

大学武术与健身

鲁家政 编著



科学出版社

www.sciencep.com

大学武术与健身

鲁家政 著

科学出版社

北京

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229;010-64034315;13501151303

内 容 简 介

武术作为一项体育运动,它越来越被世界各国人民群众所接受和喜爱,同时也成为普通高等学校一门不可或缺的教学课程。本书依据武术运动的特点,结合学校武术教学的实际情况和实践经验,遵循系统性、科学性、实践性的原则,编写而成。本书内容包括武术运动概述、武术教学、武术竞赛的组织与裁判工作、武术基本功与基本动作、拳术技术分析、套路运动、擒拿术、散打等内容。

本书可作为普通高等学校武术教材,还可作为体育、武术业余爱好者的学习参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学武术与健身/鲁家政编著. —北京:科学出版社,2010.10

ISBN 978-7-03-029028-1

I.大… II.鲁… III.武术—中国—高等学校—教材 IV.G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 183819 号

责任编辑:张颖兵 闫 陶 / 责任校对:梅 莹

责任印制:彭 超 / 封面设计:苏 波

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

武汉中科兴业印务有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年9月第一版 开本:B5(720×1000)

2010年9月第一次印刷 印张:16

印数:1—3 000 字数:312 000

定价:25.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前 言

中华武学博大精深，讲求内外兼修、刚柔并济。武术源自古代技击术，是我国历代先民们不断传承与发展而贡献给全人类的一块文化瑰宝。中华民族自古就具尚武精神，同时华夏中原也是礼仪之邦，多仁义之士，推崇遵守秩序、克制自我，而不恃强凌弱，有悲天悯人之大胸怀。在这厚重的民族文化浸染之下，今日之武术，已远非单纯的搏击之术，而是实用技战术与哲学、伦理、礼仪、社会价值观念的集大成。

武术也称武艺，这里的“艺”通常被解释为本领。受中国传统的“天人合一、道法自然”思想影响，武术从最初的实用技击术，逐步海纳百川，融汇了国人对自然百态的认知，对万物生灵的模仿，对洪荒宇宙的领悟。其内质饱含东方哲理，其外象则由一门实用技术上升为艺术。

在海外，武术更多地被称为中国功夫。对于其他民族来说，“功夫”是个出自汉语的外来语词汇。这从一个侧面反映出其他民族对中华武学的认同。有人说，二十一世纪是中国的世纪。事实上，当下中华文化也正广播四海。中华儿女应承担起历史赋予的重任，通过实现民族的伟大复兴，对人类文明发展负责；而武术已成为传播国学、弘扬民族文化的重要载体。中华民族的智慧、坚韧、包容与宽仁，无不体现于武术之中。

“内练一口气，外练筋骨皮”是句耳熟能详的拳谚，出于实用的角度这里的“气”大多被理解为习武者个人的内气；而以中华武学之博大，及其与东方哲理结合之紧密，更高境界上，所谓气，当作磅礴大气、凛然正气，是气节。也就是说，习武即修身，气节操守乃中华武术之魂。民族当自强，一个有气节的民族永远都不会沉沦。儿女当自强，练习武术首先要加强道德修养。为虎作倀、数典忘祖、丧失民族气节，是为世人所不齿的行径。

在国人的认知中，“武”似乎总与“侠”如影相随。行侠仗义是中国人的重要行为规范之一，在推崇忠孝气节的同时，那些侠肝义胆、义薄云天的英豪们所铸就的传奇，感染着一代又一代华夏儿女。无论是现实中、历史中，还是文艺作品里，侠客都是忠义与力量的化身；但无情未必真豪杰。国家社稷、黎民苍生每至危难之际，都见他们匡扶正义、济世救人的身影；烟雨江南、塞外北国倘有人迹之处，均闻他们侠骨柔肠、重情重义的名声。他们临危不乱、处变不惊的风范，为世人所敬仰，以至于每个少年胸中都有一个武侠梦。

中华文明是人类史上延续时间最长的文明，历朝历代讲究文治武功，要求国之栋梁为文武兼备之才。正因如此，中国的士大夫阶层没有明显分化为文士和武士。

当今,中华民族正处在伟大的复兴阶段,人才的培养是当务之急。青年学子是祖国的希望、民族的未来,开展大学武术教育,不仅可以强身健体,还可以培养坚忍不拔的意志品质,更可以塑造内敛凝重的风骨,提高辨识是非的能力,使他们堪当振兴中华的历史重任。

练习武术客观上可以强健体魄,使自己有更充沛的精力与体能来完成学业,也为将来参加建设、回馈社会打下良好的体质基础。练习武术还可以修塑身形、端庄仪态、培蓄气质,让自己在生活中时刻展现出外在的形体美和内涵的气质美,在焕发张力澎湃的阳刚之美的同时,更好地理解自然,从内心与形体上张弛有度,兼具柔缓和谐之美。

青年学子大都血气方刚,通过学习武术,理解武术中所蕴含的对世界的基本认知和对哲理的深刻感悟,能使人懂得隐忍与博爱,避免因鲁莽冲动行为抱憾终生。生性懦弱者学习武术,在强身健体的同时,通过理解中华武术所承载的刚直不阿、不屈不挠之民族精神,可以培养血性,重塑自我不卑不亢的品格,成为社会发展所需要的有用之才。

本书为满足普通高等学校公共体育教学改革快速发展的需要,同时为了改善公共体育武术类课程教师无教材、学生无课本的状况,依据教育部颁布的《普通高等学校本科体育教学指导纲要》进行编写的。在编写过程中,从公共体育教育的培养目标出发,紧密结合当前学校武术类教学的实际情况,选编内容适应学校"体育与健康"课程改革发展的需要,并将近年来我国武术运动理论和技术发展的最新认识与成果,以及学校武术的教学经验融汇于教材之中,更加全面地反映了武术类运动的课程目标,展示了武术类课程融健身、防身、修身于一体的特色,体现了学校公共体育武术教育教学改革的发展趋势,突出了教材的科学性、先进性、思想性和全民健身的特点。

全书共分八章。第一章武术运动概述,阐述了武术的概念、特点与作用,介绍了发展武术运动的基本方针;第二章武术教学,介绍了武术教学的基本特点、教学方法和教学组织方式;第三章武术竞赛的组织与裁判工作,结合高等学校武术教学的实际,对武术竞赛的组织与裁判工作进行了介绍;第四章武术基本功与基本动作,通过肩、臂、腰、腿、手型手法、步型步法、身法等基本动作的练习,以及基本动作的组合练习,使学生为进一步的武术学习打下扎实的基本功;第五章拳术技术分析,分析了长拳和太极拳的技术要领,以指导学生对这两项拳术进行正确的训练;第六章套路运动,通过初级长拳、简化太极拳、初级剑术、初级刀术和少林拳对练,详细介绍了武术的基本套路运动;第七章擒拿术,介绍了擒拿术的原理和特点,详细了解了擒拿技术动作要领及擒拿套路对练;第八章散打,详细介绍了散打运动中的实战姿势、拳法技术以及腿法技术。

本书注重加强爱国主义与弘扬民族精神的教育,以及现今环境下的武德教育。在理论上突出了武术的文化内容,及武术防身自卫的知识与技法分析;在技术方面

遵循“循序渐进、由简到难、强调应用”的指导思想,使学生在学习与训练中能更好地掌握与运用武术基本技能与技法,达到全民健身的目的。

这部教材的编写始于2008年初,完成于2010年5月。在编写过程中,作者参考阅读了大量的武术类、散打类书籍,并参考了一些武术理论与技术上的科研成果,在此特别向这些给了我以启迪与帮助的作者、研究者致以由衷的谢意;同时,还对参加了与本书相关工作的学生们和所有在本书编写过程中支持我的人表示衷心的感谢!

