

# 中国式摔跤与武术散打摔法技术的对比研究

李一帆

(武汉体育学院, 湖北 武汉 430079)

**摘要:** 中国式摔跤与武术散打作为我国传统的体育运动项目, 同时又是中华武术中对抗格斗的代表, 二者无论是训练还是比赛都存在很多的共性和差异, 通过对二者的对比分析, 掌握其中存在的共性和差异, 可以为相互的学习借鉴提供帮助。鉴于此, 文章重点就中国式摔跤与武术散打摔法技术的对比进行研究分析, 以供参考和借鉴。

**关键词:** 中国式摔跤; 武术散打; 摔法技巧; 对比研究

【中图分类号】G852

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)17-172-03

散打是两人按照一定的规则, 运用武术中的踢打摔等攻防技法制胜对方的徒手对抗型现代竞技体育项目, 其是中国武术的重要组成部分, 并且比赛中摔法技巧的运用是主要的得分手段; 中国式摔跤是二人徒手相搏, 遵照一定的规则, 灵活使用各种技术将对方摔倒的一项民族传统体育项目, 其是以摔倒对方为胜的竞技体育项目。二者在诸多层面存在差异, 但又表现出很多的共性。

## 1 中国式摔跤与武术散打摔法技术特征分析

### 1.1 中国式摔跤技术特征

#### 1.1.1 正面技术

所谓正面技术, 实际就是指摔跤竞技中比赛运动员面对面进行进攻和防守的动作, 对比其它竞技技术, 正面技术的覆盖范围比较广, 实际摔跤比赛中针对运动员身体的每一个部位可以有多种的进攻方式和手段, 而且运动员双方正面对抗在进攻和防守方面都存在优势, 可以很好的应对各种突然进攻。一般而言, 中国式摔跤竞赛中正面技术主要包括以下几种, 即踢、切、掏腿、抱单腿、抱双腿、挽管、里刀、大得合、小得合、手豁、涮、闪、拧、躺刀、耙等几十种不同类型的技巧和动作。从近几年我国开展的中国式摔跤竞赛中可以发现, 比赛中正面技术使用的概率相当之高, 而且在得分、获胜等方面都具有很大的优势。在诸多的正面对抗技巧和动作中, 运动员使用频率最高的是踢、切、抱单腿和抱双腿, 这几种技巧对于技巧的掌握和运用要求很高, 在比赛中要求运动员对自己的手法进行及时调整, 通过进攻给对手重心造成干扰, 而在获胜方面发挥主要作用的技巧则是拧、闪、擒等, 这几种动作技巧的重点是在对手重心不稳的前提下, 通过自身的快速移动, 给予对手突然的一击, 将其摔倒而得分获胜, 技巧运用相对比较灵活, 要懂得结合实际情况进行手法方面的切换, 以达到制敌取胜的效果。在实际进行比赛中, 正面对抗下的运动员要善于观察对手防守过程中暴露出的破绽, 然后结合对抗技巧给予对手关键性一击, 打乱对手的进攻节奏, 为后续获胜奠定基础。由于运动员自身特性、优势等方面存在差异, 在进行正面技巧运用方面也不尽相同, 例如身高有优势的运动员在比赛中通常会使用切技巧开展进攻, 给对方重心造成干扰的情况下快速向斜后方发力, 摔倒对手, 最终获取高分值; 身材比较矮小的选手通常会使用小得合技术, 该技巧的实际评分标准在新赛规则中做出了调整, 以倒地状态进行分值评判, 给身材方面存在劣势的运动员创造了巨大的得分条件。

#### 1.1.2 转体技术

转体技术作为一种常见的摔跤进攻方式, 主要是在双方对抗中实施突然性的转体, 快速改变自身进攻方向, 趁对手没有反应过来给予关键性一击, 该技巧的运用中技术含量对于正面技术要高很多, 因为最终会使对手摔倒处于腾空或翻转的状态, 在现实的练习中难度较高, 很多运动员无法满足该技术的运用标准, 正是因为属于高难度动作技巧, 所以转体技术运用中分值也相应高很多。在比赛中运用转体技术的运动员, 一般都具备扎实的基本功, 通过长时间反复的练习和经验积累, 最终掌握了该项技巧。通常情况, 转体技术的动作技巧包括以下几种, 即披、崴、勾子、入、支别、手别、腰别、牵别、揣、大拿别等, 使用频率、获胜

