

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 智
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

武术散打教学与训练/白永正,权黎明著. —北京:北京
体育大学出版社,2004.9
ISBN 7-81100-201-9

I. 武… II. ①白…②权… III. ①散打(武术)—中
国—体育教学②散打(武术)—中国—运动训练
IV. G852.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 072543 号

武术散打教学与训练 白永正 权黎明 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 11.75
字 数 300 千字

2004 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81100-201-9/G·179

定 价 24.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

武术散打教学与训练

白永正 权黎明 著

北京体育大学出版社

作者简介



白永正，1963 年出生。男，山西人。现任中国人民大学体育部副主任、副教授。1985 年毕业于北京体育学院武术专业。在校期间曾代表学院多次参加全国散打比赛，毕业后任中国人民大学武术队教练，并从事散打教学工作。曾多次赴日本教授武术，多次担任全国各级各类比赛武术裁判工作。近年来，在各种武术期刊发表论文近 20 篇，出版学术专著及教材 3 部，参与国家体育总局课题 1 项，中国武术研究院课题 1 项。



权黎明，男，汉族，1974 年出生，讲师，山西师范大学体育学院武术教研室教师。1991 年进入山西师范大学体育学院学习，1995 年毕业并留校任教。大学期间，曾数次获得山西省武术比赛套路以及散打第一名。毕业之后，多次担任山西省武术散打比赛的裁判工作。2000 年在上海体育学院硕士研究生学位班学习，工作之余致力于武术科学研究。其中“竞技武术散打运动发展现状与对策研究”发表于《中国体育科技》，另外还在《武术科学》、《山西师大体院学报》等学术期刊发表论文十余篇。

教 学 篇



武术散打概论

武术散打，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，运用武术中的踢、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 武术散打的形成与发展

一、武术散打形成的历史渊源

武术散打的起源，可以追溯到我国远古人类的生产活动中去。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贫乏，人们为了生存不得不进行狩猎等生产活动。在狩猎中，人们逐渐总结出了拳打、脚踢、摔打、躲闪等徒手与野兽格斗的基本技

能，并辅用于器械格斗。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武术散打的源头，自此，人们已经有意识的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，武术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完善。

人类的徒手搏击虽在原始时期已有萌芽，但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：“夏乐、殷纣手搏豹狼，足追四马，勇非微也。”《史记·殷本纪》说，殷纣王“材力过人，手格猛兽”。都是以他的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的徒手搏斗中。商周时期，练习搏斗、角力已是军事训练的主要内容。《礼记》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”。这表明周代挑选武术时，要考查武力与勇力，在冬天要进行包括角力的武艺训练。《诗经·巧言》中有“无拳无勇”。（古注“拳”为“力”）尽管当时还没出现“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，泰至则多奇巧。”主要是指运用奇妙的技术、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”，这便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，武术也由最初的单独的军事技能逐渐向娱乐、竞技方向发展，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“手搏六篇”，手搏也称为“弁”或“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。唐代时开始实行“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，使更多的人投入到习武的行列，这便极大的促进了技艺的提高，隋唐五代，角抵、手搏在社会上开展的很普遍，上至皇帝、下至百姓都很喜欢这个项目。《资治通鉴·本末》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，对抗性的武术“手搏”、“角力”也有了很大的发展，还出现此方面的专著，宋·调露子在《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”，宋吴自牧《梦梁录》角载：“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，但它已是中国的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，由于社会阶级矛盾的尖锐，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“能拉人骨至死，死之速全在手法”。手搏中也多绝技，明人袁宏道在《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。”绝技指随相应及战胜对方的绝招，在搏击时战术打法也不一样，江南揭宣子在《兵法圆机》中记过了当时相搏时的情景：“当思搏法，此临时招也，敌强宜用抽卸，敌均宜用裆抄，敌弱宜用冲操。”说明比武术时，情况不同，战术、打法也各异。