限于作者的学识与技艺,书中疏漏之处在所难免,诚请读者批评指正,不胜感激!

作 者

2010年5月

目 录

前言

第一章 武术运动概述	1
第一节 武术的概念.....	1
第二节 武术的特点与作用.....	2
第三节 武术的内容与分类.....	4
第四节 发展武术的基本方针.....	5
第二章 武术教学	8
第一节 武术教学的基本特点.....	8
第二节 武术教学的感知途径.....	9
第三节 武术教学的一般程序.....	10
第四节 武术教学法.....	11
第五节 武术教学的组织.....	14
第三章 武术竞赛的组织与裁判工作	16
第一节 武术竞赛的组织.....	16
第二节 裁判工作.....	18
第四章 武术基本功与基本动作	21
第一节 肩臂练习.....	21
第二节 手型手法练习.....	24
第三节 步型步法练习.....	26
第四节 腿部练习.....	31
第五节 腰部练习.....	38
第六节 跳跃练习.....	40
第七节 平衡练习.....	45
第八节 跌扑滚翻练习.....	46
第九节 基本动作组合练习.....	48
第五章 拳术技术分析	54
第一节 长拳的技术分析.....	54
第二节 太极拳的技术分析.....	56
第六章 套路运动	60
第一节 初级长拳第三路.....	60
第二节 简化太极拳.....	79

第三节	初级剑术·····	108
第四节	初级刀术·····	127
第五节	少林拳对练·····	150
第七章	擒拿术 ·····	156
第一节	擒拿术的特点与内容·····	156
第二节	擒拿术的原理与法则·····	156
第三节	擒拿技术动作·····	159
第四节	擒拿套路对练·····	183
第八章	散打 ·····	197
第一节	实战姿势·····	197
第二节	拳法技术·····	202
第三节	腿法技术·····	222

第一章 武术运动概述

武术是以中国古代技击技术为主要内容的体育运动项目,是中国传统文化的一部分。武术的内容形式多样,风格独特。它具有强身健体、防身自卫、锻炼意志、陶冶性情、竞技比赛、娱乐观赏、交流技艺、增进友谊的功能,是一项具有广泛社会价值和民族文化特色的中国传统体育项目。

第一节 武术的概念

武术的概念,是人们认识、研究武术的基本依据。在漫长的历史进程中,不同的时期对武术概念的表述不尽相同,它的内涵和外延是随着社会历史的发展和武术的发展而发展、变化的。

从历史上看,有不少归属武术类的名称。春秋战国时称为“技击”(属兵技一类),汉代出现了“武艺”一词并延用至明末,清初又借用南朝《文选》中“偃用武术”一词(当时泛指军事)中的“武术”,民国时称“国术”,新中国成立后仍沿用“武术”一词。

随着历史的变迁,冷兵器在战争中的逐步淡出,专用武术器械的生产及拳械套路的大量出现,武术对抗项目及竞赛规则的制定,武术已演化成为体育运动项目。武术的体育化使其内容、形式及训练手段都发生了巨大变化。发展到今天,武术的基本定义可概括为,是以技击动作为主要内容,以套路和搏斗为运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。

首先,武术属于中国传统的技击术。它是以踢、打、摔、拿等技击动作为主要内容,通过徒手或借助于器械的身体运动来表现攻防格斗的能力。无论是对抗性的搏斗运动,还是势势相承的套路运动,都是以中国传统的技击方法为其技术核心的。就人类的社会生活来说,技击术不可能是中国独有的。比较世界各地的技击术,武术不仅在技击方法上更为丰富,而且有自己的传统特点。在运动形式上,既有套路,也有散手,既结合、又分离,这种发展模式,有别于世界上其他技击术。在演练方法上注重内外兼修,演练风格上要求神形兼备,无不反映了中国传统技击术的运动特点。

第二,武术是体育项目。它明显区别于使人致伤致残的实用技击术。套路运动中尽管包含丰富的技击方法,但其宗旨是通过演练以提高人的身体素质和攻防能力,进行功力与技巧上的较量,在技术要求上与实用技术有一定的区别。散手运动和摔跤运动的技术固然更接近于实用技术,但由于受竞赛规则的规定,亦将其限

制在体育竞技运动之内。

第三,武术是优秀的民族文化。任何体育项目都含有一定文化意义。但是,没有任何项目像武术一样具有浓郁的文化特征和民族色彩。它在民族文化的总体氛围中孕育发展,融汇了易学、哲学、中医学、伦理学、兵学、美学、气功等多种传统文化思想和文化观念,武术注重内外兼修,诸如形神论、气论、动静说、刚柔说等,逐步形成了独具民族风貌的武术文化体系。它内涵丰富,寓意深邃,既具备了人类体育运动强身健体的共同特点,又具有东方文明所特有的哲理性、科学性和艺术性,较集中地体现了中国人民在体育领域中的智慧结晶。它从一个侧面反映了东方的民族文化光彩。因此,从广义上认识,武术不仅是一个运动项目,而且是一项民族体育,是中国人民长期积累起来的一宗宝贵文化遗产。

第二节 武术的特点与作用

武术在长期的历史演变中,逐渐形成了自己的运动规律,它以独特的技术风格和多方面的社会功能享誉于世。

一、武术运动的特点

(一) 独具特色的技击性

武术无论是散手搏斗形式的演练,还是套路形式的演练,其动作都具有攻防的含义,构成了它独具特色的技击性。武术套路一般表现为攻中有防、防中有攻、攻防兼备,其套路的踢、打、摔、拿、砍、砸、击、刺等动作,都有着不同的使用特点和攻防规律。武术运动的技击性体现为多部位、多角度、多方向、多变化;而且在套路形式的演练中,闪、转、腾、窜的变化,构成了刚柔并济、徐缓有致的特色,使武术在技击搏斗的意义上具有突出的实用性。这些,构成了武术技击性的特色。

(二) 内外相合,形神兼备的统一性

武术运动无论哪种拳术,都强调内在的“意”(意念)和“气”(呼吸)与表现在外的动作相统一,使手眼相随,步法与身法相应,身体上下协调,而且节奏鲜明,动则如龙腾虎跃,静则如山岳耸峙,整套动作起伏跌宕,出神入化。这些是武术运动固有的特色,体现了群众所喜爱的民族风格。正如戚继光在《纪效新书》中所记述的那样:“大都学拳学身法活便,手法利便,脚法轻固,进退得宜,腿可飞腾。而其妙也颠翻倒插,其猛也被劈横拳,其快也活提朝天,其柔也知当斜闪。”

(三) 刚柔并济的艺术性

武术运动经过几千年的实践,得到了丰富和发展。它的动作和套路编排既具有搏击的刚勇,又具有鲜明的节奏感和韵律感,加之单人练、双人练、多人练、集体

演练等多种形式,使武术表演一向为群众所喜闻乐见。这其中除了它的刚阳之气给人以奋发向上的激励之外,还给人以美的艺术享受。同时各种拳又有着不同的风格特色,有的以苍劲挺拔著称,有的以潇洒英武取胜,有的以敏捷活泼见长,有的身手柔韧而舒展,可以从形态和精神两方面给人以美感,从而体现出武术运动独具特色的艺术性。

