

军队院校开展武术和各类搏击运动课程的对策研究

张效源 徐阳阳 赛婷婷
海军航空大学, 山东 烟台 264000

[摘要]中国武术博大精深,以技击作为运动宗旨,以提升个人战斗力作为运动目标,开展武术运动是对中国传统武术文化的传承,也是提升训练者自身实战能力的有效方式。世界上任何一个国家军队的训练目标都是提升部队战斗力,而武术的对抗性正是提高战斗力的重要手段,所以在军队院校中开展武术搏击类运动课程是提升战斗力的必要方式之一,而且在军队院校中开展此类课程,不仅能让训练者的身体素质得到提升,同时也能起到修心养性的作用,而且丰富了军校学员的日常生活,一举多得。本研究通过对武术搏击类运动课程的研究,对于如何在军队院校内开展此类课程进行了讨论,对于开展此类课程的必要性进行了论证,对课程的优缺点进行了分析,旨在为军校课程建设与军校学员战斗力提升提供理论依据。

[关键词]军校;武术;搏击;课程

DOI: 10.33142/jscs.v6i3.19711

中图分类号: G85

文献标识码: A

Research on the Countermeasures of Conducting Martial Arts and Various Combat Sports Courses in Military Colleges and Universities

ZHANG Xiaoyuan, XU Yangyang, SAI Tingting
Naval Aviation University, Yantai, Shandong, 264000, China

Abstract: Chinese martial arts are profound and extensive, with martial arts as the sports purpose and personal combat effectiveness as the sports goal. Carrying out martial arts is the inheritance of traditional Chinese martial arts culture and an effective way to enhance the practical ability of trainers. The training goal of any country's military is to enhance its combat effectiveness, and the confrontational nature of martial arts is an important means of improving combat effectiveness. Therefore, conducting martial arts combat sports courses in military academies is one of the necessary ways to enhance combat effectiveness. Moreover, conducting such courses in military academies not only improves the physical fitness of trainers, but also plays a role in cultivating their mental health and enriching the daily lives of military academy students, achieving multiple benefits in one fell swoop. This study discusses how to carry out martial arts and combat sports courses in military academies, demonstrates the necessity of conducting such courses, analyzes the advantages and disadvantages of the courses, so as to provide theoretical basis for the construction of military academy courses and the improvement of combat effectiveness of military academy students.

Keywords: military academy; a martial art; fight; courses

引言

武术作为中华优秀传统文化的重要组成部分,其军事属性与生俱来。从古代“止戈为武”的战争哲学,到近现代“强国强种”的尚武精神,武术始终与国防建设紧密相连。在新时期军事改革和实战化训练背景下,将武术搏击的精华系统地引入军队院校教育体系,不仅是军事体育训练的有益补充,更是培育官兵血性胆气、传承红色基因、锻造过硬战斗精神的有效途径。本研究立足当前军队院校体育教学实际,探讨武术搏击类课程的价值、困境与实施路径,具有重要的现实意义。

1 武术搏击类课程的研究现状

1.1 武术搏击类运动的研究现状

武术起源于我国,其内涵可谓博大精深,根据邱丕相在《中国武术导论》中的总结我们可以知道,武术是“以中华文化为理论基础,以具有技击内涵的动作为基本内容,以套路、格斗、功法为主要表现形式的民族体育”^[1],无论是哪种搏击格斗形式,都是以相互之间的技击为基础演变而来的,在徒手搏斗中,以踢、拿、摔、打四击为主要手段,主要的击打形式可以使用头、手、肩、足、膝、胯等身体部位,其灵活性和变化性非常强,最终达到御敌致

胜的目的。这与军校学员的军事训练相互契合,军事训练并不要求培养专业的运动员,也不是单纯的强身健体,而是要培养具有战斗意识、战斗精神、战斗能力的优秀战士,故适当的武术搏击类训练是有益处的。现代军事冲突形态虽然已进入信息化、智能化时代,但近身格斗、城市巷战、反恐处突等场景对单兵徒手及冷兵器对抗能力的要求并未降低,反而在某些特定任务中更为凸显。武术搏击训练所培养的距离感、时机把握、应激反应和一击制敌的能力,是任何高科技装备都无法完全替代的基础性人体技能。

