

# “禁止重击”的学校武术散打竞赛规则研究

吉洪林<sup>1</sup>, 赵光圣<sup>2</sup>, 张峰<sup>3</sup>

(1.上海师范大学 体育学院, 上海 200234; 2.上海市体育局, 上海 200041;  
3.山东师范大学 体育学院, 山东 济南 250014)

**摘 要:** 为解决学生喜欢武术而不喜欢体育课及学校开展武术散打运动的安全问题, 推动校园武术散打的顺利开展, 在“禁止重击”的思路下, 对学校武术散打竞赛的“击中与判定标准”“技术犯规与侵入犯规”“犯规罚则”进行研究。研究通过实验等方法认为“禁止重击”的竞赛规则具有较高安全性与较好可操作性。学校开展的武术散打运动应该以“禁止重击”为指导纲领, 采用击而寸止、触而控制的理念, 使“击中”的判定注重进攻、防守和控制, 弱化其击打的力量性要求, 保障参赛学生的安全。

**关键词:** 学校体育; 武术; 散打; 禁止重击; 竞赛规则

**中图分类号:** G852 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2017)03-0110-05

## A study of “no thump” as a school Wushu Sanda competition rule

Ji Hong-lin<sup>1</sup>, ZHAO Guang-sheng<sup>2</sup>, ZHANG Feng<sup>3</sup>

(1.School of Physical Education, Shanghai Normal University, Shanghai 200234, China;  
2.General Administration of Sport of Shanghai, Shanghai 200041, China;  
3.School of Physical Education, Shandong Normal University, Jinan 250014, China)

**Abstract:** In order to resolve the “safety concern” about schools developing Wushu Sanda, and to boost the smooth development of campus Wushu Sanda, the authors studied “hits and judgment criteria”, “technical fouls and personal fouls” and “foul penalties” in school Wushu Sanda competition by applying research methods such as literature data, expert interview and experiment, and concluded that “no thump” as a competition rule has a high degree of safety and good operability. Schools developing Wushu Sanda should base the guiding outline on “no thump”, adopt the idea of controlled hitting and touching, let “hits” be determined by offense, defense and control, and weaken their requirement for hitting power, so as to assure the safety of competition participating students.

**Key words:** school physical education; Wushu; Sanda; no thump; competition rule

目前, 校园武术的发展状况令人堪忧, 特别是中小学, 早已经沦落到可有可无的境地。造成这种困境的主要原因是学生想学的武术与课堂所教的内容差异巨大, 学生想学习的是对抗性内容, 是能够防身自卫的武术<sup>[1]</sup>, 而不是以竞技武术套路为主的教学内容, 因而导致学生喜欢武术, 而不喜欢上武术课<sup>[2]</sup>。针对这个问题, 专家学者建言献策, 认为武术教学应“淡化套路、突出方法、强调应用”<sup>[3]</sup>, “弱化套路, 增加攻防内容, 强调拆招、喂招, 突出应用性”<sup>[4]</sup>, “整合拳种、优化套

路、强调应用、弘扬文化”<sup>[5]</sup>。

2013年, 全国学校武术联盟又提出新的学校武术改革思路“一校一拳、打练并进、术道融合、德技兼修”, 认为学校武术发展应该培养“能打(散打)会练(套路)”的武术人<sup>[6]</sup>。并且该教改思路得到教育部的认同, 计划在学校开展学生喜爱的武术散打运动。但是由于多年来受到竞技武术散打留给人们的负面影响, 出于安全的考虑, 很多学校目前无法或不敢接受竞技散打走进校园。其实, 这样的担心非常正常, 因为竞技散

收稿日期: 2016-09-22

基金项目: 国家社会科学基金项目(14BTY071)。

作者简介: 吉洪林(1978-), 男, 讲师, 博士, 研究方向: 武术理论与实践。E-mail: jihonglin@shnu.edu.cn

打运动强调的是击打力量的渗透性与创伤性,能够击晕、击倒对手才更能显示其高超的技艺<sup>[7]</sup>。基于此,本研究在“禁止重击”的思路下,制订了学校武术散打的“击中与判定标准”“技术犯规与侵入犯规”“犯规罚则”的竞赛规则,并通过试验性竞赛,探析其安全性与可操作性。