(四) 广泛的适应性

武术运动的内容丰富多彩。不同的拳种和器械,其动作结构、技术要求、运动风格和套路的运动量,都有不同的特点,这可以使不同年龄、体质、性别、职业和爱好的人,根据自己的实际加以选择,采取适合于自己的项目进行锻炼。同时,武术运动不受时间、季节的限制,场地器材也可以因陋就简,这给开展群众性体育活动提供了极大的方便条件。

二、武术运动的作用

(一) 提高素质, 健体防身

武术套路运动其动作包含着屈伸、回环、平衡、跳跃、翻腾、跌扑等,人体各部位几乎都要参与其中。

系统地进行武术训练,对速度、力量、灵巧、耐力、柔韧等身体素质要求较高,人体各部位“一动无有不动”,使人的身心都得到全面锻炼。实践证明,对外能利关节、强筋骨、壮体魄;对内能理脏腑、通经脉、调精神。武术运动讲究调息行气和意念活动,对调节内环境的平衡、调养气血、改善人体机能、健体强身十分有益。

武术套路运动和搏斗运动,都是以技击作为它的中心内容的,因而通过武术锻炼,不仅能够达到增强体质的作用,而且能够学会攻防格斗技术,特别是武术功力训练,更能发挥技击的实效性。

武术的搏斗运动,通过攻防技术练习,拳打、脚踢、快摔等动作的运用,并在交手中互相扬长避短,攻彼弱点、避彼锋芒,讲究得机、得时、得势,从而提高判断力和应变能力。这无疑能提高人们克敌制胜和防身自卫的能力。尤其对公安武警和军队更有实际意义和作用。

(二) 锻炼意志, 培养品德

练武对意志品质考验是多方面的。练习基本功,要“冬练三九,夏练三伏”,常年有恒,坚持不懈。套路练习,要克服枯燥关,培养刻苦耐劳、砥砺精进、永不自满的品质。遇到强手克服消极逃避关,锻炼勇敢无畏、坚韧不屈的战斗意志。经过长期锻炼,可以培养人们勤奋、刻苦、果敢、顽强、虚心好学、勇于进取的良好习性和意志品德。

“教武育人”贯彻在武术教习全过程中,“未曾习武先学礼,未曾习武先习德”,

武术传统始终把武德列为习武教武的先决条件。武术在中国几千年绵延的历史中,一向重礼仪、讲道德,“尚武崇德”。诸如尊师爱友,包含了深刻广泛的道德内容。崇尚互教互学,以武会友,切磋技艺,讲礼守信,见义勇为,不凌弱逞强等品德。激烈的攻防技术和人生修行结合起来,是中国武术传统道德观念的体现。在社会的发展中,武德的标准和规范也不尽相同,尚武而崇德不仅能很好地陶冶情操,还会大大有益于社会精神文明建设。

(三) 竞技观赏,丰富生活

武术具有很高的观赏价值,无论是套路表演,还是实践比赛,历来为人们所喜爱。杜甫在著名诗篇《观公孙大娘弟子舞剑器行》中有“昔有佳人公孙氏,一舞剑器动四方;观者如山色沮丧,天地为之久低昂”的描绘;汉代打擂台“三百里内皆来观”,都说明无论是显现武术动力与技巧的竞赛表演套路,还是斗智斗勇的对抗性搏斗比赛,都会引人入胜,给人以美的享受,都具有很高的观赏价值。通过观赏,给人以启迪教育和乐趣。

(四) 交流技艺,增进友谊

武术运动蕴涵丰富,技理相通,入门之后会有“艺无止境”之感。群众性的武术活动,便成为人们切磋技艺、交流思想、增进友谊的良好手段。随着武术在世界广泛传播,还可促进与国外武术爱好者的交流。世界上许多国家的人对中国武术非常喜爱,他们通过练武了解中国文化,探求东方的文明。武术通过体育竞技、文化交流等途径,在与世界各国人民友好交往中发挥着越来越大的作用。

第三节 武术的内容与分类

武术运动经历了几千年的发展,过去长期分散在民间,对于它的内容与分类,没有能够深入统一地分析研究。有的从地域位置上分成南派(即长江一带架式小而势紧之拳)、北派(即鲁豫一带架式大势宏之拳);有的从山川河流上分为武当、少林、峨眉以及黄河、长江、珠江流域等流派;有的又以练功部位分为内家、外家拳种的。

新中国成立后,对武术的内容和分流,在广泛收集整理的基础上,才有条件作出理论上的概括和研究。而且广大武术工作者的看法逐渐趋向一致。

武术运动的类别,可概括为拳术、器械练习、对练、集体表演、攻防技术5类。

(1) 拳术。一般为徒手演练,但也有各自独特的器械练法。它所包含的拳种非常广泛,如长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通背拳、翻子拳、地趟拳、劈挂拳、螳螂拳、八极拳、猴拳、醉拳、华拳、花拳、鹰爪拳、绵拳、六合拳、蛇拳、意拳、少林拳、查拳等。

(2) 器械练习。其器械大都由古代兵器演化而来。它的内容包括短器械(刀、

剑等)、长器械(枪、棍等)、双器械(刀双、双剑、双枪、双棍、双钩等)、软器械(九节鞭、流星锤、绳标等)。

(3) 对练。对练是指两人以上按规定的动作顺序进行攻防练习或表演的武术运动。它的内容包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练。

(4) 集体表演。集体表演是指6人以上进行徒手或器械的集体表演,要求动作整齐划一,可用音乐伴奏,运动员一般着中国古装。

(5) 攻防技术。其动作偏向实践,内容是两人按照一定规则进行搏斗,有散手、推手、短兵、长兵、擒拿等。

第四节 发展武术的基本方针

武术是具有强大生命力的民族文化遗产,是有着极其深厚群众基础的传统体育项目。发展武术运动,对发扬祖国文化遗产,增强人民体质,振奋民族精神,提高全社会精神文明素养,有着重要的作用。

一、普及与提高相结合

要发展民族体育——武术,必须狠抓普及。不抓普及就不可能形成一个非常广泛的群众体育活动,就不可能很好地发挥武术社会化的作用。为了使群众武术活动有声有色,充满蓬勃生机和活力,吸引更多的人参加到武术活动中来,武术要走进学校课堂,搞好学校的武术活动和武术教学。同时要坚持走社会化的路子,提倡社会办武术,热情鼓励民间业余武术馆、社、校以及个人授拳活动,建立武术馆和武术基地,扩大城乡武术辅导站,建立和发展武术之乡,使武术运动更加普及,成为人们社会生活的一个重要内容。一种具有民族特点、民族风格的体育活动形式,一旦得到普及,为中国人民所掌握,就会成为这个民族风貌的一部分,对振奋民族精神产生难以估量的作用。

在普及的基础上提高,是武术事业发展的需要,也是人民群众的需要。新中国成立后,武术被确定为体育竞赛项目之一,随着竞赛规则、裁判法、竞赛内容、运动员等级制的确定,逐步形成了竞技武术体系,武术运动技术水平有了显著的发展和提高。为了将武术推向世界,还需使其进一步规范化、科学化,形成更为完整的体系。