率法等叫比较高的是披、崴、勾子, 相应的技术含量对比其它要低一些。在实际应用转体技术动作时, 要求运动员自身腿部力量要高, 重心一定要稳, 如此才可以快速、有效的调整自身的身形, 达到突然性进攻目的。在日常开展转体技巧练习过程中, 教练要将训练重点放在腿部力量练习中, 通过下蹲练习, 强化下盘稳定性, 对于技巧的练习要增加训练量, 长时间反复对动作要领进行学习, 如此形成肌肉记忆, 结合实战经验, 方可很好的运用这一技巧, 提升比赛获胜率。

### 1.1.3 组合技术

组合技术通常又被称之为联络技术, 是指在双方实际对抗中一方运动员通过技巧运用压制对手, 另一方挣脱压制后, 接着快速衔接下一步或几步动作, 直至对方摔倒在地, 最终获取比赛胜利。其技术含量虽然没有转体技术高, 但是对于技巧要领的掌握要求更加全面, 只有全面掌握各个动作和技巧的要领, 才能在实际当中实现有效衔接, 丝毫不给对手喘息的机会。相对比前两种技术, 组合技术的取胜率更高, 因为比赛中一旦发动组合技术攻击, 对手一般很难挣脱, 即使脱离一个压制, 后续还会有多个压制性动作在准备。在中国式摔跤练习和训练中, 组合式进攻技巧是训练的重点所在, 通过对各个技术要领的不断学习和强化, 提升运动员进攻效果, 也能帮助他们更好的实现各个技巧之间的有序衔接, 在对抗中占据优势。一般而言, 组合技术动作使用比较多的包括以下几种, 即十字拦加手别、抱腰加切、崴加扣腿、踢加切等十余种组合, 其中每一个组合技巧都是实战中总结出来的优势动作, 所以运动员在平时的训练和练习中, 一定要加强对组合式动作的学习。

## 1.2 武术散打技术特征

### 1.2.1 快

随着武术散打赛事的不断发展和完善, 散打运动技巧愈发多样化, 技术风格运用也更加丰富, 使得武术散打项目比赛极具观赏性。通常来说, 武术散打项目中双方选手在身体素质以及战术技巧等方面存在的差异比较小, 很多情况下要想取得比赛的胜利, 就需要结合摔法技巧, 优先把握对方把位, 然后快速破坏其身体重心, 以达到摔倒对方的实质性目的。因此, 在武术散打摔法技巧的训练当中, 要重点培养运动员的攻击速度, 由于武术散打项目规则的限制, 双方身体接触即缠抱时间有限, 所以选手需要在极短的时间里快速将对手摔倒, 从而获得比赛的最终胜利。

### 1.2.2 冷

武术散打项目对抗相对更加激烈, 观赏性更强, 其中的动作技巧组合呈现多样化, 很多情况下在短短的几秒钟时间里就可能出现多个动作的变化使用。而对于武术散打摔法技巧的运用, 除了要求运动员出手迅速果断以外, 还需要掌握出手时机, 在对手完全没有料到的情况下找准机会一招制敌, 最终得分获胜。

### 1.2.3 脆

武术散打项目要求运动员具备良好的身体素质, 技巧动作的使用要干净利落, 不拖泥带水, 组合动作要一气呵成, 一方面可以更好的减少

自身的体力消耗,为后续动作的使用奠定基础,另一方面干净利落的出手也会给对手造成严重的心理压力,最终提高比赛获胜概率。

## 2 中国式摔跤与武术散打摔法技术的对比研究

### 2.1 共性分析

首先,中国式摔跤运动作为一项具备民族特色的体育项目,在少数民族地区更加流行,该项运动对于选手身体素质和力量要求较高,凭借迅猛而有力的特点深受人们喜爱。而武术散打项目中的摔法技术则主要来源于中国式摔跤,这是二者最大的共性所在,详细包括以下几点:

