

少林武术段位制技术考评内容体系研究

司幸伟

(河南师范大学 体育学院, 河南 新乡 453007)

摘要:运用文献资料法、专家访谈法、分析比较法及问卷调查法对少林拳技术考评内容体系进行了初步设计,初始结构模式包括初段位、中段位、高段位3个一级指标.研究内容对少林拳技术考核的总体评价及方案设置,对少林拳套路技术及对抗搏斗技术考评内容体系进行评定.少林武术技术的段位标准与考试方法是对中国武术段位制考评内容的深入和延伸,它能够精准、客观地衡量少林武术习练者的实际水平,同时拓宽少林武术发展与推广的道路,为中国武术各拳种的发展提供更多的实践经验与理论依据.

关键词:少林武术;段位制;考评体系

中图分类号:G852

文献标志码:A

中国武术段位制是国家体育总局武术研究院和国家武术运动管理中心,本着振奋民族精神,增强人民体质,进一步推动武术运动的发展,建立规范的全民武术锻炼体系,全面评价习武者的武术水平,而制定的一项全民武术锻炼的等级制度^[1].中国盛唐以后习武成风,武则天长安二年正式实行武举制,中国武术从此有了习武者的等级之分.少林拳作为我国优秀拳种,有必要在原有武术段位制的基础上针对少林武术的特点,制定少林武术技术的段位标准和考评方法.少林武术段位制考评体系的研究不但有利于武术段位制的推广,更重要的是调动习武者的积极性,提高武术技术水平,推动少林武术运动的发展,促进国家民族传统体育的传承与发展.

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

少林武术段位制技术考评内容体系.

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 通过多种途径系统查阅有关武术段位制、少林武术、跆拳道段位制等相关理论研究成果、文献和书籍,以获得与研究对象相关的资料.

1.2.2 专家访谈法 根据研究任务,以走访、电话和邮件的形式对全国部分高校武术专家及塔沟少林武术高级教练等进行访问、访谈,针对研究的框架结构、思路及方法等问题进行咨询,积极、认真听取意见和建议.

1.2.3 问卷调查法 问卷的设计.查阅大量相关文献与资料后,针对少林武术的技术特点与风格,初步拟定考评体系指标,初始结构模式包括段前级、初段位、中段位与高段位4个一级指标和12个二级指标.其次,设计调查问卷并进行量表咨询,经数据处理后保留专家认同率较高的指标,剔除认同率较低的指标,结合专家们的意见与建议修改问卷.最后,再次发放重新修订的问卷,经专家们审核后继续修改并制定出正式的少林武术段位制考评指标问卷.问卷的发放与回收.共发放问卷60份,回收问卷57份,有效问卷56份,有效回收率93%.其中武术专家问卷20份,教授6人,副教授8人,高级教练员6人.回收问卷19份,有效问卷19份,有效回收率95%.

收稿日期:2014-03-08;修回日期:2014-10-23.

基金项目:国家哲学社会科学基金(12BTY051)

作者简介:司幸伟(1983-),男,河南商丘人,河南师范大学讲师,研究方向为竞技武术教学与训练,E-mail: sixingwei-44@163.com.

经整理依据不同级别的段位进行相关数据统计与分析. 指标体系的验证. 在全面、客观、真实、有效的原则下, 征询众多武术专家的意见, 对问卷设计进行了反复修改. 邀请全国 20 位武术专家(其中少林拳拳师 10 名)进行效度检验, 专家对问卷的评价情况见表 1. 评价结果表明问卷的效度均能达到研究任务的要求. 为减少随机的误差, 问卷对河南省的 12 位少林拳拳师进行了预调查, 在第一次问卷回收 15 天之后, 进行第二次问卷发放, 其中问卷中的 15 个问题相关系数均在 0.82~0.85, 问卷信度较高.

表 1 问卷效度评定情况一览表

问卷	结构设计评价				内容设计评价			
	很完善	完善	不完善	很不完善	很完善	完善	不完善	很不完善
	2	17	1	0	2	15	3	0

1.2.4 分析比较法 通过对比国内外不同项目段位制之间的区别与联系, 结合现有研究成果, 为少林武术段位制技术考评体系的构建提供理论依据及实践经验.