## 1 “禁止重击”的学校武术散打竞赛规则构建

击技是武术的本质属性,学校需要开展武术散打运动,体现其防身自卫的能力,但必须化解散打运动的“安全之忧”<sup>[8]</sup>,才能推动校园武术散打的顺利开展,所以,本研究提出构建“禁止重击”的学校武术散打竞赛规则。而为了保障所构建规则的可行性,首先,查阅竞技散打规则的相关资料,仔细阅读与分析,探析目前竞技武术散打竞赛规则的特点。查阅与分析跆拳道、空手道的竞赛规则,探析社会接受与认可学生(特别是中小學生)参加跆拳道与空手道竞赛的缘由。再将竞技散打、跆拳道、空手道竞赛规则进行对比分析,探寻他们之间的异同,梳理各自竞赛规则的核心指导思想。其次,在完成文献资料搜集与查阅之后,进行了多次的专家访谈。在访谈的过程中,先将学校武术散打竞赛规则制订的构想告知相关的专家,然后聆听他们的指正。再通过将制订完成的学校武术散打竞赛规则,以邮件或邮寄的方式给予相关的专家,待专家审阅以后,搜集相关专家的建议与想法。最后,根据相关专家的建议,多次进行规则的修改与完善。

### 1.1 规则构建的基本内容

根据“禁止重击”的指导思想,以竞技武术散打竞赛规则为基础,构建学校武术散打竞赛的“击中与判定标准”“技术犯规与侵入犯规”“犯规罚则”。

首先,构建“击中和判定标准”。竞技武术散打的“击中”强调击打的效果,而修订后的规则弱化了击打的力量要求,特别针对头部的击打,突出“击而控”的要求。其“击中”规则的具体内容为:进攻者使用“击而控”的合适技法,击打到对方头部的得分部位;进攻者使用合适的技法,击打到对方躯干与大腿的得分部位。另外,在判定标准上,竞技武术散打的“击中”判定是:看进攻、看防守、看位移、看效果<sup>[9]</sup>,而修订后的规则将“击中”分为两类,一是“头部击中”从以下判断:看进攻(进攻方法清晰,进攻速度快、力点与着力点准、精神足);看防守(同目前竞技散打规则);看控制(当进攻技术击打到离对手头部0~3 cm时进行很好的控制,而迅速回收,做到击而寸止、触而控制);看组别(在未成年组,头部严禁触碰,做到击而寸止;在成年组,头部可以轻击,即可以接触,但

是同样需要很好的力量控制,做到触而控制)。突出针对参赛学生的头部保护,而且根据不同年龄段的学生,针对头部的击打要求也不相同。二是“躯干与大腿击中”从如下判断:看进攻(进攻方法清楚、力点准确,明显击中得分部位),看防守(击中时没有相应的防守动作,或击中在先,防守动作在后,或防守失误而没有产生相应的防守效果);听声音(击中对方后发出清脆或者沉闷的响声)。同时,躯干部位的“击中”也不再强调击打后的位移,这些规则的修改可以充分保障参赛学生的安全。

其次,构建犯规行为。根据“禁止重击”的理念,竞技散打竞赛,运动员所追求的能造成创伤的击打动作,在学校武术散打竞赛中,将被视为犯规行为,而且根据重击的程度来区分犯规的严重程度。犯规的种类分为技术犯规和侵入犯规,技术犯规:(1)消极搂抱对方与背向对方逃跑;(2)有意拖延比赛时间;(3)处于不利状况时举手要求暂停;(4)上场不戴或有意吐落护齿、松脱护具及不礼貌、不服从裁判行为;(5)运动员相互抱缠超过2 s时不听从台上裁判员“分开”口令;(6)比赛中使用危险动作进攻对方<sup>[9]</sup>;(7)运动员夸大伤情<sup>[9]</sup>;(8)出界(下擂台);(9)推、撞对手;(10)消极5 s。侵入犯规:(1)在口令开始前或喊停后进攻对方;(2)击中对方禁击部位;(3)以禁用方法击中对方;(4)用方法故意致使对方受伤部位的伤情加重;(5)在“分开”口令后没有后撤即主动进攻对方;(6)重击对方。