应加强武术优秀运动队和运动技术学校武术班的建设,办好体育院校的武术专业,继续提高武术运动技术和理论水平,使之以更完美的形象和精湛的技艺立于世界文化之林。

武术的普及和提高,是不可分割的两个方面,坚持两者相结合的方针,在普及的基础上提高,在提高的指导下普及,武术运动将会朝着更加广阔的前景发展。

二、继承与发展相结合

继承与发展武术是宏扬中华文化的需要,也是传承人类文明的需要。中国武术是在继承武术传统技法的基础上,逐步发展起来的体育项目。民族形式不是凝固的,也不能理解为只是“过去的形式”、“历史的形式”,民族形式有鲜明的时代性,要在继承的基础上发展提高,继承发展就要推陈出新,去其糟粕、吸取精华。没有继承就没有发展,发展是继承的必然趋势。因此不能把继承与发展人为地割裂开来,而是要很好结合,使之更好地发展。

体育是全人类共同拥有的文化财富,大多数体育项目都有国际上通用的动作标准、竞赛规范和道德准则,都体现着人类对体育本质的共同认识和追求。每个体育项目都源于某个国家或民族。武术还不是奥运会正式比赛项目,这需要我们做进一步的努力。

我国众多的民族体育项目中,武术最有代表性,它有丰富的内涵和广阔的外延,可以说武术是中国民族体育最有代表性的项目。它非常鲜明地表达着中国体育文化的精髓,受到了国际上广泛欢迎。武术正沿着规范化、科学化、社会化、国际化方向发展,成为建设具有中国特色的社会主义体育重要的组成部分。

三、百花齐放、百家争鸣

武术运动内容丰富、形式多样、方法各异,形成了各个拳种和流派百花争艳的局面。各个拳种和流派都有它的特点,它们能够流传千百年,总有它存在的合理因素。因此,在发展武术运动的过程中,不能强求一律。凡是有益于身心健康、有益于丰富文化生活的项目,都应积极发展。对那些经过长期实践,证明锻炼价值较大的项目,不论哪门哪派,都应加以提倡。武术中的学术问题,各种观点、各种意见,都应允许各抒己见。要积极贯彻“百花齐放、百家争鸣”的方针,为发展武术运动创造一个良好的条件。

四、套路运动与搏斗运动并不悖

套路运动与搏斗运动,是武术的两种不同运动形式,构成了武术整体。它们既有联系,又各具特色,是武术不可分割的组成部分,都已成为武术的竞赛内容,要并行不悖地发展。2008年全国武术训练工作会议提出了套路应突出项目特点,加强攻防技能,严格动作规范,与高、难、新、美相结合。

武术的散打运动,本着积极稳妥的方针,经过多年实践,已制定了竞赛规则,已具有别于他国技击项目的中国特色,基本技术体系已形成,已成为国家竞赛项目。今后的任务是深入挖掘、整理传统的散手技法,进一步加强对散手的理论、技术和训练的研究,逐步形成一个完整的体系。

五、积极稳步向世界推广

将武术推向世界,扩大中华武术在海外的影响,这对显示中华民族特有的智慧和力量,发展国际间的文化交流,增进世界各国人民之间的友谊,都有着深远的意义。目前,在国际上武术已受到越来越多的欢迎与青睐。近年来,到我国学习、考察武术的外国人越来越多,要求派遣专家出国教授武术的也不少。有许多国家还建立了武术组织,亚洲、欧洲、美洲、非洲等相继成立了武术联合会。1990年正式成立了国际武术联合会,关于2002年获国际奥委会正式承认。武术已作为竞赛项目走进亚运会。把武术推向世界,已成为各国人民的要求和愿望,也是中华民族责无旁贷的历史使命。

武术已在各国人民中生根开花,必将走进奥运大家庭,让世界都来分享中华民族的这一宝贵文化遗产,使之成为全人类共同的文化财富。

第二章 武术教学

武术作为一项体育运动,具有体育教学的一般特点和共同规律;同时又具有自身的教学特点和特殊规律。由于它长期根植于广大民间,积累了丰富的传统教学方法,在武术运动广泛普及、走向世界体坛的今天,我们既要珍视传统教学中的可贵经验,又要不断地增强教学的科学性,认真总结和建设武术教学体系,以更好地为运动实践服务。

第一节 武术教学的基本特点

武术教学的特点是围绕武术运动的特点在教学实践中形成的,基本可概括为4点。

一、注重直观性教学,领做为先

武术的套路运动是以身体形态的运动变化来表现的,并以此强身体、较高低、悦观赏。为此,它的运动方法和技术要领都直接体现在身体运动的本身,在教学中就要求大量的直观形象的教学,其中最直接、最生动的便是教师的示范。武术的传统教学中最强调“言传身教”。随着科学的进步,武术教学还可以采用电影、视频、幻灯等直观教学手段,然而教师示范仍是最主要的直观教学手段。

由于武术套路动作数量多,动作的路线、方向变化复杂,而每一动作中“手眼身法步、精神气力功”八法相合,协调性要求较高。在武术教学中除进行示范讲解外,重要的是需要教师身体力行地领做,学生由模仿入手,逐步深入,进而掌握技术的真谛。尤其在新学动作的初级阶段,领做是武术教学中一个很鲜明的特点。

二、强调基本功、基本技术,贯穿始终

拳谚说“拳无功、一场空”,“打拳不踮腿,到老冒死鬼;练拳不活腰,终究艺不高”。都说明了武术中技术动作与功力水乳交融的关系。学武术绝不是单纯模仿形体运动的动作表象,要求有扎实的功力作基础,甚至有些技术动作若没有基本功根本就做不出来。

同样,武术中的基本技术,是长期实践中总结提炼出的规范化的常用技术,可以表现在最简单的一站立、一出手、一提步;也可以表现在比较复杂的、有难度的基本技术。常言道“先看一伸手,再看一步走”,武术技术的独特运动规律单纯通过套路教学来掌握是比较艰涩的。无论是民间的传统教学,还是现今院校和运动队中

的武术教学,都注意将基本功、基本技术贯穿于教学始终。科学的方法,应使技术动作的教学与基本功、基本技术的教学有机配合、相互诱导、相辅相成。

三、强化技击特点,突出劲力

武术运动中的一个基本特点是技击性。它的技术核心,或者说绝大部分技术原形,是攻防技击。在长期的实践和总结中,它的技击方法丰富严谨。为此,在武术教学中要强调知其然,还要知其所以然。通过教师讲解示范,分析动作,理解运动方法的技击意义,才利于学生理解动作、掌握动作及培养武术的攻防意识。

在教学中,除以教师分析去认识攻防意义之外,还突出强调劲力要求。若只懂了方法,掌握了运动路线和着力点,但缺乏劲力,其法则虚。既无从表达,也体现不出武术攻防技击的特点,为此在教学中都十分注重劲力。武术中的劲力方法十分丰富,总的来说要求劲足力顺,劲有刚劲、柔劲、明劲、暗劲、化劲、缠劲、合劲、分劲等,各种拳械、流派又有不同的劲力要求。教学中,突出要求掌握劲力方法和准确地表达劲力,才容易达到该套路的技术风格要求。

四、注重内外兼修,重视精气神

武术的技术要求中不仅要求手、眼、身、步的外部动作协调配合,还要求内在的心、神、意、气相合。内外要相互依存,使之“心动形随”、“武断气连”,才能充分表现武术的技术风格。在武术教学中应十分注意兼顾武术内外两方面的要求,只是在初学阶段对“内”的要求可少些,自如阶段时要求可多些。尤其是对精神的要求,从示范到领做,到组织学生练习,始终置身于一个战斗的场合,精力集中,神采奕奕,意识配合动作,气势贯通;即使是太极拳也要求精神贯注,做到“外示安逸、内宜鼓荡”。总之,在武术教学中十分重视对精神上的要求。