1.2.5 数理统计法 问卷调查结果用 SPSS13.0 软件和 Microsoft Excel 对所获数据进行统计整理.

2 少林武术段位制技术考评内容体系构建的理论基础

近年来, 国外的段位制对武术的研究很少, 仅对跆拳道、空手道和欧洲的格斗术方面有段位制技术体系的研究. 学者认为跆拳道、空手道段位制之所以能够在国内外快速的普及与发展最主要的原因就是: 习练者在晋升段位时即要求会“练”也要求会“打”. “打与练的结合”, 尤其是“打”, 能够体现其本身属于技能格斗项目的特点. 对于大多数业余爱好者来说, 简单、易学的技术更容易被接受. 跆拳道和技术特点, 正迎合了大多数人的需求, 他们认为跆拳道抓住了技击的本质. 空手道段位规定技术中的手、腿技、攻击、防守、是攻防的基本, 也是空手道的入门, 更是最终的技术目标, 是巧妙应用拳、脚, 探究胜负的原理, 是磨炼精神、体魄, 探究真、善、美的动态的禅道.

中国武术段位制依据个人从事武术锻炼和武术活动的年限、掌握武术技术和理论的水平、研究成果、武德修养, 以及对武术发展所做出的贡献, 将武术段位设定为晋级和晋段两部分, 包括三级九段. 韩国跆拳道段位分为十级(白带至红黑带)、九段(包含三品), 另十段为荣誉段位, 经世界跆拳道联盟审查委员会审查对世界跆拳道运动发展做出突出贡献者予以授予十段级别. 通过对跆拳道段位制与武术段位制考评内容体系的横向对比不难发现, 武术段位制从段位划分来说与跆拳道段位相似, 初级段位都为 1~3 段, 中级段位 4~6 段, 高级段位 7~9 段. 从考核的主要内容来看, 均涵盖了技术、学术理论、专家评审等方面. 由于跆拳道段位制是个中翘楚, 而武术段位制的发展已相对成熟, 因此, 少林武术段位制考评内容体系的构建有必要也必须学习、借鉴他们现有的考评模式及发展思路.

3 少林武术段位制技术考评内容体系的构建

3.1 少林武术段位制技术考评内容体系结构图

少林武术段位制技术考评指标是具体的、行为化的、可测的目标, 是反映武术习练者某一方面特征的规定, 考评体系是将各项单独的指标综合起来, 形成一个系统化的、具有密切联系的指标群. 考评指标的层次结构一般不超过 3 级. 如图 1 所示: 由于考评目标的分解, 指标具有一定的层次结构. 少林武术段位制考评指标的一级指标包括: 初段位、中段位、高段位, 二级指标包括, 一段位、二段位、…、九段位. 为了使考评指标更加精确、有效, 还可以制订出三级、四级指标.

3.2 少林武术段位制技术内容考评指标分析

3.2.1 初段位对抗格斗技术指标统计与分析 中国武术段位制规定初段的年龄必须在 11 岁以上, 并规定获得段位一年以上才能晋级更高段位. 年龄在 11~15 岁期间, 骨骼迅速增长, 骨的弹性大而硬度较小, 容易弯曲发生畸形, 肌肉易疲劳, 但恢复快, 肺活量较小, 心收缩力较弱. 在这一时期的运动模仿能力较强, 注意力不集中, 对具体形象的事物感兴趣. 神经过程兴奋和抑制不均衡, 神经活动第一信号系统的活动占主导地位, 具有较优越发展神经系统的条件^[2]. 心肺功能逐渐增强, 耐力会随之提高, 比较适合发展有氧耐力^[3]. 所以在

