

武术套路基本功对军人单兵素质的影响分析

陈潇威

武汉体育学院武术学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2022年8月18日; 录用日期: 2022年9月16日; 发布日期: 2022年9月26日

摘要

本文以军武融合为背景, 探讨武术套路基本功在军事训练中的应用和对军人单兵素质影响的功能价值。研究发现, 武术套路基本功与军事训练二者融会贯通, 相互促进, 并在彼此交融中能创造出极具中国特色的训练手段、方式。这丰富了现代军事体能训练内容、方法、手段, 展现了中国武术独特的民族文化与源远流长的历史底蕴。能有效促进军人单兵素质的全面协调发展, 从而培养高专业化、高素质新型军事人才。

关键词

武术套路基本功, 军人, 单兵素质

The Influence of the Basic Skills of Wushu Routine on Soldiers' Individual Soldier's Quality

Xiaowei Chen

Wushu College of Wuhan Sports University, Wuhan Hubei

Received: Aug. 18th, 2022; accepted: Sep. 16th, 2022; published: Sep. 26th, 2022

Abstract

Based on the background of military and martial arts integration, the study discusses the application of the basic skills of martial arts routines in military training and the functional value of the impact on the quality of individual soldiers. The study found that the basic skills of martial arts routines and military training are integrated and mutually reinforcing, and can create training methods and methods with Chinese characteristics in the integration of each other. This enriches the content, methods and means of modern military physical training, and shows the unique na-

tional culture and long-standing historical heritage of Chinese martial arts. It can effectively promote the comprehensive and coordinated development of the quality of individual soldiers, so as to cultivate high-specialized and high-quality new military talents.

Keywords

Martial Arts Routines, Soldier, Individual Soldier's Quality

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 背景

改革单兵训练方法、加强训练保障、更新训练内容，是推动军武融合、实训一体运动新格局的重大探索，是传播普及武术技击知识、加强单兵作战能力、促进单兵素质全面发展的关键一步，是提高新时代军事训练科学化水准的有效举措。当今世界军事改革不断深化，许多国家都在努力探求将本土民族传统体育融入军事训练之中，如韩国军队中练习跆拳道、泰拳在泰国部队中的训练、空手道在日本部队中的应用，以此来努力强化将士们的体能训练。在“习近平新时代强军思想”指导下，对我国将士军事训练提出了新要求、展现了新特点。本文探讨如何更好将独具中华民族特色的武术套路基本功与军事训练结合，进而促进我军将士身体各项机能素质如力量、柔韧、耐力、灵敏等方面的发展，提高我军单兵素质作战能力，这是进一步改进、完善新时代军人单兵训练方法内容体系，践行“练为战、战必胜”的内在要求[1]。

中国武术是在中华民族文化的摇篮中不断汲取精华养分发展起来的优秀民族传统体育项目，其理论之深厚，文化之渊博，体系之庞大是当今任何一个体育项目无法比拟的。武术套路基本功练习内容丰富、全面十足，对于促进人的全面发展、生理、心理机能提高有十分重大而积极影响。因此本文以军人个体为出发点，探求将武术套路基本功更好的融入军队日常训练，实现创新性发展训练方法，创造性转化训练手段，提高军队训练的科学化，加强个体训练的针对性，从而更好的让军人个体在体能等素质上得到最优发展。

2. 套路基本功与军人单兵素质的定义及内容

2.1. 武术套路基本功定义及内容

武术套路是以技击动作为素材，由攻防等对立动作、变化规律且具有技击涵义所组成的一套动作组合，动中有静，刚柔相济，虚实结合，又称“套路运动”。套路是中国武术的一种重要表现形式，就技术而言，是为了便于传承和方便记忆和练习而产生的，武术套路基本功则是习练武术套路者自身所必须具备的身体活动、技术技能和心理能力等的根基。在武术套路的基本功练习中，有多种专门的方法和手段来锻炼人体不同部位的机能素质，因此具有内外兼修的运动特点。

武术套路基本功的主要内容包括拳法、腿法、手型、步型、腰功、桩功、翻滚弹跳等最基本的主要内容。各拳种、器械的练习受门派、地域、风格影响，因此各自有着不同的基本功特征和练习内容、形式、方法、手段。本文所述的武术套路基本功是指学习武术套路各个项目所必须掌握的入门基础内容，是所有武术习练者参加武术套路训练，武术套路竞赛所必备的自身物质条件和基础[2]。