#### 2.1.1 对抗特点

从训练学的角度来看,无论是中国式摔跤还是武术散打,都属于对抗类的体育运动项目,即二者都是在特定的比赛规则约束下,在规定的时间内通过徒手的方式破坏对方身体重心,最终将对方击倒在地,这种对抗性的特点是两种体育运动项目最大的相似点。例如,篮球、足球等对抗性项目虽然也具备对抗性特征,但是其主要是通过选手之间的身体接触达到最终得分的实质性目的;网球、羽毛球等项目虽属于对抗性,但是比赛过程中不会存在选手之间的身体接触。由此可见,中国式摔跤与武术散打两种体育运动所表现出的对抗性特征体现如下:一是竞赛双方选手不采用任何辅助性的道具,单纯通过身体接触完成对抗;二是整个对抗的过程极具观赏性。

#### 2.1.2 技术风格

无论是中国式摔跤还是武术散打,其最终的目标都是破坏对方选手的身体重心,迫使对方摔倒在地,以达到得分取胜的目的。两种体育运动项目在技术风格方面同样表现出很大的共性,包括动作完成时间、技巧运用灵活性以及规则限定等等,详细体现如下:第一,动作完成时间快速准确。两种体育竞技项目的关键在于一招制敌、速战速决,所以对于动作完成时间都要求比较高,需要在最快的时间内完成相应的摔法动作。不仅如此,对于中国式摔跤运动来说,民间的很多赛事都不是按照公斤级称重实施选手分组,所以很多情况下选手会面对比自己体格大、力量强大的对手,此时要想在比赛中获取胜利,就需要在更短的时间内完成摔法动作或技巧,以达到一招制敌效果。而武术散打中摔法技术的运用具备其特殊的规则限定,很多情况下选手双方贴身缠抱时间都是有所限制的,在这种条件下如果失去与对方选手贴身的机会,那么要想获取胜利,唯一的方法就是一招制敌;第二,两种运动项目在技巧运用过程中,都不可避免需要选手双方身体的直接接触,通过接触对方身体,让摔法技巧更好得到发挥;第三,虽然在两种竞技比赛中,运动员身体素质以及力量是基础和关键,对于最终取胜影响甚大,但是更多情况下依靠摔法技巧取胜才是重点。例如,武术散打项目中的快摔法,它更加注重在快速施展动作的基础上借势顺势,最终通过技巧获取胜利。通常来说,为了能够将摔法技巧更好的展现出来,在实际的比赛中选手需要刻意将拳法、腿法等进行配合进攻,并且结合具体的情况对作战方案进行灵活调整,最终在不浪费多余体力的情况下打倒对手。与之相类似,中国式摔跤比赛过程中,双方运动员都可以通过抢抓对方把手的方式贴身作战,这种情况下要想用蛮力显然是不理智的,唯有通过技巧取胜才是关键。

### 2.2 差异分析

#### 2.2.1 竞赛规则差异

虽然武术散打项目的摔法技巧很多都来源于中国式摔跤运动,但是从两种体育运动项目的竞赛规则来看,却存在很大程度的差异,其中中国式摔跤运动的比赛场地主要是平地,运动员对于动作技巧的施展不需要过多的考虑场地等因素的制约,特别是一些大幅度的摔法技巧动作,可以在该运动竞赛中更好的呈现;武术散打项目则不同,其场地一般都是在擂台之上进行的,所以竞赛规则的设定基本都是与擂台息息相关,这是与中国式摔跤最大的差别。不仅如此,在竞赛规则中的得分判定中,中国式摔跤运动竞赛中任意一方将对方摔出界判定得一分,而武术散打