总之，随着社会的发展，武术散打无论在技术、战术，还是在竞赛中，已经逐步形成了较为系统的技术，理论体系和组织体系，然而它组织毕竟是中国两千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这一百多年间，我们将这一时期称为近代中国武术。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，武术基本上从军事脱离了出来。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”。虽然曾举办过三届，还是在一定的规则下进行的散打赛，可谓开了近代武术散打赛的先河，但由于其不按体重分级，设时间限制，设有合理护具，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。

二、现代武术散打的发展回顾

现代散打运动是从新中国成立以后，确切地讲应该是在1979年以后才得以全面的发展。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的体现，全面继承和发展武术这一古老的文化遗产，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武术散打的试点，以取得经验，逐步推广。1979年5月在广东南■举行的全国武术观摩交流大会上作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、北体、武汉体院及河北散打队在石家庄武术赛区作了公开表演，并在上述几个单位试验的基础上，初步拟定了武术散打竞赛办法。1980年10月国家体委调集试点单位的有关人员着手研究、讨论、制定武术散打竞赛规则的工作，拟定了《全国武术散手竞赛规则》（征求意见稿）。通过在比赛中实践经验和反复修改1982年1月制定了《全国武术散手竞赛规则》（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，武术散打本着“积极、慎重、稳妥”的精神，每年都举行一次全国性对抗项目（武术散打）表演赛。1988年在兰州举行的表演赛中，第一次设台比赛。自此，武术散打以擂台形式进行比赛被确立了下来，这也就极大的体现了武术的特点和民族风格。

1989年国家体委办公厅发出《关于加强武术散打比赛管理的通知》，这个通知保证了武术散打运动沿着规范、科学的正确方向发展。同年出版了《武术散打竞赛规则》。从此，武术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武术散打正式比赛——全国武术散打擂台赛。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。为武术散手训练提供了理论依据。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

术散手训练竞赛工作会议，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1枚到增至3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增加到近30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项目，同时也设置了女子项目。2001年第9届全运会更是把金牌数增至6枚，从48公斤级至无差级，每两个级别设1块金牌，无差则单设1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，当前的武术散打运动正处于日益蓬勃发展的历史阶段。

为了让武术更快的走向世界，让世界更深的了解武术，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标武术散手擂台赛，来自15个国家和地区的60名运动员参加了比赛。中国运动员有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13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，近年来武术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—欧洲自由搏击对抗赛，1999、2000年举办的中国功夫—美国职业拳击对抗赛，2001年举办了中国

功夫—泰拳对抗赛、中国功夫—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，中国运动员都以较大的优势取得了比赛的胜利，这充分证实中国散打运动员的高超技艺和在散打领域的领先地位。值得一提的是，2000 年 3 月由中国武协和武管中心合力推出了中国武术散打王争霸赛，使该运动又一次在国内掀起了“习武势”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和作用。

第二节 散打运动的现状及发展

武术散打从试点到现在已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 29 届夏季奥运会主办权的成功步伐，武术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。

就目前来说，首先在国际方面，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武术散打教材，多次举办各种类型的国际武术散打教练员、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，甚至帮助组建和训练所在国的国家队参加世界各类散打比赛，通过这些都无形中提高了各国武术散打的技术水平。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到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武术散打比赛，有的洲还把散打列为洲际武术锦标赛的正式项目。其次在

+

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，训练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“武术散打”，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，还是在教学训练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，都为武术散打真正走向世界、走向市场打下了坚实的基础。

然而，如果我们用辩证的观点去透析散打运动发展的全过程，就可以清楚地意识到这种蓬勃发展的背后，同时也潜伏着种种危机，尤其是随着经济体制的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，体现在赛制不合理、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，现代武术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，然而未来武术散打的发展必须以竞技武术散打为先导，融汇于世界体育文化的系统当中，才能更富有生命力。为此，笔者提出了几条关于未来武术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加大武术散打运动的宣传力度。加强同国际间的交流与合作，加快武术散打普及的步伐；④进一步丰富散打技术体系，使武术散打的打法反映中国传统武术特色，更加体现民族风格；⑤加强散打理论研究，注