2.2. 军人单兵素质定义

军人单兵素质即军人单兵作战的实力和素质，在当今时代军人单兵素质是一个十分宽泛的概念，它既包括军人单兵战斗力(包括作战兵的掌握和熟练程度和作战精神)、军人单兵体能素质等自身物质条件、也包括军人单兵自身心理素质、军人单兵战术运用素质、军人单兵战斗经验等精神条件。本文论述的是军人体能素质和心理素质，这是军人单兵素质的基础。这两项素质发展的怎么样直接影响与决定军人个体自身其他素质的高低。

3. 武术套路基本功训练体系与部队单兵现有体系对比简要分析

由表 1 对比可见套路基本功更加注重于全面开发人身体机能的协调发展，部队训练体系更为突出对现代战争的适应与要求，将富有民族特色的套路基本功融入与官兵基础训练，可为部队训练体系的实施打下坚实的物质基础。

Table 1. Comparison of the basic skills training system of routines and the existing system of individual soldiers

表 1. 套路基本功训练体系与部队单兵现有体系对比

套路(长拳为例)	单兵(常规部队公共科目)
手法: 拳、掌、勾、冲拳、推掌、抱拳。	跑 三公里、五公里、负重越野五公里、400 米障碍等
步法: 弓步、马步、扑步、歇步、虚步、坐盘、丁步、击步。	枪械 实弹射击、拆解与重组、枪械的维护
腿功: 弹腿、蹬腿、扫腿、正踢腿、侧踢腿、里和腿、外摆腿。	徒手 徒手格斗练习，军体拳等
倒功: 鱼跃前扑、前后滚翻、前后扑倒、旋风脚摔。	器材 单杠、双杠练习等
	队列 常规队列练习等
	医疗 急救与包扎
	技战 技战术练习

4. 套路基本功对单兵素质的影响

4.1. 对军人单兵力量素质的影响

力量素质是运动之本，是人体肌肉克服阻力的能力，根据完成不同活动的特点，通常把力量素质划分为最大力量、快速力量、力量耐力。武术中常言“手是两扇门，脚下是一条根”武术套路基本功中的桩功练习属于静力性力量训练，其最常见的太极桩功，它适用于发展军人下肢的力量与稳定性，将太极桩功融入部队日常训练，能够有效提高军人下肢的稳固性，有利于像在完成静步持枪前进等战术动作时，能够长时间保持下肢相应强度的肌肉紧张，以便更好的保持其战术动作的正确性与稳定性。此外，武术套路基本中的马步冲拳，是有效发展快速力量的有效途径，长期多次反复练习，能够缩短表现出最大力量所需要的时间。

4.2. 对军人单兵速度素质的影响

速度素质是指人体快速运动的能力，也指人体某一部分快速移动、快速完成动作和对外界信号快速做出反应的能力，是人体机能重要的素质之一。按其表现特征可分为反应速度、动作速度、位移速度。武术中常言：“坐如钟，站如松，行如风”又如“天下武功唯快不破”这体现了中国武术对人体速度素质的重视与独到理解。翻子拳套路紧逼强攻，势如破竹，拳如流星，迅如闪电。其手法基本功抹打、挑打练习，可以固定也可配合步法练习，从而能够显著提高军人的出拳速度与频率(动作速度)。其步法往返

连环、快进快出，若能将其步法如前跨步、后撤步分解练习从而就能够提高军人个体的格斗时距离感和位移速度。实现出奇制胜，一招克敌。空手夺枪对练套路极其考验人的反应速度，若能将其应用于部队练兵，改用木棍代替枪(起练习保障作用)两人配合练习，循序渐进从而提高军人的反应速度。军队训练必须树立高度重视速度素质的指导思想，将其练习与军队的需求结合进行[3]。