武术搏击类运动在运动训练学中属于技能主导型同场对抗性项群中的一种,此项群的共同特点是需要参与者有非常强大的心理承受力,因为在同场对抗时,不仅要考验参与者自身的训练水平,也要沉着冷静地对待对手的发挥,只有心理素质过硬,才能稳定地发挥应有的个人水平,正如于修涛在《武术搏击运动员心理素质训练》中指出的“心理训练在整个训练中都是一项重要的训练内容,在日常训练中不断总结经验提升心理素质”^[2]。从神经科学和运动心理学角度看,高强度对抗训练能显著提升大脑前额叶皮层在压力下的功能保持能力,增强情绪调节和决策执行力。军事行动,尤其是在高压、高风险的战场环境中,对官兵的认知韧性要求极高。武术搏击的实战对抗模拟了一种可控的高压情境,学员在此过程中反复体验肾上腺素激增、面对不确定性、处理挫败与疼痛,这本质上是战场心理适应性的高效“预演”和“脱敏”训练,其价值远超一般的心理辅导或理论讲授。

此外,武术套路动作复杂多样、不对称,动静分明,在练习过程中讲究内外合一、形神兼备,对力量、柔韧、灵敏、动作速度和专项耐力都有较高的要求^[3],在任何一个竞技运动中,体能都是基石作用,对于武术搏击类运动也是一样,参与训练者在训练过程中会培养较好的体能素质,而且在武术套路类动作的训练过程中,其规范性与动作质量的提高是训练的重点所在,这就不会对训练者的灵敏协调能力和反应能力提出较高的训练要求,而在武术搏击对抗类的训练中,由于整体训练过程紧密,对抗激烈,对于训练者的有氧能力、心肺耐力也都有较好的提升作用。具体到能量代谢层面,搏击是一项典型的“间歇性高强度运动”。一个回合(通常2~3分钟)内的攻防转换,包含了爆发性攻击(无氧磷酸原和糖酵解供能为主)、移动调整(有氧与无氧混合供能)、缠斗对抗(极高无氧代谢压力)等多种模式。这种供能模式与步兵突击、特种作战小组战术机动等军事行动的能量消耗特征高度相似。因此,长期进行武术搏击训练,能够优化学员的能量代谢系统,

提高其在复杂、高强度任务中的持续作战能力和快速恢复能力,这与新《军事体育训练大纲》中强调的“战斗体能”导向完全一致。

综上所述,武术搏击类运动对于训练者的身体素质培养,心理状态训练以及个人能力的成长均有较好的训练效果与提升作用,尤其是在新《军事体育训练大纲》的背景下,战斗体能的提升与战斗精神的培养成为了现阶段的训练重点,通过武术搏击类运动的训练,能够直接提升军校学员的战斗力,为将来走向战场打下有力基础。

1.2 武术搏击类课程教学研究现状

武术搏击类课程在很早的时候就有过进入军队院校教学的先例,在我国著名的黄埔军校^[4]军事体育教学中,就明确开设了摔跤、拼杀、格斗等内容,而且在外军中,我国武术搏击类课程也有较为广泛的开展,如美国西点军校一直将格斗训练视为必修课程,大量借鉴外国的格斗术,形成自己固有的搏斗技术体系。但是现阶段,军校开展武术搏击类课程反而较少,有的也仅仅是围绕军体拳、格斗术、匕首操等进行固定套路的训练,训练的强度与实战性均有待提升,反而是地方高校开展课程均为完善,如北京市早在2004年之前就在39所高校中开展过了跆拳道运动,尤其是北京体育大学,固定的选修课学生最多可达700人以上^[5],说明武术搏击类课程对于学员的吸引力还是较高的。

在实际授课过程中,因武术搏击类课程内容分支较多,套路较多,往往授课中都是固定学习与重复多个套路的训练,对于武术基本功的强化以及技击的培养明显不足^[6],在考核考评过程中往往重视套路的执行而不是能力和战斗力的体现,现阶段武术课程在各大高校的开展都各有优劣。

2 开展武术搏击类课程的必要性分析

2.1 培育官兵心理意识形态

2.1.1 个人身心修养

武术搏击类运动对于身体的培育是显而易见的,但是其对于心理的培育也是具有着非常重要的意义的,无论是我国特色的武术类项目,还是泰拳、巴西柔术、拳击类或格斗类项目,在对抗开始之前都会有相互致意的礼节礼貌环节,在我国武术的学习训练中这叫做修心和武德,这种礼节礼貌的培养对于学员的个人修养养成是个很好的带动。且武术类运动在修心的过程中,可以有效调节学员的内心,在激烈对抗下释放一定的压力,这也正与军校学员的管理要求不谋而合。