第二节 武术教学的感知途径

武术教学是教师与学生的双向活动,其主要过程包括传授技术——接受技术,组织练习——进行练习,纠正错误——巩固提高,竞赛考核——独立演练。

在这个过程中,主要通过4种途径得以感知。

一、听觉感知

通过教师运用语言进行动作讲解、技术分析、错误分析;运用口令把握练习节奏、练习秩序;运用语言提示预防错误、强调要求等。

二、视觉感知

主要通过教师的动作示范,领会动作要领;运用正误示范来纠正错误,运用视

频、电影、幻灯、图片等,强化正确动作,学习演练中的技巧等。

三、本体感知

主要是通过学生在反复练习中体会动作技术要领,教师可通过语言提醒、触及错误部位、助力或阻力来加强学生本体感知的信息,逐步形成正确的动作。

四、思维感知

主要通过默想,认识动作的正确形象和技术要求;通过默练来熟悉动作连接顺序和运动节奏等。

这些感知途径可能也适应于其他项目的教学;但更值得在武术教学中加以注意,它们相辅相成,不可忽视任何一方面的作用,在不同的教学阶段,将发挥各自的主要效应。

第三节 武术教学的一般程序

武术教学的一般程序是,由基本功、基本技术入手,学习拳术套路,进而学习器械套路(一般可以先学短器械,再学长器械),在此基础上学习对练。

武术教学中,一般可分为5个教学步骤。

一、初习概念期

对于一个新的技术内容,通过老师的示范讲解,先形成一个粗略的概念,并在老师的领做示范之下,掌握每一动作的基本形态和运动轨迹,弄清变化的路线和方位,使学生能基本协调地完成动作表象。这一时期要求教师的示范讲解清楚、简明、准确,领做时速度要放慢,对每一动作姿势不要求十分准确,也不要太用力,以协调地模拟为主。使学生初步形成动作概念。

二、基本成型期

当学生能清晰地模拟动作、建立动作概念之后,在此基础上动作姿势正整准确,如对步型,上肢躯干的形态,都要求正确规范,并有一定的力度,动作进行过程要达到正常的速度。这一时期教师在领做示范中,速度比第一时期要快,动作标准有力;对学生每一动作要严格要求,此时对一些分解动作,仍以分解为一动,严格每一部分的准确性。但这一时期一般不应太长,以免影响完整动作的连贯性,避免出现“卡通式”的僵化动作。

三、贯串成型期

一旦各分解动作达到准确成型时,即可向动作过渡,使学生按套路技术的要求

完整地 完成一个动作或一个小节的动作。要求教师抓住协调、完整、贯穿、圆满而有节奏来示范和要求学生,逐步做到“初圆定方”。这一时期应相对较长,通过多次练习和讲解示范,逐步达到要求。

四、巩固定型期

动作连贯成型,尚须不断地巩固和进一步提出要求。教师在这一时期一方面对某些细节提出更高的要求,深入练习,巩固正确技术,纠正错误细节,形成动力定型。在这一时期应加强对精神、节奏、劲力的讲解分析,全面领会武术内外合一、形神兼备的要求。

五、技巧自如期

这一时期主要是在全面理解、技术定型的基础上,通过反复练习体会武术的技法、技巧,把握这项技术的运动风格。技术动作达到自如化的程度,去消化掌握教师在精神、节奏、劲力等方面的要求,逐步形成个人的技术风格,完整地表现整套技术的功力、技巧、富有生动的气韵。这一时期的深化是无止境的,在基本达到技巧自如期后,则须通过训练去提高。

第四节 武术教学法

武术在教学实施中主要采用示范法和语言法、分解法和完整法。前两种方法和后两种方法均分别在一个统一体中,相辅相成、相互转化。

一、示范法

教师示范是学生通过视觉感知接受技术的最生动具体的方法,在武术教学中尤为重要,在不同的情况下应采用不同的示范方法,同时示范中的位置和示范面亦有所不同,下面分别进行阐述。

(一) 印象性示范

通常在技术动作教学开始,通过教师的示范,建立对动作的粗略印象。尽管对学生来说是初步的、粗概念的,也要求教师示范动作优美完整,以利于学生建立正确的概念、加深印象及提高学习兴趣。示范位置原则上应使所有的学生能清晰地看到示范动作的整体。一般采用两种形式(如图 2-4-1)。



图 2-4-1

若人数较多,排数较多,前排可以蹲下,前后排可以略错开。此时的示范要求学生只看和想,不要求动作模仿。示范面可以与套路教学中进行的方向保持一致,多为侧向示范。

(二) 领做性示范

领做性示范是进行技术教学的首要阶段,通常先以慢速领做为主,将运行路线和方法交待清楚,便于学生模仿,示范位置一般立于队伍的左侧前方,进行背面侧向示范,与学生保持同一的行进方向(图 2-4-2)。

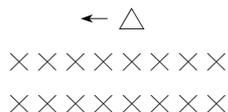


图 2-4-2

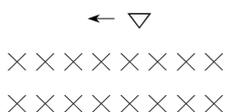


图 2-4-3

对称动作的武术操及单个技术动作也可采用镜面示范来领做(图 2-4-3)。

(三) 分析性示范

通常在学生动作已基本成型之后,在劲力、精神、节奏等方面提出进一步要求,结合攻防用意进行剖析,传统教拳中叫“析招”,使学生进一步理解动作,可以邀请助手或某一学员作为助手,进行攻防实用意义上的示范。对劲力、节奏、精神上的要求和分析,可在讲解之后进行有说服力的示范。示范位置和示范面与印象性示范相同。

(四) 局部性示范

通常是突出某一技术细节而进行的示范,教师可对所强调的部位进行局部动作的示范,如做勾挂腿时,上肢动作可以省略,单做腿部的勾挂动作,以加深印象。对有些细微的变化,学生在远距离不易看清,可以走近学生进行局部演示,甚至可以在学生队伍中边行走边做局部动作的示范。

(五) 比较性示范

通常是针对学生练习中易犯或已出现的错误,进行正确与错误两种技术的对比示范,以利于改正学习中的错误。比较性示范位置和示范面却非常重要,如做马步架打,在比较两脚方向的正误时,应进行正面示范,在比较两膝是否超出脚面或腰部是否立直时,则应采取侧面示范。教学中可以由老师本人示范,也可请学生进行正误比较的示范。

二、语言法

语言法也是武术教学中必不可少的重要方法,它通常与示范法互相配合,交替运用,不仅起到相互补充的作用,更能启发学生的思维活动,有时会起到仅靠示范

所达不到的感知效果。

语言法的运用主要有讲解、口令、提示性信号三种方式。

（一）讲解

讲解是语言法中的主要表达方式,讲解的内容主要包括:①动作名称和技术规格;②运动方法、路线及其要领;③动作的攻防技击意义;④劲力、节奏、精神与动作的配合与要求;⑤对错误动作的分析等。