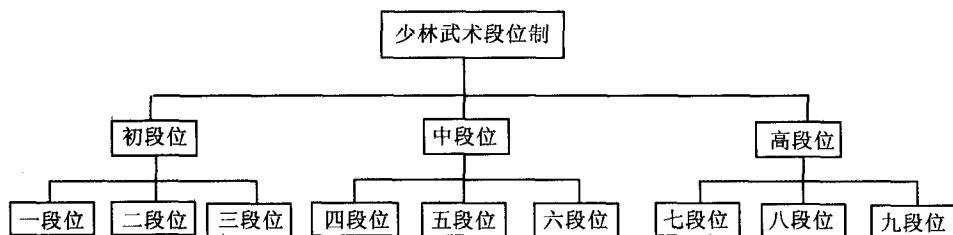


图1 考评内容体系结构图

这一时期是发展学生柔韧、灵敏、协调和平衡能力的最好时机,在对抗中,以模拟实战为主,不应有太多的身体对抗练习。

表2 对抗技术指标统计表

技术项目	一段	二段	三段	四段	五段	六段
不考	10	8	10	2	2	1
拆招	28	22	11	3	2	1
喂招	7	18	16	6	4	2
对练	4	5	22	21	4	3
对打	1	3	8	12	25	4
实战	0	1	5	9	18	20

表2显示,初段位考核中,专家认为一段以拆招为主,二段以喂招和拆招为主,三段以对练为主,逐渐过渡到对打。初段位晋段的人员习练少林拳的时间不长,在体能、技能和心理品质的专业素质练习方面还没有达到实战的水平,如果过早的进行实战,容易造成伤害,极大地挫伤习练者的积极性。由此可见,在一段主要以拆招为主,主要是让初学者掌握一些技艺,了解少林武术对抗格斗的内涵。拆招:亦称“拆手”。就是习武者学习技艺至一定程度,基本掌握所学套路后,师傅即将拳术套路中的招式拆解开来,逐一进行技法剖析,使其明白动作细节,知晓动作关键,了解与实践动作的技法功用^[4]。二段以喂招为主,让初学者对少林拳的攻和防有所了解。喂招:教练或同伴反复或连续以一种方法和组合动作攻击对方,对方则按固定的招式进行防守还击。在练习中,依照对方所练的招式要求,创造接近实战或与实战相一致的训练条件^[4]。三段以对练为主,让习练者对对抗技术有整体的认识。对练指在单练的基础上,两人或两人以上,在预定条件下进行的假设性攻防练习^[4]。这种形式在初段位格斗技术考核中是很有必要的,对练就是其中一种由套路到脱手实战的过场,是很重要的环节,在三段考核中有必要将其体现出来。

3.2.2 初段位套路技术部分指标统计与分析 在11~15岁,习练者正处于青春发育期,从生理上看,主要表现在身体迅速的长高,力量、耐力和速度等素质提高较快,但心血管系统的发育还落后于运动系统的发育,不宜进行运动量过大或时间过长的活动,脑细胞较脆弱,神经系统的兴奋过程比抑制过程强。从心理上看,这一时期的青少年感知觉的精确性和概括性较强,观察的目的性和自觉性也有了提高,他们的有意记忆有了较明显的发展。在意志方面,他们的自我控制能力有所发展,独立性较强,活动的主动性和自觉性有所提高^[5]。因此,初段位套路应以简单易学、兴趣性强的套路为主,主要发展习练者的柔韧和速度素质,避免高难动作和发力动作的习练。

表3显示,90%的专家认为少林连环拳和85%的专家认为罗汉十八手应该在一段位考核,95%的专家认为小洪拳和87%的专家认为大洪拳在二段位考核,82%的专家认为林通背拳和89%的专家认为初级少林拳套路应该在三段位考核,85%的专家认为少林阴手棍和84%的专家认为少林齐眉棍和89%的专家认为规定器械套路(刀、棍)应该在初段位考核。少林功夫博大精深,要想一蹴而就就是不可能的,因此要加强基本功的练习。由于初段位晋段者普遍年龄不大,11~15岁左右正是其发展肌肉体积和力量的最佳时机^[6]。一段位的少林连环拳、罗汉十八手拳法和二段位的大、小洪拳短小精悍、古朴实用且刚劲有力,能够发展练习者的力量素质,同时为三段位初级少林拳套路的学习打下坚实的身体基础。由于少林规定器械套路中的枪术和剑术必须要求有过硬的基本功,初学者很难达到考核标准。因此,在初段位器械考核时专家认为应以基本的刀术和基本棍术为主,其中少林阴手棍、少林齐眉棍比较适合习练,能展现出少林拳器械的基本特点和风格。

综上所述,初段位套路考核内容应该以简单的初级套路为主,三段位中的动作难度应该在一段、二段的基础上逐步提高.对抗格斗技术在一段、二段中要以拆招、喂招为主,三段位应该在拆招、喂招的基础上逐步进行对练.

