

军事体育技能 面面观 3

# 格斗：短兵相接的较量

■贾俊利 戚东波

中华武术，博大精深，是中华民族璀璨文化中的明珠，其注重强身健体、实战技击的显著特征，所大力倡导的尚武习武、精忠报国的精神，与军队担负的职责使命、开展实战化训练的任务要求，有着高度的契合。

军人尚武备战，天经地义。对军人而言，尚武就是要居安思危，精武强能，常备不懈，随时准备驰骋沙场，保家卫国。

事实上，军人习武的传统源远流长。徒手格斗、散打、拳击、搏击、武术等，都是我军官兵所钟爱的训练项目。尤其是徒手格斗术，不仅是我军军事体育训练大纲中的选训课目之一，更是战场上短兵相接时的制胜法宝。

所谓格斗，在体育学上是指敌我双方在交手实战中，以各自身体器官或简单器械为武器，为制服对方、保卫自己，运用各种技法进行的拼搏、撕打和争斗。

格斗的目的，通常是通过各种攻击和防御来打败对手，如打、踢、抓、摔、锁等，以赢得胜利。

徒手格斗术，是集中国武术踢、打、摔等技击基础技能于一体，具有实战作用的攻防拳术，保留了中华武术

中最实用、最精华的部分以及最原始的格斗属性，主要用于增强官兵攻防意识，提高体能素质和军事技能以及培育战斗精神。

20世纪70年代，我军的徒手格斗术开始广为流传。我军的徒手格斗术突出特点是简单、实用，杀伤力大，追求的大多是一招制敌。

格斗的核心，实际就是力、技、智的综合较量，缺少哪一方面都不行。官兵想要练好徒手格斗术，其实并不容易，需要面对体力、技术、战术和心理等多重因素的考验。因此，必须要在平时勤学苦练，真正练就一身过硬功夫，方能在实战中灵活运用。

首先，是需要良好的身体素质。良好的身体素质，是掌握各项格斗技术的先决条件，是技术能力的基础。

徒手格斗术，本身就是一种力量、毅力和胆识的角逐与比拼，不仅斗力，还要斗智和斗勇。没有良好的身体素质，技术能力再出色，也难以克敌制胜。

身体素质，包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧和协调等。良好的身体素质，是增强格斗的打击力度、提升攻防速度、增强耐力和提高反应能力的物质基础。因此，官兵学习徒手格斗术，首

先应加强身体素质训练，而且应对这些训练要有高要求、高标准。

其次，是优秀的技术能力。这里的技术，专指徒手格斗技术。所谓徒手格斗技术，是在实战中运用拳法、肘法和摔法等打击敌人、进行自卫的技巧和技能，并因人、因时、因地、因势灵活运用以克敌制胜的实战搏击技术。

徒手格斗技术，可分为进攻、防守和防守反击等技术。进攻技术，通常使用的身体攻击部位如拳、肘、膝、腿等；防守技术，强调保护自身要害部位，“上保咽喉下护裆，左右两肋正中央”。从防守方式上，可以分为防而不击、先防后击、攻防兼施、边防边击和以攻为守等。

防守的目的，在于保护自己，积聚能力，时刻准备进行防守反击。所以，防守实际上是后发制人的有效技法。它是阻止、破坏对方进攻，变被动为主动，寻找战机，反守为攻，在对方露出破绽回防无望的情况下，狠击对方的格斗战术。躲闪、架挡、阻挡、进身等技法，是进行防守反击的常用技术。

徒手格斗技术的高低，是官兵身体素质、技术动作和攻防意识在一定条件

下的综合反映。徒手格斗属于实战，短兵相接，激烈迅猛，只有在日常把技术动作练到炉火纯青，产生肌肉记忆，才能在将来战场上处危不惧、处变不惊，逢敌亮剑，一击制胜。

最后，要有敏捷的战术意识。战术意识，往往是格斗者在实战中对自己身体协调能力、随机应变能力以及思维决策能力的一种综合体现，包括对敌情的判断、对战场环境的熟悉，以及对攻防时机的选择等。