4.3. 对军人单兵耐力素质的影响

耐力素质是指有机体在较长时间内，保持特定强度负荷或动作质量的能力。按照专项分类可分为一般耐力素质与专项耐力素质，武术套路区别于其他运动最大的特点在于它是一项技术众多，结构繁杂，负荷强度较大而又全面的运动，涵盖了拳、腿、身法、手法、步型、跳跃、平衡、伸屈、翻腾、跌扑等，几乎人体每个部位都要参与。运动员要在大约 80 至 100 秒内完成一整套大运动量的动作，由此可知，机体内的乳酸含量之高，对运动员机体抗酸能力要求之高。武术套路的整套被划分为极限强度运动，机体在极限强度运作时(大于 30 秒，小于 2 分钟)，是由 ATP-CP 为主进行能量供应。因此习练武术套路与基本功能有效提高军人机体抗酸能力，保持其机体高强度负荷时间[4]。

4.4. 对军人单兵灵敏素质的影响

灵敏素质是指在变换条件的情况下，运动员能够迅速、准确、协调地改变身体运动的空间位置和运动方向的能力。这项素质被认为是“机体的智商”在对抗中发挥着极其重要的作用。武术套路长拳基本功内容与方法极为丰富，“讲求手眼身法步，精神气力功”具体来说就是手要快捷、眼要明锐、身要灵活、步要稳固、精要充沛、气要下沉、力要顺达、功要纯青。因此长拳套路本身就具有很高的灵敏素质要求，习练长拳套路基本功组合能够极大发展人体机能的灵敏素质。如套路长拳基本功中的鱼跃前滚翻，前滚翻、后滚翻、旋风脚摔等等基本翻滚跳跃动作，有利于发展军人单兵弹跳能力，以便掌握身体腾空后落地的自我保护技术动作，提高军事障碍训练中的闪转腾挪，军人对跌摔、前倒功、后倒功技巧的掌握能有效发展灵敏素质。

4.5. 对军人单兵柔韧素质的影响

柔韧素质是指人体关节活动幅度的大小，以及跨过关节的肌腱，肌肉，韧带皮肤等组织的弹性和伸展能力。影响柔韧素质的主要因素有关节结构、结缔组织、肌体积，年龄和性别。发展柔韧素质的主要途径是拉伸。武术套路基本功中压腿(拉伸)劈叉能够有效提高军人下肢各肌群韧带的弹性和伸展能力，使军人下肢关节韧带活动幅度加大以便完成各种格斗训练与套路演练，如第一套十六式军体拳中的“交错侧踹”，侧踹腿的高度与柔韧素质的发展高低是成正比的。又可通过下腰、甩腰、俯腰、涮腰等可有效提高军人腰部柔韧性，加强核心肌群与韧带的活动幅度与伸展能力大小，以便灵活自如，带动上下肢体各训练及核心力量训练。关节活动幅度的大小和增加肌肉韧带的弹性和伸展能力是军人身法走位及移动技巧的关键。好的柔韧素质能使军人完成各种军事任务中，翻、转、折、拧的动作随意自如，同时也要根据军种的需要发展柔韧素质，鉴于我国目前征兵年龄在 18 岁至 24 岁，此时发展军人的柔韧素质应多采用静力性拉伸，缓慢而持久的发展柔韧素质，避免造成韧带关节的损伤。

4.6. 对军人单兵协调素质的影响

协调素质是指人体不同系统、不同部位、不同器官协同配合完成技术动作的能力，也是完成军事技术动作的重要基础。军人战术动作完成的生硬还是和谐，关键要看他的协调素质水平的高低。运动协调又可分为肌肉协调、动作协调，协调素质贯穿于军人日常训练各个方面和始终。武术套路是一项“全面、综合、协调”的体育项目，讲求平衡、和谐、完成动作的协调美。其基本功内容中的平衡练习、套路小

组合练习、翻滚跳跃的练习都要求练习着较高的机体协调能力。因此，通过长拳中最基础的基本功组合如轮臂前拍腿 + 乌龙盘打 + 轮臂砸拳的连续反复练习，能够调动军人各部位的灵敏素质协调发展。又如燕式平衡、扣膝平衡、太极拳中的金鸡独立式等基础动作基本功的练习能提高军人单兵的静态协调平衡能力，以保持执行军事任务时的稳定与机体各部位的协调。