3.2.3 中段位对抗格斗形式统计与分析 中国武术段位制规定凡获得三段达2年以上,可申请四段.而此时的年龄一般都在15~18岁期间,其身心发展已基本成熟.在形态方面,如身高、体重、胸围等已经接近成人,骨骼已基本骨化,骨组织内有机物和水分减少,无机盐增多,骨骼较坚固,能承受用力较大的运动负荷,但关节的灵活性不及儿童和少年.在机能方面,心脏容积和收缩力大大增加,随着胸围、胸腔的增大,肺活量也增大了,肌肉水分减少,蛋白质、无机盐等成分增多,弹性和伸展性增强,力量明显增大,故15~18岁是进行肌肉力量和耐力训练的最好时期.在这段时期其神经系统已经发育完全,大脑的结构和机能已达到成人水平,兴奋与抑制过程基本平衡^[7].总的来说,在这一时期是人生精力最旺盛的时期,在全面发展身体素质的基础上,应加强力量和耐力的训练,对动作技术可逐步提高要求.通过形态分析可以看出在这个年龄阶段可以承受大强度的训练内容,少林拳对抗技术不仅不会影响学生的身体发育,而且会提高学生的肺活量.通过技能分析可以看出在中段位散手实战技术不仅能提高学生的肌肉力量,还能提高其耐力素质.

表4显示,95%的专家认为四段考核应该以对打为主,86%的专家认为五段考核应该以对练为主,89%的专家认为六段考核也应以对练为主.这一阶段的习练者多以青少年人群为主,他们的生理、心理等各项机能指标已经发育成熟,各项素质发展均在鼎盛时期.同时,习练者在初段位考核时,通过拆招、喂招的训练,已经熟悉了少林拳的每招每式,可以提高考核难度,进行对练、对打练习.因此,中段位考评应以技术的提高为主,练习强度、练习负荷与练习时间都可以相应加强.

3.2.4 中段位套路技术指标统计与分析 这一时期的学生学习动机比较高尚、深刻而稳定,他们学习武术和参加武术段位制晋级活动的动机是多层次的,既有对理想的追求,又希望得到某种现实的满足.而武术段位制的段位等级更适合他们的心理.并且他们的人生观、世界观初步形成,开始进行职业选择,他们不仅有参加体育活动的要求,而且开始讲究体育的实用价值,把体育活动与个人未来的生活、学习、工作和职业选择联系起来.因此,中段位套路技术应能代表少林拳的技术特点和拳术风格,以高难度拳术为主.

表3 初段位套路技术部分指标统计表

选项	频数	百分比/%	排序
少林连环拳	47	90	2
罗汉十八手	46	87	4
少林小洪拳	47	95	1
少林大洪拳	46	87	4
少林通背拳	43	82	7
初级少林拳规定套路	47	89	3
少林阴手棍	45	85	5
少林齐眉棍	44	84	6
规定器械套路(刀、棍)	47	89	3

表4 中段位对抗格斗形式指标统计表

选项	频数	百分比/%	排序
条件实战	45	86	3
主被动实战	47	89	2
实战	50	95	1

表5 中段位套路技术部分指标统计表

选项	频数	百分比/%	排序
少林昭阳拳	42	80	1
少林炮拳	46	88	1
少林梅花螳螂拳	45	85	4
少林七星拳	43	82	7
少林通背拳	45	86	3
少林罗汉拳	43	82	7
中级少林拳规定套路	43	83	6
高级少林拳规定套路	44	84	5
少林拳竞赛套路	45	85	4
少林缠头刀	45	86	3
少林六合棍	45	85	4
少林达摩棍	42	80	2
少林乌龙枪	46	87	4
少林八仙剑	45	85	4
规定器械套路(枪、剑)	45	85	8
少林拳竞赛套路(刀、棍、枪、剑)	42	80	5