最后,构建犯规的罚则。学校武术散打竞赛的“罚则”是在竞技散打规则的基础上增加若干内容,主要解决参赛学生在比赛过程中未做到“禁止重击”之后,应该怎么处罚的问题。犯规罚则的内容:(1)出现1次技术犯规,劝告1次;(2)出现1次侵入犯规而没有致使对方竞赛能力下降,警告1次;(3)出现1次侵入犯规而致使对方竞赛能力下降,严重警告1次(相当于2次警告);(4)出现1次侵入犯规而致使对方失去继续竞赛能力,判对方获胜,但对方不可以继续参加后面的所有比赛;(5)受警告达3次,取消该场比赛资格;(6)运动员故意伤人,取消比赛资格,所有成绩均无效;(7)运动员使用违禁药物或局间休息时吸氧,取消其比赛资格及所有成绩。

### 1.2 规则构建的缘由

#### 1) “击中”判定。

目前竞技散打规则针对“击中”的描述为:运动员使用可用方法,打到对方的得分部位后产生了相应的效果<sup>[10]</sup>,特别强调击打对手后产生的击打效果。所谓的效果从位移、声音两个方面判断。在竞技散打比赛中,击打效果不明显,裁判不易判断<sup>[11]</sup>,需要突出

强调击打力量的渗透性、击打的重创性<sup>[12]</sup>。

根据竞技散打规则,散打运动员技术应用时,即使不能重创对手,但也必须具备足够的击打力量,才能获得裁判的认可,从而得到相应的分数。而在学校武术散打竞赛中选用该“击中”的判罚标准,很难化解社会人士针对学校举行散打竞赛的安全困惑。其实,只有充分弱化击打的力量性要求,保障参赛学生的安全,才可以推动学校武术散打的发展。基于此,本研究根据“禁止重击”的指导思想,将学校武术散打运动的“击中”分为头部击中和躯干击中两个判定标准。因为目前竞技散打竞赛中,由于被重击而造成强制读秒的往往是头部被对手重创,从而直接导致丢分或输掉比赛。所以,要提高学校武术散打竞赛的安全性,必须在不丢失散打技术特征的前提下,针对参赛学生的头部进行合理保护,保障广大儿童、青少年学生的头部安全,才能从根本上化解社会人士对学校开展散打竞赛的担忧。固将头部“击中”定义为:进攻者使用“击而控”的合适技法,击打到对方头部的得分部位。这样的定义突出强调对参赛者头部击打必须做到合适的控制,并根据组别的不同,做到“击而寸止或触而控制”。在小学生和初中生的组别,同时附加头部护具进行保护,保障学校武术散打运动的安全性。但是,为保障学校武术散打比赛的激烈性与观赏性,防止“斗鸡状”的竞赛场面出现,学校武术散打竞赛的头部击中,不仅需要做到“击而寸止或触而控制”的技术控制,同时,技术进攻必须具备击打速度快、落点准及充分的战斗精神,才可以判罚头部击中得分。而针对躯干及大腿部位的得分要求,同样应该弱化其击打的力量性,主要关注参赛者的攻防意识与时空感觉。

## 2) 犯规判定与罚则。

在运动竞赛中,由于运动员自身的原因或外界的影响,必然会出现各种类型和不同程度的违规现象,这类现象统称为犯规<sup>[13]</sup>。目前的竞技散打将竞赛中的犯规分为技术犯规和伤人犯规<sup>[10]</sup>。从竞技散打的罚则可知,伤人犯规比技术犯规更严重。学校武术散打竞赛规则在大的方面需要与竞技散打保持一致,也建议选用技术犯规和伤人犯规两种类型。但当学校武术散打运动采用“禁止重击”的规则,其“击中”判定修订为“击而控”的标准时,许多重创性、杀伤力强的竞技散打技法,在学校武术散打竞赛中却成为了犯规行为,将受到规则的严格限制。鉴于此种情况,按照学校武术散打竞赛“击中”的判定标准,在竞技武术散打规则的基础上,增加“危险动作”“夸大伤情”“重击”等犯规。其中,危险动作和夸大伤情为技术犯规,而重击为伤人犯规。