讲解中应根据不同的教学时期有所侧重,明确、简练,不必一次和盘托出。讲解时要有层次,富有逻辑性,并力求生动,避免枯燥,可根据教学对象的具体情况,采用形象化的语言教学,还可以使用一些比较严谨、通俗易懂的教学口诀,便于学生记忆和感知动作要领。对具有一定基本和接受能力的教学对象可多采用一些术语,更加简洁明了。

（二）口令

口令的运用在领作示范和组织练习中显得十分重要,可归于语言法教学的一部分。教师可控制口令来检查每一姿势的完成情况,又能控制运动节奏。口令一般要求清楚、洪亮,根据不同项目的特点可以采用不同的方法,如长拳、南拳讲求“动迅静定”,一般宜明快干脆、铿锵有力;太极拳(剑)要求软绵徐缓,口令平稳柔长一些。口令通常最多叫到“8”为一段落,不要再接用“9”、“10”、“11”等,而应转入下一段落,再由“1”开始。

口令运用根据不同教学期的需要有所变化,如在动作与动作尚不熟练的情况下,可采用在动令之前加动作名称的提示性口令,如“马步冲拳,10”,“马步架打,20”,等。在分解动作未过渡到连贯完整动作之前,宜运用分解口令,如10,20。在动作比较熟练的情况下可以运用口令的节奏变化来训练练习者的节奏,以表示动作的抑扬顿挫、起伏转折、快慢相间、动静有序。

（三）提示性信号

提示性信号通常运用在组织练习之中,起到口令所达不到的提示作用,它可以穿插在动令之前或之后,如“30,走!”“40,慢—快!”,“60,起!”,“注意发力,50”等。当教学对象开始进入独立演练的技巧自如期时,教师可以不用口令,仅用简洁明快的提示性语言加以督导,这可以帮助增强对套路意识的反应和节奏变化,逐步由被动到主动,逐步减少,最后达到完全脱离教师指挥控制的自如期,创造富有个性化的韵律。

示范与讲解在教学中交替运用时,通常在初型概念期和基本成型期多采用先示范、后讲解;在巩固定型期和技巧自如期多采用先讲解、后示范;在领作示范时,常采用边示范,边讲解。

三、完整法与分解法

相对于一个技术动作的教学,采用将完整动作直接传授给学生,或是将其分解成几个分动作,然后再连贯成一个完整动作,前者为完整法,后者为分解法。

完整教学法一般在下列情况下运用:①学习新动作时,给学生建立完整动作概念的示范和讲解;②技术动作结构、方法比较简单;③动作的方向、路线变化较简单;④教学对象具有一定的武术基础或接受能力较强。

分解教学法一般在下列情况下运用:①技术动作的结构、方法比较复杂;②技术动作的方向、路线变化较大;③技术动作中含较多或较复杂的攻防因素;④顿挫的节奏形成的复合动作。

分解技术教学法仍不能离开完整技术教学法,教学中应恰当地掌握由分解向完整的过渡。分解练习时间太短,急于转向完整练习,易使学生对技术动作的掌握含糊不清,失去了分解教学的意义。分解练习时间太长,形成分解技术的定型,不仅破坏了动作的完整性,也就有易形成错误的动作节奏,使动作呆板、不圆活顺畅。

对动作进行技术分解通常是在关键的技术环节之前或之后;在动作的方向路线有较明显的变化时;动作本身就有节奏上的间歇;两种方法之间,应注意不宜分解得过细,以免支离破碎破坏了整体技术,也不利于较快地掌握动作,给过渡到完整练习带来麻烦。

分解动作遵循以下原则:①按运行路线的段落分;②按动作的方向变化分;③按攻防技术的程序分;④按动作节奏的间歇分;⑤按上肢与下肢动作分。

对有些不太复杂的动作,若通过慢速的完整技术教学可以解决,也可以不必采用分解教学。

在太极拳教学中可以先采用分动定式教学,然后向均匀连贯过渡。也可采用先用较快速度完成动作路线、方向,使动作基本协调,再采用太极拳的匀缓速度。

在器械教学中,可以先练习其基本技术方法,再结合套路中的技术动作来教,比较容易使学生接受技术。

第五节 武术教学的组织

在武术教学中,组织练习是学生从感知技术到掌握技术的关键环节,必须抓住;否则即使教师传授的技术再好,示范讲解再清楚,若不能有效地组织学生进行反复练习,将会事倍功半。在练习中,教师通过观察获得反馈信息,把握学生的接受程序,并从中发现错误,进行纠正。对学生来说,只有认真地练习才能“学而令其似本”,真正把技术学到手,直至实现动力定型,技巧自如。

练习的形式和方法是多种多样的,应注意合理地安排和周密地组织,尤其在教学对象人数较多的情况下,更应注重组织教学练习。

一、集体练习

通常是在教师领做示范教学之后,由教师运用口令指挥集体进行练习,检查学生对动作的掌握和记忆情况。一般在技术的基本成型期和贯串成型期采用较多。练习时,要求学生保持整齐的练习队形,以便教师巡视检查,发现错误。若有可能,最好分别在队伍的前排和后排指定两位技术掌握较快、基础较好的学生,起带动作用 and 启发作用。

集体练习中,教师应时常提出进一步的要求,引导学生练习,以免单调地重复;否则,不仅技术提高慢,而且容易使学生厌倦疲劳。

二、分组练习

通常是在进行集体练习之后,通过分组练习进一步巩固技术动作。多在技术的巩固定型期采用。这种练习形式比较灵活,便于调动学生的学习主动性。各小组应指定一名较有责任心的学生负责组织本组同学一起练习和相互切磋,教师要轮流到各组去观察指导,发现较多的共同错误,可以集中练习时统一纠正。

这种练习须注意不能任其自流。

三、个人练习

在以小组为单位的练习中,也可变换为单人轮流练习,相互观摩、取长补短,还可各自单独练习,独立记忆动作,揣摩技术要领,教师应起督导作用。通常在巩固定型期和技巧自如期采用较多。

个人练习在学生人数较少时,可由教师督导,各自单独练习,学生人数多时仍以小组为活动单位较好。

四、比赛、表演练习

通常小组练习、个人练习之后,技术基本熟练的情况下,可以以小组为单位轮流上场表演比赛,其他各小组观摩学习。各小组也可先内部进行交流评比,选出代表参加全体组织的个人表演比赛,还可由教师逐个点名上场进行表演性的测验。这可以提高学生的学习积极性,促其独立掌握技术,提高演练水平。教师应在表演比赛中认真观察,进行讲评和纠正错误。

一般应视教学进展情况进行安排,多在巩固定型期和技巧自如期采用。

五、个人默练

通常在教学结束之前或课后,让学生运用思维感知的方法默想动作形象、记忆动作过程及感知技术方法、节奏等,对技术练习起辅助作用。但是,必须强调默练应以技术实练为基础,充分利用休息时间或在不具备技术练习的条件下进行。

第三章 武术竞赛的组织与裁判工作

在高校中组织武术比赛,是推动学校课外活动普及武术运动,检查武术教学效果,对学生进行“武德”教育的一种很好的形式。武术竞赛所需场地、器材要求不高,在学校中易于开展。

第一节 武术竞赛的组织

一、竞赛的目的、内容及形式

开展武术竞赛,应具有较强的针对性和明确的目的。一般来说,学校武术竞赛的内容,可以是课堂的教学内容,也可以是课外训练的内容。根据目的的不同,比赛的内容也不一样。为了掀起学生学练基本功和基本动作的热情,促进学生提高基本功和基本动作的水平,就以基本功和基本动作为比赛内容。如果是为了选拔武术运动骨干、组织武术运动队或检查武术套路的学习情况和掌握的情况,则可以将所学规定套路和比赛规则结合起来,根据目的确定比赛内容。