项目中则多得一分。在其他的得分判定中,中国式摔跤在摔法动作判定得分方面要比武术散打更加吸血,这主要是因为该项运动中摔法技术体现更加全面和完整,这是武术散打项目所不具备的特点。

#### 2.2.2 技术体系差异

在中国式摔跤竞技过程中,所有摔法技巧的运用都是为了让对方选手双脚以外的第三点着地,以达到得分获胜目的。武术散打则不同,其涉及到的摔法技巧主要包括拳法、腿法,而整个武术散打技术体系中的摔法技巧只是一部分,可见二者摔法技巧所占比例存在明显的差异,在实际的日常训练中需要有针对性的实施练习,以达到提高摔法技巧水平目的。

#### 2.2.3 护具差异

武术散打与中国式摔跤两种竞技比赛形式在运动员防护装备佩戴方面也存在一定的差异,首先中国式摔跤的双方选手在比赛中都是不需要佩戴护具的,仅配备棉布制作而成的跤衣及跤裤,脚上穿戴着比赛专用的软底跤鞋。武术散打比赛中的双方选手需要佩戴红蓝两种颜色的护具装备,一般包括缠手、护头、拳套以及护胸等等,并且选手所佩戴的所有护具都是由中国武术协会所认定的标准服装。由于两种体育运动项目在护具层面的差异,使得中国式摔跤项目中诞生了把位这一概念,按照抓握跤衣位置的不同,把位技巧可以详细分为以下几种,即大领把、直门把、小袖把、后带、后契把等,由于把位的种类繁多,相互之间组合运用比较复杂,所以实际当中对于中国式摔跤运动员的摔法技巧要求极高。但是相对比来说,武术散打由于项目的要求不得不佩戴拳套等护具,所以竞技过程中没有办法像中国式摔跤项目那样灵活的抓握对手把位,其更多时候是通过手腕、小臂等身体部位进攻对方选手,并且结合现场实际情况灵活调整进攻方案,最终达到击败对手目的。

#### 2.2.4 其它方面差异

对于中国式摔跤运动来说,在比赛一开始,双方选手为了占据主动权都会主动抢抓对方把位,所以不可避免会出现身体接触以及缠抱等情况,此时的贴身缠抱通常是没有时间要求的,而如果其中一方在缠抱过程中没有表现出进攻意向,此时裁判会以消极进行判定。由此可见,在中国式摔跤比赛过程中,选手施展的摔法技巧通常都是环环相扣的,为了更好的运用摔法技巧,选手可以根据需要随时变换动作技巧,直到对方被击败为止。而武术散打项目则与之不同,其技术体系当中除了传统的摔法技巧以外,还包括拳法、腿法等动作,并且武术散打比赛中很多情况下为了提高观赏性,让比赛更加具有吸引力,对于双方选手缠抱时间通常是有时间限制的,当双方运动员在比赛中出现缠抱时间超过2s时,此时裁判会立即暂停要求双方分开,通过对缠抱时间方面的限制,使得对于运动员摔法技巧运用速度要求极高,任意一方选手需要在短短的2s时间内完成摔法技巧的操作,这就给运动员的心理造成了巨大的压力,很多情况下如果判断失误或动作准确性不够,会导致自身陷入被动,最终落于下风。

### 2.3 应用关系

#### 2.3.1 形式不同,内容相通

作为我国传统的体育运动项目,无论是中国式摔跤还是武术散打都属于武术类别,项目最根本的特征表现在进攻性和对抗性方面,目的也都是通过破坏对方身体重心,以达到击败对方选手目的。虽然两个项目表现出很多的相似之处,但是却也存在明显的差异,其中武术散打的竞技规则来源于中国式摔跤,而摔法技巧则仅仅是散打技术体系当中的一小部分,除了摔法技巧以外武术散打还包括拳法、腿法等技巧运用,所以表现出的观赏性更强。而摔跤运动作为摔法技巧的主要源头,在武术散打当中同样是比较重要的一个训练点,因此实际当中需要通过借鉴中国式摔跤摔法技巧训练方式,以此提高武术散打训练水平,最终实现选手综合实力的提升。