学校武术散打竞赛中的危险动作指:当一方用散打技法进攻对方时,没有做到合适的控制,但同时没有击打到对手的技术动作。而夸大伤情技术犯规指:当自己被对手击打到某个部位后,故意夸大自己受伤的情况,以此得到对自己更有利的判罚结果。例如,在大学生组比赛中,由于针对头部击打可以轻微触碰,一方运用合适的技法击打到对方头部的得分部位,被击中者为防止丢分,假装被击打的过重,但裁判认为此技术合理,没有造成重击的情况,这时则判被击中者夸大伤情的技术犯规。另外,在制订学校武术散打竞赛规则的“危险动作”“夸大伤情”和“重击”犯规中,重击伤人犯规的判罚是最为棘手的问题。如多大的击打力量视为重击?不同击打力量的重击犯规应该如何判罚等?根据制订中发现问题及产生的疑惑,访谈了多位武术、空手道等领域的专家,根据他们的建议,将学校武术散打竞赛的“重击规范”进行了等级限定。假如一方重击对手,而没有使对手竞赛能力下降,警告1次;假如一方由于受到对手重击,而竞赛能力下降了,如脸部红肿、鼻子出血等情况,将判罚重击者严重警告1次;假如一方重击对手,使对手竞赛能力严重下降,或失去比赛能力,将直接判重击者输掉该场比赛。以此突出针对“禁止重击”的重视程度,警示参加学校武术散打运动的学生控制好击打的力量。

## 2 “禁止重击”竞赛规则的可行性验证

### 2.1 验证方法与过程

为探析本研究制订的学校武术散打竞赛规则的效果,选择12名一年级大学生(男8人,女4人)和12名二年级小学生(男6人,女6人)为试验对象。所确定的24名试验对象身体健康状况良好,没有参加过专门体育运动训练,在进行相关试验之前签署了知情同意书。然后将这24名试验对象分为大学生组与小学生组,进行为期1个学年的武术散打教学,教学的内容包括拳法、腿法和摔法;每周练习2次,大学生每次练习时间为120min,小学生每次练习时间为60min。但在试验过程中,有部分试验对象从试验组脱离,最终参与竞赛规则试验的研究对象为19人,其中大学生为9人,小学生10人。教学试验周期结束后,按照“禁止重击”理念下制订的学校武术散打规则进行试验性竞赛,大学生每局比赛净时3min,小学生每局比赛净时2min,每场比赛共设1局,每个试验对象与其他试验对象进行2-3次试验性竞赛,共24场比赛。进行试验性竞赛时,试验对象穿戴相应的护具,包括拳套、护头(小学生组)、护裆(阴)、护胸、护脚、护腿。现场



统计试验对象在每场比赛中的技术运用情况及其犯规情况,以此考量“禁止重击”的学校武术散打竞赛规则是否具有可操作性,是否具有较高安全性。

## 2.2 验证结果

### 1) 试验赛的技术使用及得分。

(1) 拳、腿、摔技术使用与得分。在试验赛中,参赛者拳法使用次数最多,大学生平均每场使用 24.58 次,小学生平均每场使用 16.00 次,腿法使用次数次之,摔法最少。而每场得分最多的技术为腿法,大学生组和小学生组分别得到 6.67 和 5.50 分,其次为摔法,每场使用次数最多的拳法得分却为最低。所以,3 种技术的得分贡献率为腿法最高,大学生组和小学生组分别为 67.24%、79.60%,拳法最低。

(2) 拳法技术使用与得分。在试验赛中,参赛的大学生组和小学生组主要使用冲拳与贯拳两种拳法技术,冲拳每场的使用次数分别为 13.42 和 9.42 次,略高于贯拳每场的使用次数。两组冲拳的得分贡献为每场 0.61 和 0.33 分,也同样高于贯拳的得分。而在所有的试验赛中,参赛者抄拳使用次数非常之少,并且没有得分。

(3) 腿法技术使用与得分。在参加试验赛学生的腿法技术使用情况中,大学生组和小学生组侧弹踢技术使用最多,平均每场使用次数分别达到了 18.67 和 11.17 次,而且远远超过踹踢和蹬踢的使用次数,其中每场得分也同腿法技术的使用次数成正比。在腿法技术的得分贡献率方面,小学组弹踢的技术得分贡献率达到 80.82%,大学组更达到 90.85%,充分说明弹踢技术在腿法技术体系中的重要性。