根据本校的特点和课外活动的安排,比赛的形式可以多种多样。可以集中时间利用节假日,举行规模较大的全校性的比赛,也可以利用课外时间分散进行。参加的对象根据比赛的目的而定,有以院为单位的集体比赛,有计院总分的个人比赛,有以个人名义参加的比赛,还可以在学校的较大活动中穿插表演进行比赛。

二、武术竞赛的组织

武术竞赛的组织工作,要根据学校的特点,来组织和安排整个竞赛工作。为了保证比赛能有计划、有步骤地进行,全体教师,必须协同一致,在专业教师的领导之下,对比赛中的一些主要工作,如竞赛、裁判、宣传教育、场地器材等,进行认真研究,明确分工,责任到人。

(一) 竞赛工作

1. 制定竞赛规程

武术竞赛规程,与其他任何竞赛规程一样,是竞赛的组织者和运动员共同遵守的法则。因此武术教研组应集体研究讨论,然后向全体学生公布执行。竞赛规程的内容一般应包括竞赛的名称、竞赛的目的、竞赛的项目及分组、竞赛和报名的时间及地点、参加的单位 and 人数、录取名次的办法、奖励的办法等。

2. 结合实际搞好编排

编排工作是竞赛能否顺利进行的关键,学校武术竞赛,一般项目不多,如果编排不合理或忽视了某一环节,也会影响整个比赛的顺利进行,达不到预期的效果。应结合学校实际,在编排的过程中注意以下几个问题。

(1) 根据报名人数,测算所需时间,然后再安排比赛项目的顺序,编印秩序册,以便使各院和参加比赛的学生,对整个比赛的进程有所了解。

(2) 比赛的顺序一般按先拳术、再器械、最后对练的顺序。根据测算所需的比赛时间,灵活安排个人比赛和集体项目比赛的顺序,即根据学校的实际,可先进行集体项目比赛,也可先进行个人项目的比赛,表演项目可安排最先或最后进行。

(3) 编排时对出场先后顺序的安排,无论是集体项目或个人单项,一律按院抽签决定。

(4) 编排时要准备一些必须的表格,以便供裁判员和记录员比赛时使用。例如,单项竞赛成绩记录表、武术单项录取名次成绩表、集体项目录取名次成绩表等(表3-1-1~表3-1-3)。

3. 竞赛的宣传教育及发奖

学校运动竞赛本身就是对广大运动员和全校学生进行教育的一个很好过程,要充分利用好宣传工具,在赛前和赛中广泛向学生进行宣传,以提高他们对参加武术比赛的认识,指导正确锻炼的方法,了解武术比赛中的一般规则和基本知识。在宣传工作中应充分发挥共青团组织和学生会的作用,另外对奖品的颁发也不能忽视,要有专人负责,做到比赛结束,奖品发完。

表 3-1-1 单项竞赛成绩记录表

男
女 ×××第××组 _____年_____月_____日

姓名	单位	成绩					裁判长 扣分	实得 分数	备注
		一	二	三	四	五			

裁判长_____

记录员_____

表 3-1-2 武术单项录取名次成绩表

项目						
名次	一	二	三	四	五	六
姓名						
单位						
成绩						

裁判长_____ 记录员_____

表 3-1-3 集体项目录取名次成绩表

名次	一	二	三	四	五	六
单位						
成绩						
项目						

裁判长_____ 记录员_____

(二) 裁判的组织

武术竞赛的裁判,一般由武术教师担任,由裁判长召开裁判组会议,进行裁判分工,学习裁判规则,制订评分办法和评分细则,统一评分标准。如果是培养骨干性质的比赛,可挑选学生担任裁判工作,裁判长应确定专人负责学生裁判的挑选和培训工作。

(三) 场地器材

武术比赛在 14 米长、8 米宽的平坦场地上进行。比赛所用器材应尽量符合规则要求,条件不足也可从实际出发采用替代器械,如木刀,竹剑等。场地的安排和布置,器械的检查和准备,以及观众位置的划分,是创造良好比赛气氛的重要因素,应有专人负责。

第二节 裁判工作

裁判工作的好坏直接影响整个比赛的质量,裁判员的思想、业务水平和工作态度,直接影响运动员的发挥。尤其是武术裁判,赛前一定要熟悉评分标准,掌握各个规定动作技术规格。担任裁判工作的人应有荣誉感和高度的责任心,在执行任务时必须严肃、认真、公正、准确,必须克服主观片面和偏爱的倾向。

一、裁判员

在学校开展武术竞赛,一般需要示分裁判 3~5 人(包括裁判长 1 人),另有记

录员 1 人(如人员不足,可由裁判长兼任)。

裁判员赛前应集体学习裁判的一般规则,了解评分标准,并应进行裁判实习。如果可能最好找学生练习,裁判员试评 1~2 次,以便统一认识,统一评分标准。

裁判员在比赛时的位置,如裁判员准备充分,又有一定的评分把握,可站(或坐)在比赛场的四周,从不同角度进行独立示分(图 3-2-1~图 3-2-3),也可坐在一排进行协商评分(图 3-2-4)。

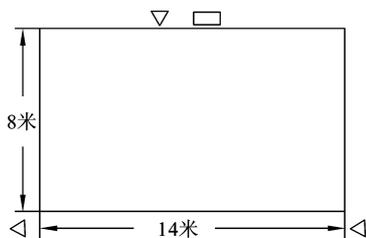


图 3-2-1

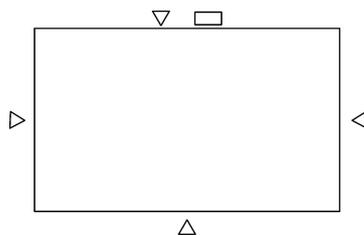


图 3-2-2

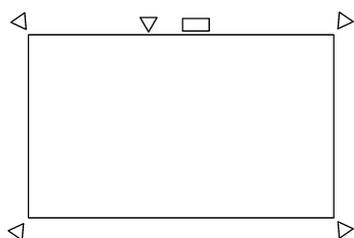


图 3-2-3

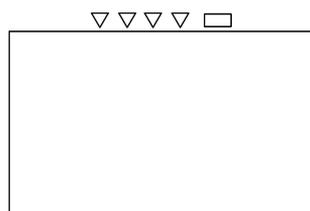


图 3-2-4

“△”为裁判

“□”为记录员

二、评分标准

武术运动特有的精神、劲力、身法、节奏是贯彻在整套动作之中,这些内容既存在区别,又有内在的联系。一般来说,徒手动作的身法和器械套路的身械协调是表现运动水平的主要方面。在评分过程中透过动作规格,重点抓拳术的身法,器械的身械协调,兼顾精神、节奏、劲力等方面。武术比赛,一般都是教学内容的比赛,应根据具体情况灵活掌握,大都可以参考教学中技评考核的评分标准进行,即将分数划成三个档次(优、良、差),便于裁判临场评分,根据比赛内容的不同,可订如下几种评分标准。