4.7. 对军人心理素质的影响

将武术套路基本功作为军队练兵的军事基础，可增强军人心理抗压能力练习套路基本功不仅“外练筋骨皮，且内练一口气”，是指在习武过程中不仅要承受高负荷训练所带来的身体上的磨练，而且在生活中要能忍受他人的纷纷议论，忍受粗鄙之人的咄咄相逼。这种崇高的精神境界，它展现了习武之人的宽广胸襟和极强的自控能力。控制自我，控制情绪，形成坚韧不拔、积极进取，永不言弃的精神。通过套路基本功练习能让军人明白：武术的真谛是止戈，武术中的忍不是一味的退让，而是一种胸襟和格局。当国家和民族面临危机时，一个军人应该责无旁贷为了党和人民奉献自我、牺牲自我，肩负起守土抗战之责，勇于亮剑。

5. 武术套路对军人个体及军队训练的意义

5.1. 培养军人的尚武精神

“勇将不怯死以苟免，壮士不毁节而求生”。将武术套路基本功作为军队练兵的军事基础，可建设部队弘扬崇高的尚武精神。尚武精神不能狭隘地为追求武力、热忱暴力。尚武精神亦是我国优秀传统文化的精神财富，包括自强不息、不惧强敌、勇于亮剑等精神品质。国富而不强则危矣，宋朝则是很好的例子，昔日宋朝 GDP 一度占据全球的 70%，然而却重文轻武，导致最终走向衰败和灭亡。正因如此，一个民族想要在世界民族之林中立于不败之地，就必须推崇尚武精神。中华民族尚武精神向来不欺凌弱小，而是以强悍的民风彰显国家的尊严，“明犯我强汉者，虽远必诛！”毛主席也曾说：人不犯我，我不犯人，人若犯我，我必犯人，又如习近平总书记七一讲话中说：中国人民从来没有欺负、压迫、奴役过其他国家人民，过去没有，现在没有，将来也不会有。我们从不欺凌弱小，我们也不惧怕任何强敌。通过习练武术来培养军人的尚武精神，需要不懈的努力，是一个持久度、潜移默化的进程。习练武术就是要培养誓死捍卫国家主权及民族尊严的新时代高素质、高觉悟军人[5]。

5.2. 对于部队基础训练的建设意义

将套路基本功练习内容作为军事基础训练内容，与部队练兵的需求相融合，不仅能让官兵“文明其精神，野蛮其体魄”还能够有效地提升官兵的综合素质，进一步完善军事训练体系，且进一步促进我国军队的现代化建设，从而促进军人单兵素质的全面发展，无论冷兵器战争还是现代化战争，归根结底都是人与人之间的斗争、较量，通过武术套路基本功的训练可以在一定程度上开发官兵的机体潜力、提高作战能力、培育优良的精神品质及不惧强敌的战斗精神，在当今信息化作战背景下依然有很强现实意义。

6. 结论与建议

本研究以军人个体为出发点，运用运动训练学等理论阐释了武术套路基本功对于军人各体能素质及心理精神素质的积极影响，在一定程度上丰富了军武融合、军体融合的研究，并为部队以武术套路基本功练兵提供了新举措和理论支撑。

在“习近平新时代强军思想”指导下不断推进军体强军，重视武术在军队练兵中的基础建设性作用，推动武术技击术在军队中的推广。由于武术体系庞大，套路拳种器械繁多，其基本功训练更是多如繁星，

不便于军中训练科目整体施训，所以应拜访武术专家、学者进行统一整理，将现有军体套路体系变得更完善、突出实战的鲜明特点，进而有利于在全军军事基础科目训练中推广实施。

武术习练者参军入伍具有身体、心理、双重的优势，不仅是尖兵，也是许多文体活动的参与者与贡献者。在高校中开展带有军事特色的武术活动，更有利于大学生习武从而萌生参军报国的想法，以及参军入伍后更快地适应部队生活，以此提高我军的单兵作战能力以及官兵的整体素质。

参考文献

- [1] 朱忠华, 崔同庆, 刘雪朋. 军体融合促进武术基本功在军事体育训练中的应用[J]. 中华武术, 2020(7): 99-102.
- [2] 薛卓君. 试析基本功与基本动作在武术套路中的重要性[J]. 当代体育科技, 2019, 9(20): 196+198.
- [3] 全国体育院校教材委员会. 中国武术教程[M]. 上册. 北京: 人民体育出版社, 2004.
- [4] 董小强, 李业幸. 武术套路运动中耐力训练的研究[J]. 桂林航天工业学院学报, 2014, 19(3): 313-316.
- [5] 赵保强. 武术军事基础训练科目对官兵的影响[J]. 当代体育科技, 2020, 10(7): 41-42.