临战，情况复杂，瞬息万变，常常会出现意想不到的情况。这就要求官兵务必保持头脑冷静，险而不惊，勇猛顽强，果敢决断，善于发挥技术和战术的作用，以我之长，攻敌之短，出手必中，战而胜之。

不重技术，不讲究战术，一味蛮干莽冲，肯定是要落败的。敏捷的战术意识，需要通过严格的训练和长期的实战经验积累慢慢提升。

徒手格斗训练的终极目的，是在实战中制服敌人，打败敌人。

那么，官兵如何才能实现在战场一击制胜的目标呢？除了苦练，别无他途。官兵的徒手格斗训练，关键在平时、在经常，把基础打牢，厚积而薄发。

后攻。待敌耗尽体力，或有了空当，再勇敢反击对方，可收到事半功倍之效。

需要注意的是，在对手求胜心切、力量充足地抢攻之时，也不可一味地退却，否则会助长敌之锐气，使自己处于被动挨打的局面。

兵不厌诈，实打之前，常可佯攻，造成敌方错觉，使敌方疲于应付打虚影，而我方则能保持体力，掩饰自己的真实意图。总之，与敌徒手格斗，宛如两军对垒，应视战场发展形势，随时调整部署，分清虚实，逢击而避，逢虚而入。尤其是在徒手夺凶器时，更应遵守避实击虚原则。

**击其要害，一招制敌。** 攻击要害部位，是徒手格斗术制服敌人的重要原则。不论对手多么凶猛强壮，一旦击中其要害，往往会立即失去抵抗力，乃至毙命。

这就要求格斗者拥有良好的体能、精湛的技术和丰富的实战经验，力求一招制敌，一举获胜。

“智足以役勇，勇足以济智。”缺乏智慧的勇猛是危险的，缺乏勇敢的智慧是虚弱的，智勇相辅相成，才能形成合力。

# 连队里的散打教练

■李洋洋 本报特约记者 戚勇强

“敌拳横击，防守两翼；敌用直拳，用退相迎……”

暮春时节，中原腹地草木萌发。空军某旅训练场上，数名侦察兵集训队员挤在擂台前，向三级军士长、教员柴发军学习散打技巧。通俗易懂的心得体会，配上虎虎生风的拳法和走位，引来阵阵叫好。古铜色皮肤、上臂结实的肌群线条，让柴发军站在人群中十分显眼。

“如果天还没亮，健身房就有声响，准是老柴在训练。”和柴发军相处久了，战友都很佩服他，不仅因为柴发军军体素质过硬，更敬佩他在训练过程中的自律和坚持。

2006年春，柴发军在新兵连结业考核中就获得了全优的好成绩。下连后，他更加努力地提升体能素质，多次打破连队3000米跑和400米越障课目纪录。

强者总是勇攀高峰。2014年6月，空军某部开展群众性大比武，柴发军对散打项目很感兴趣。虽毫无基础，但他还是果断报名。“散打可不是有蛮力就行。”面对战友的提醒，柴发军依旧对这一项目充满向往：“正是因为不会才要学，何况散打还能提高实战能力。”

散打集训队中，战友们大多都有武校经历。在第一天的队内比拼中，柴发军的对手看似身材瘦弱，却曾在武校习武5年。虽然败下阵来，柴发军在比拼中展现出的血性和果敢却给教员和战友留下了深刻的印象。

由于没有散打基础，集训刚开始那段时间，柴发军的散打动作僵硬又笨拙，脸上经常被“揍”得青一块紫一块……但即便“遍体鳞伤”，柴发军也从不言弃，愈挫愈勇。

为了不被淘汰，更为了赶上战友的进度，柴发军给自己制订了“补短板训练计划”。在完成日常训练之外，他每天还要额外练习散打的基本功，从步伐到拳法、从腿法到摔法、从拳脚组合到实战姿势……一招招练、一步步研究，一点一点积累经验，一个多月的时间里，柴发军的体重减轻了20多斤，也逐渐掌握了散打的基本技巧。

