者很好的工具书。

参加该书编写的有王庆勇(第一、四章)、夏培玲(第二章)、徐坚(第三章)、吕永新(第五章),其中第四章柔道部分是在上海体育

学院周士彬教授编著的《现代柔道》基础上编写而成。书中还参考借鉴了一些其他体育教材的内容,在此表示感谢。

由于第一次编写此类教材,水平有限,经验不足,难免有疏漏和错误的地方,请专家、学生和读者提出宝贵意见,以待完善。

编者

2000年6月

目 录

序

前言

第一章 散 手	1
第一节 散手运动概述	1
一、散手的特点	1
二、散手的作用	2
第二节 散打技法	3
一、手型	3
二、基本步型	4
三、步法	5
第三节 拳 法	9
一、冲拳	9
二、摆拳	10
三、抄拳	11
四、弹拳	12
五、鞭拳	12
第四节 腿 法	13
一、蹬腿	13
二、踹腿	14
三、横摆踢腿	14

四、侧弹腿·····	15
五、截腿·····	16
六、后蹬腿·····	16
七、勾踢腿·····	17
八、转身横扫腿·····	17
第五节 跌 法·····	18
一、前滚翻·····	18
二、后滚翻·····	19
三、鱼跃右滚翻(抢背)·····	19
四、鱼跃左滚翻(抢背)·····	20
五、前倒·····	20
六、后倒·····	20
七、左侧倒·····	21
第六节 摔 法·····	21
一、抱腿前顶摔·····	21
二、夹颈过背摔·····	22
三、抱腿别腿摔·····	22
四、抱腿打腿摔·····	23
五、抱单腿涮·····	23
六、抱腿上托·····	24
七、接腿勾踢摔·····	24
八、接腿接腿摔·····	24
九、夹颈打腿摔·····	25
十、拨颈勾踢摔·····	26
十一、穿腿靠摔·····	26
十二、推膝拔腰·····	27
十三、压颈推膝·····	27
十四、折腰接腿·····	27

十五、插肩过背摔	28
十六、抱腰过背摔	28
第七节 防 守	29
一、拍挡	29
二、挂挡	29
三、拍压	29
四、掩肘	30
五、外抄	30
六、内抄	31
七、外挂	31
八、内挂	31
九、撤步	32
十、下潜摇身	32
十一、提膝	32
第八节 进攻组合	33
一、左冲拳—左踹腿	33
二、左冲拳—右踹腿	33
三、左冲拳—右横摆腿	33
四、左踹腿—左右冲拳	34
五、左踹腿—右踹腿	34
六、左踹腿—左冲拳—右横摆腿	34
七、左踹腿—左右冲拳—右正蹬腿	34
八、左踹腿—右冲拳—左踹腿	34
九、左侧弹腿—左右冲拳—左踹腿	35
十、左侧弹腿—右摆拳—右踹腿	35
十一、左冲拳—抱腿前顶摔	35
十二、左冲拳—抱腰过背摔	35
十三、左冲拳—右冲拳	35

十四、左冲拳—左蹬腿	36
十五、左冲拳—右鞭拳	36
十六、左侧弹腿—左踹腿	36
十七、左冲拳—右勾踢	36
十八、右横摆腿—右转身外摆腿	36
第九节 防守反击	37
一、拍挡攒拳反击	37
二、挂挡冲拳反击	37
三、拍压踹腿反击	37
四、掩肘横摆腿反击	37
五、外抄勾踢反击	38
六、内抄别腿摔反击	38
七、外挂蹬腿反击	38
八、内挂横摆腿反击	38
九、撤步踹腿反击	39
十、提膝冲拳反击	39
第十节 散手运动专项素质练习方法	39
一、身体练习	39
二、功力训练	42
第二章 女子健身防卫术	44
第一节 女子防卫术的特点	44
一、攻防的技击性	44
二、生活的实践性	45
三、广泛的适应性	45
第二节 女子健身防卫基本动作	45
一、防卫的基本姿势	45
二、基本手法要领及运用	46

三、基本腿法要领及运用·····	48
四、基本步法要领及运用·····	50
五、防守要领及运用·····	50
六、倒地及自我保护方法·····	51
第三节 实用防卫技术动作·····	52
第四节 女子防身自卫心理及技术要点·····	62
一、女子防身自卫心理要点·····	62
二、女子防身自卫技术要点·····	64
三、准确击打要害部位·····	66
第三章 拳 击·····	68
第一节 拳击运动的发展及锻炼价值·····	68
一、拳击运动发展简史·····	68
二、当代社会拳击的发展·····	69
三、拳击运动的健身价值·····	69
第二节 拳击基本技术·····	70
一、拳击的基本姿势以(右势为例)·····	71
二、出拳的技巧·····	71
三、拳击基本步法·····	72
四、拳击的基本拳法·····	72
五、拳击的基本防御法·····	73
第三节 基本技术学习与练习方法·····	74
一、拳击基本姿势的学习·····	74
二、拳击基本步法的学习·····	75
三、刺拳进攻与防守的学习·····	76
四、直拳进攻与防守的学习·····	79
五、钩、摆拳的进攻与防守学习·····	81