(下转第178页)

对技能学习的评价与考核,又是对德育教育的过程。老师应该通过观察和评估来衡量学生的运动能力和道德素养,并且鼓励他们在竞争中严格按照规定来做事,尊敬裁判,敬畏竞争者,并且与同伴保持和谐,以此来塑造优秀的心理素质。

本文倡导“学、练、赛、评”一体化设计,在实施过程中我们教师要准确把握这一教学模式要求,根据教学实践实现四个环节的紧密衔接,并将“学、练、赛、评”四个环节贯穿教学活动全过程。让学习的四个环节有效激发学生思维,做到学有内容、练有方法、赛有创新、评优机制。

(上接第175页)索捆住,手持接力棒,向终点奔跑。第2组成员等在终点位置,等着接收接力棒。从第一组成员开始奔跑计时,直到最后一组成员冲破终点,用时最少的小组即为获胜。若在途中两人捆腿的绳索松开,必须要退回起点,从头竞赛。除了这种活动外,教师还可以将游戏活动与专项训练建立联系,使学生在参与游戏活动的同时掌握体育运动技能,发挥体育学科的教育优势。在进行“三级跳”教学时,可以组织具有趣味性的游戏竞赛活动。将学生分为若干小组,每组成员依次站在沙池旁,第1名成员做出自己的专属动作,然后完成三级跳。第2名成员要模仿第1名成员的专属动作,再做出自己的专属动作,完成三级跳。以此类推,直到最后一个成员完成三级跳动作即可结束。保证所有成员都能顺利完成动作和三级跳运动,在最短的时间内完成活动的小组即为胜利。在这样的活动中,既能让学生感受体育运动的乐趣,又能培养学生的竞争精神。

(上接第173页)

### 2.3.2 运动员技术对抗相似

与常规的武术套路表演项目不同,中国式摔跤运动与武术散打项目都是真实的一对一对抗项目,需要双方选手身体上的接触和冲突,从而营造出极具观赏性的比赛氛围。在项目进行过程中,选手都需要随时观察对方选手身体重心的变化情况,以及及时找出对方存在的弱点,然后找准机会将对方摔倒。两种竞技比赛中,选手的每一招使用除了要保证进攻效果以外,还需要起到有效的防御效果,所以攻防转换、对抗冲突以及身体接触对抗中危险性等等,也就成为中国式摔跤与武术散打最大的魅力所在,也是二者共性所在。

### 3 结论

中国式摔跤与武术散打项目都属于我国传统的体育运动项目,二者对于选手的身体、心理等素质要求极高,并且从摔法技巧层面来看,二者存在很大的相似之处,并且在发力特点以及技巧风格等方面也表现出很大的共性。但是两种项目在开展中也存在很多的差异,例如场地要求

(上接第171页)赛和选拔。通过监测手段,教练可以对训练进行监督,并通过录像观察和评价向队员提出训练意见和建议;另外在教练员与运动员之间建立一种良好的沟通机制。通过对队员的表现进行监督和评估,以制定更加科学的训练计划,从而提高其表现水平;另外通过对运动员进行全面而客观地分析了解每个人的特点,以便针对性地提高自身水平,使之成为一名优秀的运动员。同时,运用录像技术对比赛过程进行记录,以便发现潜在的问题;另外,教练员还应根据自身特点对运动员进行合理的安排和引导,使运动水平达到最高境界。对于普通学生的选材,可以通过评估他们在课外锻炼方面的表现来做出评价。

### 三、结语

在当今科技发展的浪潮中,高校体育教育信息化已成为一股不可阻

以赛促练、以评促学、以学促能,促进学生运动技能、体质健康、核心素养等方面全面提升。

### 参考文献

- [1] 于素梅.从一体化谈“学、练、赛”及其运用[J].体育教学,2020(8):17-19.
- [2] 王德刚.“学、练、赛、评”一体化的学科价值与教学建议[J].中国学校体育,2020(2):231-232.
- [3] 戴轶人.“学、练、赛、评”在体育教学中的价值及运用[J].中学教学参考,2021(6):19-20.
- [4] 蒋新成,钱明明.基于课程一体化视域下实施“学-练-赛-评”的策略[J].浙江体育科学,2020,42(6):48-52.