(一) 以基本功与基本动作为主的评分

优(85分及以上) 姿势正确,动作规范,手眼配合好,劲力顺达,有一定的武术意识。

良(70~84分) 姿势正确,动作较规范,能手眼配合,能表现武术的特点。

差(69分及以下) 姿势较正确,动作不够规范,手眼配合不够好,较能表现武术的特点。

(二) 以规定套路为主的评分

优(85分及以上) 姿势正确,套路熟练,劲力顺达,手眼配合好。

良(70~84分) 姿势正确,套路不够熟练(遗忘不超过两次),劲力顺达,能手眼配合。

差(69分及以下) 姿势基本正确(手型、步型错误超过三次),套路不熟练(不能独立完成套路)。

(三) 从自编套路为主的评分

优(85分及以上) 姿势正确,套路熟练,劲力顺达,手眼配合好,段间衔接紧凑,起伏转折安排合理,每一个“组合”中心内容突出。

良(70~84分) 姿势正确,套路不够熟练(遗忘不超过两次),劲力顺达,能手眼配合,段间衔接紧凑,起伏转折安排较勉强,个别“组合”的中心不突出。

差(69分及以下) 姿势基本正确(手型、步型错误超过三次),套路不熟练(不能独立完成套路),段间衔接较紧凑,起伏转折安排不合理“组合”的中心不突出。

遗忘是指不该停顿的地方产生停顿,但能自己做下去,如遗忘至不能继续做下去而中途退场,以未完成套路论,不予评分;可重做一次,但在最后得分上扣去1分。

上述评分是指拳术或器械的单练套路,如集体项目,还应增加一条“动作整齐”。

三、比赛的进行与评分的方法

(1) 记录员根据比赛的顺序,宣布运动员入场。运动员站好后,裁判长点头示意开始,运动员演练,练完裁判长点头或挥手,运动员方能退场。

(2) 在运动员演练时,各裁判员要通过一些简单符号,扼要地做记录,主要记下演练中出现的问题,并迅速作出扣分多少的判断。根据赛前制订的评分标准,裁判员应首先确定运动员的得分档次,即优、良、差,然后在该档次中确定分值,准备示分。

(3) 如各裁判独立判分,裁判长鸣哨后裁判同时示分,并要使裁判长首先看到,然后再使运动员和观众看到。与此同时记录员按裁判员编号顺序将分数记录在案,去掉最高分和最低分,其余分数平均,即为运动员的最后得分。

(4) 如果是几个裁判协商评分,就要根据评分的内容,互相比较而定分。

(5) 在评分时对任何一个新项目开始的第一名运动员的成绩,示分前裁判长最好召集执行裁判认真研究,统一尺度之后再行示分。如果在评分过程中发现裁判员之间评分的差距太大,裁判长也应召集裁判员一起进行协商,注意评分的一致性。

第四章 武术基本功与基本动作

基本功与基本动作是武术的基础练习,同时也是武术教学的重点。它包括肩、臂、腰、腿、手型、步型、手法、步法、身法、跳跃和平衡练习,以及由上列动作连结而成的组合动作。

通过基本功和基本动作的练习,可使身体各部位得到较全面的训练,并能较快地发展武术的专项身体素质,并为学习拳术和器械套路,提高技术水平打下良好的基础。

经常进行基本功和基本动作训练,能增强各个关节、韧带以及它们的柔韧性和灵活性,提高肌肉的控制能力和必要的弹性,通过原地和腾空的各种旋转动作的练习,能提高内耳前庭系的机能,对提高动作质量和防止、减少动作中的伤害能起到重要作用。

第一节 肩臂练习

肩臂练习主要是通过增强肩关节和韧带及其柔韧性,加大肩关节的活动范围,发展臂部力量,提高上肢运动的敏捷、松长、转环等能力,为学习和掌握各种拳、掌等手法提供必要的专项素质。主要练习方法有压肩、绕环、括臂等。

一、压 肩

预备姿势 面对肋木(或一定高度的物体)站立,距离一大步,两脚左右分开,与肩同宽或稍宽。

动作说明 两手抓握肋木,上体前俯(挺胸、塌腰、收髋)并做下振压肩动作(图 4-1-1)。利用肋木压肩法时,可另一人骑坐在练习者背上,随着练习人的下振动作,有节奏地给以助力。也可以两人对面站立,互相扶按肩部,做体前屈的振动压肩动作(图 4-1-2)。



图 4-1-1

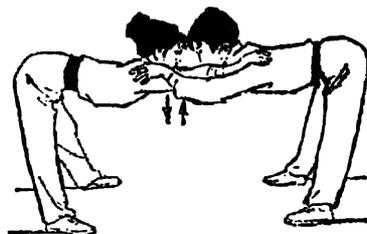


图 4-1-2

要求与要点 两臂、两腿要伸直,振幅应逐步加大,压点集中于肩部。增加助力时应由小到大。

二、单臂绕环

预备姿势 成左弓步站立,左手按于左膝上(也可两脚开立,左手叉腰),右臂垂于体侧。

动作说明 右臂由上向后,向下,向前绕环(图 4-1-3)。右臂由上向前、向下、向后绕环,为向前绕环。练习时,左右臂交替进行,做左臂绕环时,换右弓步站立。

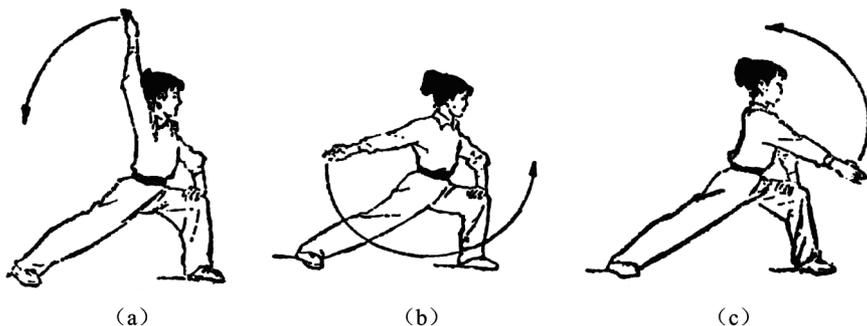


图 4-1-3

要求与要点 臂伸直,肩放松,划立圆,逐渐加速。

注 绕环的方向以动作开始时的位置为准,始开始时臂向后运动即为向后绕环,开始时臂向前运动即为向前绕环。

三、双臂绕环

预备姿势 两脚开立,与肩同宽,两臂垂于体侧。

前后绕环 左右两臂依次作绕环。左臂由下向前、向上、向后做向前绕环;右臂由上向后,向下、向前作向后绕环;然后再作反方向的绕环(图 4-1-4)。

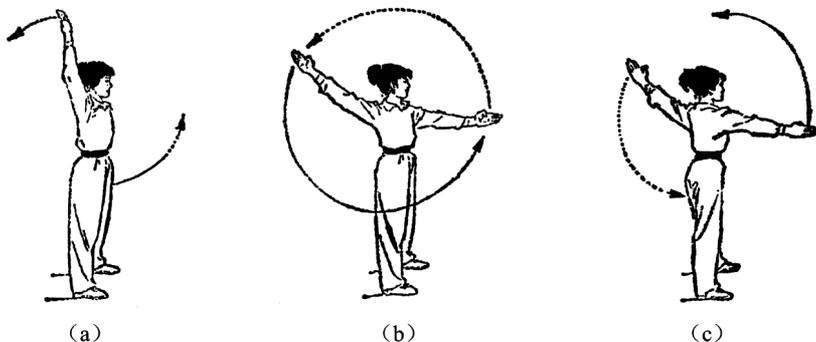


图 4-1-4