少林武术套路结构短小精悍、严密紧凑、巧妙多变且注重实战,同时要求动作刚柔相济,动静相宜,“刚在他力前,柔乘他力后”^[8].表5显示,80%的专家认为少林昭阳拳、88%的专家认为少林炮拳、85%的专家认为少林梅花螳螂拳应该在四段位考核;83%的专家认为中级少林拳规定套路、82%的专家认为少林七星拳、86%的专家认为少林通背拳应该在五段位考核;82%的专家认为少林罗汉拳、84%的专家认为高级少林拳规定套路、85%的专家认为少林拳竞赛套路拳术应该在六段位考核;86%的专家认为少林缠头刀、85%的专家认为少林六合棍、83%的专家认为少林梅花棍应该在四段考核;80%的专家认为少林达摩棍、82%的专家认

为少林流行棍,87%的专家认为少林青龙刀,85%的专家认为规定器械套路应该在五段位考核;87%的专家认为少林乌龙枪,85%的专家认为少林八仙剑,80%的专家认为少林九宫剑,80%的专家认为少林拳竞赛套路器械应该在六段考核。

由此可见,在中段位套路技术考评中习练者技术水平已经达到一定的高度,无论是在动作组成还是套路顺序的连贯性,都有所提高。初段位已经打下坚实的基础,中段位考核的套路必须要表现出少林武术套路的风格特点。首先,中段位套路要具有朴实无华的风格特点,尤其是器械套路考评。任何一个套路结构要合理,内容要充实,从起势到结尾,贯穿着实战的要求,每招每势,都不掺杂任何华丽、哗众取宠、拖泥带水的内容。其次,练习套路时,动作要刚健有力、刚柔相济^[9]。特别是六段位,在技术上要能代表少林拳最高的境界,无论在风格特点上,还是在招式严密紧凑程度上,都要体现出少林拳的最高境界。

3.2.5 高段位指标统计与分析 由于高段位代表着少林拳的最高等级,技术已不能代表全部,要在技术的基础上,对少林拳理论能够熟练掌握,对少林拳理论体系进一步完善和提高,能够提出对少林拳发展有价值的观点,并在推广、完善与提高少林拳的技术、理论产生显著的社会效应的人,才有资格申请高段位。

高段位内容设置分析其原因,高段位作为衡量少林拳习练者的最高等级,它不仅代表着技术已经达到一定的高度,而且在理论上对少林拳有显著的成效。理论是技术上升的最终目的。当技术达到了一定的高度,没有理论的支撑,技术是很难延续和传承下去^[10]。高段位就是少林拳习练者的最终目标,能促使少林拳习练者在理论上能不断追求和进步。另外,对少林拳技术能够讲解出理论的精华,全面掌握少林拳技术的老拳师,也应该给予高段位的资格。他们虽然在理论上不突出,但是毕生都从事少林拳技术的研究工作,对少林拳的发展和延续有着卓越贡献。因此,高段位考核时,技术和理论都要有一定的高度,以理论的评价为主,对少林拳科研论著、理论研究方面取得重大成就,并对少林武术的发展做出重大贡献,且武德优秀者,可申请晋升高段位。

3.3 少林武术段位制考评体系表

表6 少林武术段位制考评表

一级指标	二级指标	评价内容		得分(10分 满分)	评价结果
		技术考核内容	理论考核内容		
初段位	B1 一段	不少于10个基本动作组成的少林拳系列套路;以上肢拆招为主,熟练掌握3种少林拳法的拆招与喂招练习。	遵守武德,武礼操作。	>7	合格
	B2 二段	不少于14个基本动作组成的少林拳系列套路;以下肢拆招为主,熟练掌握3种少林腿法的拆招与喂招练习。	遵守武德,武礼操作。	>7	合格
	B3 三段	不少于18个基本动作组成的少林拳系列套路;对练时,能熟练掌握两种上肢与下肢的拿法。	遵守武德,武礼操作。	>7	合格
中段位	B4 四段	不少于20个典型动作(含基本动作)组成的少林拳系列套路;以贴身靠为主,对练时,能熟练运用臀部和跨部撞击对方的招法。	遵守武德,武礼操作。	>7	合格
	B5 五段	不少于24个(含基本动作)典型动作组成的少林拳系列套路;以摔法为主,对练时,能熟练运用两种贴身与抱腿摔法,能熟练运用4种少林拳上下肢组合的进攻方法。	遵守武德,武礼操作。	>8	合格
	B6 六段	不少于28个(含基本动作)典型动作组成的少林拳系列套路;以对打为主,在对打中能自由运用打法、踢法、拿法、靠法和摔法,能自由运用少林拳的技击动作进行对打。	遵守武德,武礼操作。	>8	合格
高段位	B7 七段	精通少林拳理论,能够在国内外公开期刊发表论文不少于4篇;能够提出对少林拳发展有价值的观点,其内容分别为功力、套路、格斗、拳理4个方面,并得到专家的一致肯定。			
	B8 八段	对少林拳理论体系进一步完善与发展做出巨大贡献;在体育核心期刊上发表相关论文不少于4篇;能够对审核小组提出的问题进行现场答疑,根据答疑的具体情况做出考核成绩的专业评定。			
	B9 九段	对少林拳事业做出了卓越贡献的知名人士;在推广、完善与提高少林拳的技术、理论产生了显著的社会效应,经国家武术管理中心核实无误后,可授予九段称号。			