### 4 结论

总而言之,在新课程标准指向下,小学体育教师要把握课程内涵以及体育学科的根本教育目标,发挥其优势,促进小学生的身心健康成长。在具体教学时,要理解体育健康课程目标、课程性质与课程内容,以新课程标准为核心,践行教会、勤练、常赛。在实际课堂上,可通过信息技术的应用,打造多元化的教学环境。要注重小组合作教学模式的渗透,实现教学内容的整合。也要增加游戏竞赛环节,增强课堂教学的趣味性,保证整体教学环境符合小学生的兴趣需要和发展规律。

### 参考文献

- [1] 张峰.新课标背景下小学体育教学的实践[J].新课程教学(电子版),2022(01):65-66.
- [2] 卢雪蓝.基于新课标背景下的小学体育分层教学实践探讨[J].田径,2021(08):74-75.
- [3] 崔杨,魏宝峰.新课标视角下体育游戏在小学教学中的运用[J].当代体育科技,2018,8(36):128-129.

不同、护具穿戴不同以及摔法技巧侧重点不同等等。结合两种项目的共性以及差异,可以借鉴对方的重点来提高自身的弱项,其中在武术散打训练中融入中国式摔跤训练理念,以此增强运动选手的身体素质以及摔法技巧的掌握;反之,在中国式摔跤训练中融入武术散打项目训练理念,可以显著提高运动选手的对抗速度以及心理素质。

### 参考文献

- [1] 散打、高尔夫球、国际式摔跤一场激情澎湃的热血角逐[J].体育博览,2018(8).
- [2] 李建卫,刘宝欢.武术散打与摔跤之别[J].少林与太极,2017(09):50-51.
- [3] 张学政.中国式摔跤技术对武术散打摔法的启示[J].武术研究,2017,2(06):44-46.
- [4] 范钢钢,郭玉成.武术散打与奥运会同类项目技术标准化水平比较——以拳击、摔跤、柔道、跆拳道项目为例[J].上海体育学院学报,2016,40(03):62-67+86.
- [5] 徐建委.摔法在我国部分男子散打重大比赛中应用现状及对策研究[D].武汉体育学院,2008.
- [6] 崔玉鹏,张凡,季刚等.青少年摔跤、柔道与散打运动员身体素质特点[J].山东体育学院学报,2007(06):96-99.
- [7] 王俊璞.摔跤与散打结合——现代手搏(上)[J].中华武术,2007(07):30-32.
- [8] 崔玉鹏,张凡,季刚等.青少年摔跤、柔道与散打运动员集训期Hb变化[J].首都体育学院学报,2007(01):67-69.

挡的趋势,必须积极响应时代的发展潮流,大力推进体育教育信息化在高校的普及,以最大限度地提升教育质量,最终实现提高学生身体素质的目标。

### 参考文献

- [1] 郑华,王心怡.高校体育教育专业创新创业课程的开发分析[J].当代体育,2023(16):0078-0080.
- [2] 霍亮.信息化高校体育教育模式创新的研究[J].文体用品与科技,2018(22):157-158.
- [3] 曲强,王小春,邱宏军.教育信息化背景下高校田径教学的创新研究[J].文体用品与科技,2022,17(17):178-179.
- [4] 张金龙,唐权威,刘毅.高职院校体育教学信息化建设的路径探讨[J].现代教育论坛,2022,5(2):63-65.
- [5] 郭惠秋.高校体育教学信息资源建设与共享研究[J].东北农业大学学报(社会科学版),2016(5):78-82.
- [6] 赵传胜.创新教育教学理念,提升高校体育教学成效[J].考试周刊,2010(57):130.