2.1.2 战斗精神提升

在日常开展的军事体育课程中,大多数训练以基础体

能训练为主,在完成新《军事体育训练大纲》规定的规定课目的情况下,部分教员会通过一定的兴趣爱好进行牵引,让学员参与到其他的运动项目或锻炼中去,但是现阶段随着社会经济的发展,家庭环境的提升,在基础教育阶段学员往往在意更多的是基础知识的学习,即使是能参与体育训练,也大多数是进行兴趣爱好的参与,这就导致了学员普遍的“尚武”精神不足,对于高强度、高压、对抗性较强的课目兴趣不高,导致部分同志在军校多年生活后,虽然身体强度提升,力量耐力等素质有提高,但是战斗作风与精神品质并不顽强。而武术搏击类运动需要学员进行直接的对抗,在瞬息万变的环境中观察对手的弱点与破绽,在稍纵即逝的机会中准确出击一击即中,在面对较强对手时不能退缩大胆迎战,这都能将学员的战斗精神与战斗意识提高一个档次,只有直面实战,贴近实战,经历实战,才能融入实战。

2.2 增强学员体能素质

2.2.1 无氧代谢能力提升

武术搏击类运动在实战与日常训练过程中,均对体能储备提出了较高的要求,尤其是在实战中,往往是在2-3分钟的时间内,一直进行高强度高压下的移动与对抗,身体的供能系统在有氧供能与无氧供能之间切换,在进行关键击打和动作时,无氧代谢压力激增,机体的耐乳酸性需要进一步提升,最终导致了无氧代谢能力的进一步提升。在军校学员日常的培养过程中,无氧代谢能力是非常重要的能力之一,以海军特色训练项目400米渡海登岛为例,就是要求学员在3~4分钟的时间内,在保持高速移动的情况下完成课目的攀爬与翻越等规定动作,其主要考察的也是无氧代谢能力,所以搏击格斗类运动可以为军校学员带来较好的运动水平正迁移效果,是行之有效的辅助训练科目。

2.2.2 灵敏协调能力提升

搏击类运动在训练过程中,不强调过大的训练强度和过多的训练量,更多的要求是动作的准确性与完整性,身体的协调性与柔韧性,整体动作流程的连贯性,在这种训练方式下,学员的灵敏度和协调能力可以有效提升,大脑对于身体的支配能力显著提高,进一步培养精细化控制与操作的本体感觉,这种能力对于海军飞行学员是必不可少的,因为飞行学员在执行飞行任务的过程中,需要较好的灵敏、协调与反应能力,准确完成既定任务动作,在座舱内合理分配注意力,循环完成各个仪表的检查,准确操纵杆舵等器械,这才能保证飞行任务的高效完成,故在基础教育阶段就进行武术搏击类运动项目的培养是能够有效

提升学员灵敏协调能力的。

2.2.3 肌肉与心肺耐力能力提升

武术搏击类运动在实战过程中,要求训练者一直保持着有效的移动,在移动过程中做出攻击、闪避、防御等技术动作,以达到击敌制胜的目的,而在一直维持移动和击打的过程中,无论是下肢的肌肉耐力,还是心肺耐力,都会得到显著提升,且在日常训练过程中,大量的基础体能有氧训练,如跳绳,折返跑等,加上专项格斗技能训练,如连续滚摔,地面缠斗,连续击打等,都是十分有效提升心肺能力与肌肉耐力的训练方式,在军校学员军事体育课程的训练过程中,根据《军事体育训练大纲》的要求,我们可以观察到,大部分的课目与内容并不要求学员有多么大的力量或肌肉纬度,更多的是需要学员在良好的肌肉耐力与心肺有氧能力的情况下能够完成既定遂行作战任务的能力,所以武术搏击类运动的开展是很有必要的。

3 开展武术搏击类课程的对策研究

3.1 兴趣爱好牵引

兴趣爱好是最好的老师,首先要对武术格斗类课目进行广泛开展,以学校俱乐部活动、日常活动或课堂选拔为依托,进行兴趣爱好的培养,提升学员对于武术搏击类课程的喜好程度,在训练过程中,一步步引领学员对武术搏击类运动的深入认识,只有具备了良好的学员基础,才能更好地推进课程的开展。