重科研与训练相结合,使散打理论长期滞后于技术发展的现状得以改观,构建现代散打训练的科学化体系;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进一步修改《散打竞赛规则》,使规则更趋简单明了,充分发挥规则对技术的导向作用。另外,除了政府职能部门加大力度,有计划、有目标系统规范和调动社会的一切积极因素之外,还需扩大视野,广泛地吸收海内外同类项目的优点及长处,一方面加强身体建设,另一方面借鉴其走向市场,进行职业联赛的成功经验,为散打运动在本世纪蓬勃发展而不断努力。

第三节 武术散打的特点

一、鲜明的体育性

武术散打作为一项竞技体育运动项目,已进入了国际和国内的竞技体育行列,它不仅具有完善的竞赛体系、具体的竞赛内容、统一的竞赛规则和裁判法,还有相应的教学、训练、科研体系和方法。因此它符合体育的宗旨,以提高项目技术水平、强身健体,为其最终目的。通过散打运动,促进社会文明的发展,解决竞赛中的安全问题,这正是其体现“体育性”的重要特征之一,所以散打运动明显区别于使人致伤致残的传统技击和其他格斗术,在规则中就明确了禁击部位,禁用的方法和相应的罚则。

二、激烈的对抗性

在现代散打比赛中,运动员相互运用技术攻击对方,没有固定的动作结构和顺序,而是以对方的动作作为基准,相应的

做出攻防技术的一种对抗运动。它不像武术套路中对练那种演练形式，是事先设计好的一些攻防技术的再现。比赛中，运动员招无定势，经常利用假动作、佯攻等一些身体语言迷惑对方，然后通过强攻从而制胜对方，经常会出现运动员双方身体的强烈碰撞，击中时所产生的身体的强烈震荡，这些都要求散打运动员需要具有过硬的身体素质和良好的抗击能力。

三、独特的民族性

武术散打作为中华民族的优秀传统体育运动，在其表现形式中突出地反映了浓烈的东方民族的传统色彩。首先在比赛形式上，采用了中国传统的“打擂台”的方式，这种竞赛形式千百年来一直根植于人民的心中，是我们民族所喜闻乐见的形式。礼仪方式上采用“抱拳礼”既沿用了武术的传统礼节，又具有现代意义的深刻内涵，“抱拳礼”同时也更多的表现了对对手的尊重，这些都从不同的侧面反映出了中国伦理观的潜在力量，而在竞赛用语上则采用具有中国民族特征的汉语等等。所有这些，都充分表明了现代散打所体现出的独特的民族特征及魅力。

四、传统的文化性

武术散打的形成与发展是建立在中国传统文化基础上的，因此，它的本身就有丰厚的传统文化底蕴和它自身具有的文化包容量。竞技武术散打虽然不能体现出传统武术技击中所有的文化内涵，但在人们的观念中仍然是集现代与传统、竞技与实用、修身与养性为一体，仍然具有包括超出竞技以外的广泛的社会价值，这也就充分意味着散打同文化的紧密联系。事实上，中国传统文化对散打的渗透是根深蒂固的，散打对文化的体现也是无所不在的，比如中国传统哲学思想的介入，确定了

散打形成时的思维模式。中国传统伦理道德的典范，决定了尚武要以德为先。此外，中国的古代兵学、美学、养生学和传统医学也对武术散打产生了不同程度的影响，同时也对其构建起到了至关重要的作用。

第四节 武术散打的作用

一、强身健体，防身自卫

武术散打是一项斗智较力的激烈的对抗性运动，通过系统的散打训练，可以提高人们的速度、力量、耐力、灵敏等体能素质和改善内脏器官的机能。中国人民千百年的习武实践和现代大量的科学研究表明，经常习武术散打，可以起到壮内强外的效果，青少年习练散打能促进骨骼的生长发育，健美体格；另外还有益于增强呼吸系统的机能，还可以促进血液循环，提高心脏的机能；此外，对改善和提高中枢神经系统的灵活性也有明显作用。