4 结论与建议

1) 少林武术的学习与技术的提高,完全是建立在基本功与基本动作基础之上的,脱离了基本功、基本动

作的套路和技术将不存在.因此,少林武术初段位一段、二段是基础,三段是技术的提高阶段.

2) 经过初段位的训练,少林拳基本的动作和技术都有了一定的基础,中段位技术内容在健身的同时,应该以技术的提高为主,注重突出少林拳的风格特点.中段位对抗格斗技术中,四段和五段应该以对练为主,六段以对打为主.

3) 高段位代表着少林拳的最高等级,大部分练习者技术和理论都已经达到一定的高度,但部分民间老拳师技术卓越,理论欠缺.建议对这部分群体考评以技术评价为主,理论评价为辅.

4) 少林武术技术的段位标准和考试方法,这是对原有武术段位制的深入和延伸,它能够更客观地衡量申报少林武术习练者的实际水平,且能够通过借鉴其他运动项目的评价体系,更进一步完善少林武术段位制.少林拳段位制的实施,是继承和发扬中华传统文化的需要,是加强青少年思想道德建设全面实施素质教育的需要,是振奋民族精神、凝聚民族力量的需要.

参 考 文 献

- [1] 曲宗湖,杨文轩.学校体育教学探索[M].北京:人民体育出版社,1999.
- [2] 龚正伟.体育教学论[M].北京:北京体育大学出版社,2004.
- [3] 全国体育院校教材委员会.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2000.
- [4] 竺玉明.少林武术教程[M].北京:解放军出版社,2009.
- [5] 国家体育总局武术研究院.我国中小学武术教育改革与发展的研究[M].北京:高等教育出版社,2008:20.
- [6] 全国体育院校教材委员会.运动生理学[M].北京:人民体育出版社,2006.
- [7] 周 登.嵩学校体育学[M].北京:人民教育出版社,2004:62-64.
- [8] 李 蕾.中国武术段位制标准化发展探析[J].体育与科学,2012(33):96-98.
- [9] 田金龙.打练结合技术模式的新探索——评析武术段位制教程[J].武汉体育学院学报,2012(10):63-65.
- [10] 刘淑慧.高校开展武术段位制教学课程的可行性研究[J].广州体育学院学报,2013(2):112-116.

A Study of the Skill Appraisal System for Shaolin Martial Arts

SI Xingwei

(Henan Normal University Sports Institute Xinxiang Henan 453007,China)

Abstract: A preliminary design of Shaolin boxing skill appraisal is carried out in the research, by literature review, expert interview, analysis and comparison, and questionnaire. The primary structure includes three first level indexes of Junior Dan, Intermediate Dan and Senior Dan. The design and evaluation of the appraisal system of Shaolin boxing skills and combat skills are studied. Dan standards and examination methods of Shaolin martial art skills are a deepening and extension of Chinese martial art skill appraisal in Dan system. It appraises the actual levels of Shaolin martial art practitioners accurately and subjectively, broadens the ways of Shaolin martial art development and popularization, and provides more practical experience and theoretical bases for the development of different boxing styles of Chinese martial art.

Keywords: Shaolin martial arts; dan system; appraisal system