(4) 侧弹踢腿法技术使用与得分。侧弹踢技术主要分为上段、中段与下段进攻,本次试验赛中,中段与下段的技术进攻是试验者侧弹踢技术的主要得分手段,小学生组在试验赛中,中段侧弹踢使用次数最多,平均每场达到 5.57 次,同时其得分贡献率也最高为 48.22%。而大学生组的下段侧弹踢是每场使用次数最多与得分贡献率最高的技术,其使用次数及得分贡献率分别为 11.42 次和 60.99%。

(5) 摔法技术使用与得分。在摔法中,试验者最喜好使用的是抱腿摔,其次为别腿摔。在大学生组,得分贡献率最高的摔法技术是抱腿摔为 61.29%;而小学生组,抱腿摔和别腿摔的贡献率相等,都为 39.76%。

### 2) 试验赛的犯规情况。

所有场次的试验赛共有 41 次犯规,其中侵入犯规 6 次,包括 3 次重击侵入犯规。技术犯规 35 次,在整个犯规比率中,技术犯规远远超过侵入犯规的比率。试验赛的技术犯规集中于出界、推撞对手、危险动作

等,但大学生组和小学生组的技术犯规略有不同,除出界技术犯规以外,大学组推撞对手的犯规比例略高,而小学生组消极搂抱的技术犯规次数相对较多。

## 2.3 讨论

1) 通过试验结果统计可知,试验者平均每场拳、腿、摔技术使用次数为拳法最多、腿法次之,摔法最低。其技术的得分贡献率最高是腿法,拳法最低。其实,在竞技散打竞赛中,通过竞赛规则的多次修改,其腿法技术也是运动员的主要得分技术方法,其次为摔法,而拳法的得分贡献率同样最低<sup>[4]</sup>。通过与成熟的竞技散打技术得分贡献率比较,在采用“禁止重击”的学校武术散打试验赛中,试验者的技术使用比例结构及各技术的得分贡献率相对合理。

在每场比赛中,试验者使用拳法次数最多,但得分贡献率却最低,除与拳法本身的技术特点有关,还可能与采用“禁止重击”的竞赛规则存在一定的关系。同时,采用“禁止重击”的导向后,为了防止出现“斗鸡状”的竞赛情况,规则要求参赛者必须做得“进攻方法清晰、速度快、力点准、精神足”,才可判罚拳法有效得分,大大提高了参赛者的击打难度,也提高了裁判员的判罚难度,所以,虽然参赛者拳法使用次数很多,但很难通过拳法获得较多分数。基于以上原因,通过改变拳套的尺寸及提倡参赛者击打头部时候“发声”等措施,相对提高拳法的得分贡献率。

另外,针对参加学校武术散打试验赛的技术应用情况进行更加细化的统计,参加试验赛的学生在拳法运用的过程中,冲拳使用次数及得分贡献率最高,贯拳次之,而抄拳使用频率极低。通过查阅资料可知,在专业散打竞赛中,专业运动员使用抄拳技术的频率也比较低<sup>[5]</sup>。而且,按照新制订的学校武术散打竞赛规则,对参赛者使用抄拳技术也产生一定的限制,因为修改后的竞赛规则要求:拳法击打速度快、落点准,并且需要清晰的进攻路线,才容易获得裁判的认可。而抄拳技术的进攻路线是由下向上或向前进攻,路线较短,进攻路线很容易被竞赛者的身体遮挡,此技术在不强调击打力量的竞赛规则下很难得分。基于此,抄拳技术在学校武术散打竞赛的技术体系中建议逐步取消。同时,针对侧弹踢技术与摔法技术的每场比赛使用情况也进行了统计,发现侧弹踢技术的使用次数与得分贡献率都非常高。其实,在竞赛散打比赛中,侧弹踢也是专业散打运动员的主要得分技术,实验从侧弹踢击打的部位分析,其得分贡献率依次为:下段侧弹踢>中段侧弹踢>上段侧弹踢。另外,从统计可知,抱腿摔是试验者最喜欢运用的技术。