二、磨炼意志，培养品德

系统的散打训练过程非常的枯燥和单调，而且常会伴随着疼痛难忍和流血流汗，还要极力克服胆怯的心理和怕打的不良情绪，因此对意志品质的考验是多方面的，可以说训练过程就是对人的意志品质磨炼的过程。运动员为了取得优异的成绩，必须付出超人的努力。这也就培养了人们勇敢、顽强、果断、坚毅的作风和积极上进不怕失败的精神。通过实战对抗，还可以培养人敢打敢拼、必胜的精神信念和坚忍不拔的意志品质，以及胜不骄，败不馁的道德修养。

三、娱乐观赏，运动休闲

武术散打激烈的对抗性具有较高的欣赏作用和较强的娱乐功能。在生活节奏日益加快，生活质量日益提高的现代社会，人们对事物追求越来越带有刺激性与挑战性，现代散打的存在正是迎合了人们本性宣泄力量、散发情绪和好斗的一面。通过观看激烈散打对抗赛，给人们在器官上的刺激是其他运动所无法替代的。散打运动本身所特有的对胜负的难以预见性，使比赛结果更有一定的悬念。运动员在场上合理的规范的运动技术、绝妙的战术组合，都给人一种美的享受，这对调节人的心理是大有益处的。另外，散打运动的自娱功能在当前的社会中也有十分突出的地位，尤其是近几年，随着一些健身俱乐部的成立，更多的人选择了习练散打这样一项强者运动。通过练习，带给人们的首先是自信心的增强。另外大强度的锻炼之后，人们就会产生一种被释放的愉悦感，这同样对人体的身心健康大有益处。

四、交流技艺，增进友谊

武术散打作为现代生活中人们相互交流的一种手段，交往的一种媒介，能够经人们的交流与交往带来更深层的蕴意。通过人们之间对散打技艺切磋，不仅可以提高该项目的运动技术水平，使人们对武术、对中华古老文化的悠久历史产生兴趣，而且可以使这种交流引向深入，使交流的范围深度突破散打技术的表层而不断拓宽和深化至文化底蕴的层面，从而使更多的人参与其中，进而也提高了人们对散打自身的认识。而且，随着武术散打在世界各地的广泛传播，人们通过体育竞技、文化交流、教学活动等途径，使武术散打在增进与世界各国人民之间的友谊中将发挥越来越大的作用，同时也使我们的民族凝聚

力更加增强。

第五节 散打与武德教育

一、武德概念

所谓武德，即是习武，从武之德性，泛指武术活动中的一切道德现象及其与武术活动有关的道德意识、道德活动、价值观念和道德品质的总和。通俗的讲，武德是习武者应具备的道德。然而，武德实质上是一种伦理观，从伦理的角度去定义武德：武德是从事武术活动的人，在社会活动中应遵守的道德规范和应具有的道德品质。从现代意义上来讲，武德应是隶属于体育道德的范畴。因此可以说，武德既是参加武术活动的人们所遵守的公共体育道德，又是武术工作者从事武术教学、训练、竞赛等工作中应遵循的伦理规范。由于武术有着区别于其他体育运动的特殊性，深受民族影响和渗透，所以便形成了自身特殊的道德规范——武德。

二、现代散打运动员的武德教育现状

众所周知，散打运动的一个突出的特点便是它的攻防实效性，意即通过习练散打，可以具备实战攻防格斗的技能。当然，经过系统的科学化训练的专业武术散打运动员所练就的功夫已被大量的事实所印证，他们不仅具有一对一的实战格斗技能，同时还具备一对二、一对多的实战格斗本领，这正是散打运动的项目特性的体现。因此，适时的加强武德教育更应是散打运动员所应完成的一项主要任务，具备良好的武德已成为优秀散打运动员的主要条件之一。

然而近些年来，由于许多专业运动员的文化素质较差，思