3.2 场地条件建设

现阶段训练使用的场地,往往是在较大或空旷的室内场地进行,但是无论是防护垫的铺设,还是必要训练器具的配备,还不尽如人意,如训练者个人的服装,训练时的防护器具,常用的沙袋假人等设备还需要专业的购置与引进,但是,在基础训练阶段,可以先进行基本功与体能训练,再逐步扩充训练内容与训练设施,根据大多数武术搏击类运动的运动特点,我们认为一片平整干净的室内场地就可以组织开展一定高效的训练。

3.3 专业人才培养

在运动训练过程中,经常见到部分同志由于意志薄弱,无法做到循序渐进长期坚持训练,导致训练水平参差不齐,训练效果大打折扣,而军校学员进行军事体育训练过程是长期性的,且普遍心理素质良好,作风过硬,在实施训练过程中相较普通训练者有较好的训练效果。

在教员授课层面,由于军事体育课程内容较多,训练难度大,对于教员的要求更多是重视整体训练,对于武术搏击类专业教员的引进有一定困难,对于一门课程来说,还是需要专业的教员人才带头推进,所以在开展课程时,

务必要有一名对于武术搏击类运动有基础专业知识和实操能力的教员，且愿意为此项目付出精力的专业人员来负责。

3.4 训练体系构建

对于一门课程的开展，首先要有基础的理论知识构建，但是因体育课程的实操性，所以可以在教学活动开展的过程中，有序进行一定的内容组织编排，尤其是军队院校的教学，更应该结合实际情况进行编排，以军事体育课程为主干，充分发挥学员的主观能动性，在大纲规定课目的基础上，完成课程要求之后发展兴趣爱好，进行扩展训练。在学习过程中，理论传授以武德修养和文化沉淀为主，实践内容以击打效果和套路技术为主，将理论和实践有机结合。在实践过程中，要直观考虑学员的训练效果，是否能产生积极的影响，同时也要考虑到场地器械与安全措施。最后需要牵头教员将资源进行整合，逐步扩展训练体系的科学性与实践性，最终将课程建设完成。

4 结论与建议

4.1 结论

武术搏击类运动课程可以让学员在身体耐力素质、心肺能力、灵敏协调与无氧代谢能力上得到有效的提升，符合军事体育训练大纲的训练要求；对学员的心理层面有锤炼作用，无论是战斗意识的培养，还是吃苦耐劳的军事作风养成，对实战能力都有较大的提升。

武术搏击类运动课程在军校中可以得到一定的开展与推广，不仅对整体部队的战斗力提高有较好的推进作用，且对军事文化业余生活有调节作用，还可以积极开展院校交流，甚至形成有一定特色的武术搏击类课程体系。

4.2 建议

在军队院校开展武术搏击类课程是有积极作用的，为了更好地训练与提升，还是需要专业人才的培养与选拔，才能让课程的推进有所建树。

积极筹备武术搏击类赛事，以赛促练，用赛事引领技能发展，唯有充足的实战才能让学员真正有所提升，而高水平的赛事也能促进课程体系的建设，硬件设施的购置，场地器械等的升级。

[参考文献]

- [1] 邱丕相,蔡仲林.中国武术导论[M].北京:高等教育出版社,2010.
 - [2] 于修涛.武术搏击运动员心理素质训练[J].商丘师范学院学报,2012,28(9):120-121.
 - [3] 刘艳.浅析武术套路训练的基本特征[J].科技信息,2009(20):236.
 - [4] 黄埔昭辉(株洲文史第18辑)[M].湖南:中国人民政治协商会议株洲市委员会文史资料委员会,1995.
 - [5] 马晓利.北京高校开展跆拳道运动的现状及其对策研究[D].北京:北京体育大学,2004.
 - [6] 惠啸,冯娅洁,黄中伟,等.新时代高校武术课程体系改革研究[J].冰雪体育创新研究,2024,5(24):179-181.
- 作者简介：张效源（1996—），男，汉族，山东枣庄人，本科，助教，海军航空大学，研究方向：体育教学与训练；徐阳阳（1991—），男，汉族，山东济宁人，硕士研究生，讲师，海军航空大学，研究方向：体育教学与训练；赛婷婷（1990—），女，汉族，山东文登人，硕士研究生，讲师，海军航空大学，研究方向：体育教学与训练。