2) 试验赛犯规情况分析。通过统计可知,在试验

者参加的24场比赛中, 试验者共有41次犯规, 平均每场犯规次数为1.71次, 而侵人犯规次数相当之少, 仅有6次。在41次犯规中, 有35次为技术犯规, 其中“出界”的技术犯规最多, 其次是推撞对手、危险动作等技术犯规。危险动作的技术犯规是学校武术散打竞赛与竞技散打最大的区别, 也是容易让人误解的地方。其实, 学校武术散打竞赛中所指的“危险动作”可简而言之: 竞赛者使用技法未击打到对手, 但假如这个技术动作击打到了对手, 将会给对手造成比较大的伤害, 这样的技术动作规定为“危险动作”。在整个试验赛的过程中, 因为犯规而暂停的次数相对较少, 保障了比赛的流畅性与观赏性, 同时, 由于比赛中禁止参赛者重击对手, 在日常练习过程中, 也强调控制击打力量的重要性, 所以, 在24场试验赛中, 没有出现故意或过度重击对手头部的情况, 有效保障了学校武术散打试验赛的安全。当然, 此次试验赛中, 犯规次数较少, 除受到竞赛规则的影响, 同时也受到了试验者的水平、试验赛的性质、试验赛的场数等因素影响, 最终呈现了本研究统计的结果。但是不管各个方面的影响程度有多少, 至少通过试验赛可知, “禁止重击”的规则导向具有可操作性, 而且能较好地保障学校武术散打竞赛的安全。

虽然学生非常喜爱武术散打运动, 但竞技散打的“击打力量与击打造成重创”的规则导向存在安全之忧, 成为学校武术散打发展的桎梏。本研究探讨的“禁止重击”竞赛规则, 通过试验验证具有较好安全性与可操作性, 有利于充分保障参赛学生的安全, 促进校园武术散打的健康开展。

### 参考文献:

- [1] 杨建营, 邱丕相. 浙江工业大学武术选项课教学内容改革的反思[J]. 体育学刊, 2015, 22(5): 92-97.
- [2] 瞿少红. 试论中小学武术教学改革的路径——从课程、教材、教师、学生角度进行探讨[J]. 中国体育科技, 2005, 41(6): 82-84.
- [3] 蔡仲林, 施鲜丽. 学校武术教学改革的指导思想——淡化套路、突出方法、强调应用[J]. 上海体育学院学报, 2007, 31(1): 62-64.
- [4] 邱丕相, 杨建营. 武术套路教学改革的新思路[J]. 体育学刊, 2007, 14(7): 66-68.
- [5] 武冬, 吕韶钧. 高等学校武术课程体系改革研究[J]. 北京体育大学学报, 2013, 36(3): 92-105.
- [6] 赵光圣, 戴国斌. 我国学校武术教育现实困境与改革路径选择——写在“全国学校体育武术项目联盟”成立之际[J]. 上海体育学院学报, 2014, 38(1): 84-88.
- [7] 董彦玉. 武术散打竞赛规则修改对技术导向的作用及影响[D]. 北京: 北京体育大学, 2012: 1-5.
- [8] 张峰, 赵光圣, 吉洪林. 回归武术之本真——从技击取向再论我国中小学武术课程设计[J]. 上海体育学院学报, 2014, 28(3): 41-45.
- [9] 空手道竞赛规则编委会. 世界空手道联盟“型”和“组手”比赛规则[Z]. 北京: 体育总局拳击跆拳道管理中心, 2012.
- [10] 中国武术协会. 武术散打竞赛规则与裁判法[M]. 北京: 人民体育出版社, 2013: 18-76.
- [11] 铁斐玮, 郭玉成, 毛爱华. 新规则下我国青少年男子散打运动员技术运用现状与对策[J]. 中国体育科技, 2012, 48(4): 78-83.
- [12] 林凯明, 曲润杰, 毛爱华. 新规则实施对我国青少年女子散打运动员技术运用的影响研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2012, 31(5): 128-130.
- [13] 刘建和. 运动竞赛学·普通高等教育“十一五”国家级规划教材[M]. 北京: 人民体育出版社, 2008: 202.
- [14] 姜传银, 陈浩, 林乐华, 等. 武术散打新规则对散打比赛导向效应的研究[J]. 成都体育学院学报, 2012, 38(6): 60-65.
- [15] 梁亚东. 第3届世界杯武术散打比赛女子运动员技术统计与分析[J]. 武汉体育学院学报, 2007, 41(3): 89-93.