

“五禽戏”竞赛功法难度动作训练的研究

李芳 熊亚兵

云南师范大学体育学院

DOI:10.32629/er.v3i6.2861

[摘要] 健身气功竞赛功法是在原有普通功法的基础上对个别动作进行了改进,增加了一定的难度,从而对运动员的柔韧、协调、力量、平衡等方面提出了更高的要求,并缩短了比赛时间,使比赛更加具有观赏性。本文通过文献资料法、实地调查法、逻辑分析法、视频观察法等研究方法,对五禽戏竞赛功法中9个难度动作在比赛中易扣分的点进行了分析,并针对每个动作提出了相应的训练方法,以期对教练员和运动员提供一定得参考依据,意旨运动员在相应的比赛中取得优异成绩,并达到健身养生的效果。

[关键词] 竞赛功法; 训练方法; 运动成绩

前言

健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,是中华悠久文化的重要组成部分。国家体育总局2003年2月将它确立为第97个体育运动项目。近年来,多项有利于健身气功发展的政策相继出台,为健身气功迎来了新的发展契机。《“健康中国2030”规划纲要》《中医药健康服务发展规划(2015—2020年)》《全民健身计划(2016—2020年)》中都提出扶持推广健身气功等项目的意见。如今,健身气功的比赛形式也越来越多,有全国高等院校健身气功比赛、省市级健身气功比赛,还有一些健身气功交流大赛。从这些政策和比赛形式来看,国家、地方都越来越重视健身气功的发展,也突显出健身气功在当代社会中的价值。

五禽戏是东汉名医华佗根据古代导引、吐纳之术,研究了虎、鹿、熊、猿、鸟的活动特点,并结合人体脏腑、经络和气血的功能所编成的一套具有民族风格的健身气功功法。五禽戏简单易学,养生功效显著,其动作仿效虎之威猛、鹿之安舒、熊之沉稳、猿之灵巧、鸟之轻捷,力求蕴含“五禽”的神韵,形神兼备,意气相随,内外合一。

五禽戏竞赛功法是在不违背五禽戏普通功法本质内涵和整体动作结构的基础上,从功力、平衡、柔韧、协调等方面入手,对新编五禽戏的动作进行改编,增加难度,提高完成动作质量的可比性,每个动作只做1遍,每套功法比赛时间可以控制在5-6分钟。

1 五禽戏竞赛功法难度动作的扣分点及训练方法

1.1 虎戏难度动作的扣分点

1.1.1 虎举难度动作的扣分点及训练方法

(1) 扣分点: 两手上举至胸部时,脚跟未离地; 两手下落至胸部前,脚跟已着地; 眼神未随手而动。

(2) “提踵上举”动作的训练方法。一个人骑在练习者的肩部,练习者双手扶墙蹲起,双脚脚跟提起,前脚掌着地,重复练习;前脚掌变换方向、速度做行走练习;原地双脚同时提踵达到一定高度后,停留一会,根据自己的能力,尽力重复做;达到一定水平之后还可以将足尖部垫高,使足背悬空做下压动作,增加练习难度。

1.1.2 虎扑难度动作的扣分点及训练方法

(1) 扣分点: 支撑腿大腿高于水平; 盘腿为接近水平,外踝未压在支撑腿膝上方; 静止不到2秒钟。

(2) “盘腿下扑”动作的训练方法。首先练习髋、膝关节的柔韧性,可以坐地两脚心相对,尽量向身体贴近成“蝴蝶状”,双手放于膝盖上,靠自己的力量,配合呼气下压,吸气抬起,重复练习;还可以采用被动性拉伸,借助同伴的帮助向下压。盘腿时,起初练习时可以降低难度,稍高一点,静止时间短一些,慢慢加大难度,不可一次强度过大。

1.2 鹿戏中鹿奔难度动作的扣分点及训练方法

(1) 扣分点: 肩、背部未形成两个弓形; 上举腿未伸直或低于水平; 跳步腾空不明显; 上体前倾大于30度; 后摆腿脚尖或两掌低于髋; 跳步后未一次成形; 静止不到2秒钟。

(2) 鹿奔难度动作的训练方法。

① “缩身提腿”动作的训练方法。单手扶杆,做单脚独立支撑,双脚交换练习,重复做; 躺在垫子上,做两头起练习; 重复做收腹收腰弓背练习。

② “换步平衡”动作的训练方法。双手扶杆,单腿后举,塌腰抬头,交换腿重复练习。双脚跳换步平衡练习。

2 结语

本文通过文献资料法、实地调查法、逻辑分析法、视频观察法等研究方法,对“五禽戏”竞赛功法难度动作在比赛中的扣分点进行了分析,并提出相应的训练方法,意旨运动员在相应的比赛中取得优异成绩。

[参考文献]

[1] 国家体育总局健身气功管理中心编. 健身气功[M]. 北京: 人民体育出版社, 2005.

[2] 郑健, 周新红, 梁仁春. “易筋经”竞赛功法难度动作教学与训练[J]. 搏击(武术科学), 2010, 7(06): 73-74+86.

[3] 司红玉. 健身气功五禽戏的养生之道[J]. 中国临床康复, 2006, (47): 145-147.

[4] 李晓智, 张瑶. 健身气功竞赛功法运动员专项体能训练初探[J]. 当代体育科技, 2016, 6(15): 61-62.

作者简介:

李芳(1997--),女,壮族,文山广南县人,云南师范大学体育学院19级硕士研究生,研究方向: 武术教学训练理论与实践。

熊亚兵(1977--),男,硕士,云南师范大学体育学院教授,研究方向: 武术套路及散打教学与训练。