第四节 拳击组合拳的学习与练习方法	82
一、在进行组合拳的学习前,必须先掌握防御组合拳的 两种掩护防御势.....	82
二、组合拳学习中常用方法.....	83
第五节 拳击常用的练习方法	85
一、拳击基本技术原理.....	85
二、拳击学习中常用练习方法.....	85
第六节 拳击专项素质的练习方法	89
一、拳击运动力量练习.....	89
二、拳击运动柔韧性练习.....	90
三、拳击运动速度练习.....	90
第七节 业余拳击竞赛常用规则	91
第四章 柔 道	93
第一节 柔道概述	93
一、柔道的起源.....	93
二、柔道运动的发展.....	94
三、柔道在中国的发展.....	94
四、柔道修炼方法.....	95
第二节 柔道的基本练习方法	96
一、基本站立姿势.....	96
二、柔道衣把位图.....	98
三、基本步法.....	99
四、八方崩	101
五、受身法	102
第三节 柔道技术	105
一、投 技	105
二、舍身技	113

三、寝技	115
四、带取返	124
第四节 运动设施及裁判员	125
一、比赛场地	125
二、设备	126
三、比赛服装	127
四、有关卫生的规定	128
五、裁判员	129
六、柔道规则简介	129
七、主裁判的手势与术语	130
第五章 增强人体基本素质、发展基本活动能力	134
第一节 发展速度素质,提高快速奔跑能力	134
一、速度素质的基本概念	134
二、发展速度素质,提高奔跑能力的练习方法	135
三、发展速度素质练习的注意事项	138
第二节 发展力量素质,提高投掷跳跃、悬垂支 撑、攀登和爬越能力	138
一、力量素质的基本概念	138
二、发展力量素质的练习方法	139
三、发展力量素质练习的注意事项	142
四、提高投掷、跳跃、悬垂、支撑、攀登能力的 练习方法	142
第三节 发展耐力素质,提高人体抗疲劳能力	148
一、耐力素质的基本概念	148
二、发展耐力素质,提高抗疲劳能力的练习方法	149
三、发展耐力素质练习的注意事项	150

第一章 散 手

第一节 散手运动概述

散手是以二人互为对手,以踢、打、摔为内容,以双方格斗为形式的对抗性体育竞赛项目,是武术徒手搏击的重要组成部分。

散手,俗称散打,古称相搏、手搏、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”。

一、散手的特点

散手既有别于其他体育项目,也有别于世界各国流行的技击术。它的特点是:

(一)体育性

寓技击于体育之中是散手的第一特点。

散手属于体育范畴,与各运动项目相同,这是共性。但它突出地反映了武术的特殊本质——技击性,然而它又明显区别于使人致伤致残的技击内容,即所谓致人于死地的绝招妙计。因此,散手竞赛规则严格规定了后脑、颈部,裆部多为禁击部位。另外,从技法上,不管用哪种技术流派的击打方法,均不允许使用反关节的擒拿动作,以及用肘、膝关节技法进攻对方。散手的技法是以增强体质,交流技艺,提高技术水平为出发点取舍动作,使用方法。

（二）对抗性

对抗性的技击内容是武术散手的基本特征。比赛双方没有固定的动作顺序，而是互以对方技击动作随机转移，互相指向对方的弱点斗智、较技。它不仅要求运动员熟练地掌握散手技术，还要有敏捷的应变能力。从而明显区别于武术套路运动形式。

（三）民族性

武术散手是中华民族优秀的文化遗产，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。

中国散手不同于拳击，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、拌、擒方法的柔道等项目；由于散手设擂台比试，又不同于西方国家有揽绳的自由搏击，也不同于日本的空手道、相扑、踢拳道、格斗术，以及法国的忍拳等。武术散手要求“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、散手的作用

（一）提高素质、健体防身

散手比赛较力、较技、斗智、斗勇，对抗性强，通过学习和训练，能够发展人的力量、耐力、柔韧、灵敏等素质；可以发展人的心智，使人的身心得到全面发展。

散手是以双方相对抗为运动形式，通过实用性的攻防技术习练和交手，在比试中不断体验战术的运用，提高应变能力，以及提高击打和抗击打能力，正确把握进攻时机，防守到位，反击及时，从而建立正确的条件反射。这一切都完全起到了掌握克敌制胜和防身自卫的能力和作用。

（二）锻炼意志、培养品德

散手训练，从开始的基本动作，基本技术练习，到条件实战，以