通过和战友一次次比拼，柴发军意识到自己的优势在自身力量大，劣势是身体不够敏捷。为了扬长避短，他着重练习重拳出击，在对战中训练拳脚协调能力，判断出拳时机；为了提高身体灵活性，他经常练习前进小碎步、横向小滑步、前后交叉步……并不断向身边的战友发起挑战，经常邀请3名战友同时对他发起攻击，提高自己应对比赛的能力。

一次次从摔倒中爬起，柴发军逐渐在集训队崭露头角，多次在比赛中战胜对手，也顺利拿到了比武的“入场券”。

散打不仅是技巧的比拼，更是体能的考验。为了强化耐力，柴发军每天都要负重进行10公里训练。不仅如此，他还将弹力绳绑在手臂和腿上，强化拳法、腿法的力量和速度；鸭子步冲刺、宽距引体向上、俯卧撑等肌肉力

量强化训练方法也是轮番上阵。

终于，在一次次突破体能极限的训练中，柴发军的散打技术从入门变得精湛，还研究出了自己的绝技“后摆拳”，能够将力量优势转化为迅捷有力的重拳。

比赛那天高手云集，面对经验丰富的对手，初出茅庐的柴发军凭借过硬的体能素质一路过关斩将，最终取得了重量级第二名的好成绩。虽然与冠军失之交臂，柴发军并不感到遗憾，在他看来，学习散打技能能让他在实战中多了一项制胜本领。

汗水练就真功夫。回到单位后，他继续刻苦训练，并逐步将散打融入散打训练中，军事训练成绩也得到了明显提高。在他的影响下，不少战友对散打产生了兴趣。连队也开设了散打兴趣班，由柴发军担任军体教员，将散打步伐融入刺杀训练中，进一步提高了实战能力。

如今，柴发军已经晋升为三级军士长，运动量一点也没减少，用他的话说就是：“不论是散打，还是其他军体训练，都是一项常态化训练，只有起点，没有终点。”

清晨，朝阳刚露头，该旅教导队门前的训练场上，一个健壮的身影在飞速冲刺，汗水浸透了他的衣衫，阳光照射下，他的影子被拉得很长……

# 徒手格斗的制胜原则

■唐熙豪 王定鹏

造错觉，不暴露我方之真实意图，觉得良机一击制胜。

出奇制胜的原则，应时刻谨记。

**知己知彼，百战不殆。** 兵家常说：“不打无准备之仗。”在徒手格斗的较量中，就是要一切从敌我双方实际情况出发。

知己知彼，尤为重要。如果在格斗前对自己的体力、技术、胆量等方面情况做出正确的估计，对敌方年龄、身高、特点、心理等情况有所了解，就能扬己之长、避己之短，避敌之长、攻敌之短。在对抗时，就能通过合适的技术动作，有序地实施战术规划，胸有成竹地击倒敌人。

**积极进攻，攻守兼备。** 进攻，是徒手格斗时打击敌人的主

要手段。在与敌格斗中，一定要有积极主动的思想。毕竟唯有进攻，方能带来胜利。

在进攻时，要眼明手快，胆大心细，主动出击，逢虚而入，步伐灵活。在技法上，提倡以快速、勇猛、果断、强劲的动作，攻击对手薄弱环节，招法相接，环环相扣，不给敌人以喘息之机，使敌始终处于被动挨打的局面。

当然，所谓积极进攻，并不是忽视防守。需要的是，积极防守，守中带攻。必须牢记：主动进攻，是最好的防守。进攻与防守，相辅相成。以攻为主，攻中有防，攻守兼备。

**以逸待劳，避免击虚。** 如敌来势凶猛，可以避其锋芒，先防

## 军体小知识

《左传》曰：“夫战，勇气也。”

徒手格斗，是十分残酷的，想要在直接对话中胜出，不仅需要勇往直前的血性和胆气，更需要过人的智慧和策略。

**出其不意，攻其不备。**

任何一次攻防格斗，不论是徒手还是持械的，都应设法不露出破绽，不给敌人以防备之机。即武术招法中所说的“拳打不知”。

在徒手格斗中，最好在敌没有任何防备的态势下，出其不意，突然打击，施以绝技，制服敌人。因此，要设法制



## 军营运动场

图①：新疆军区某团组织搏击对抗等课目强化训练，锤炼官兵体能。

图②：武警吉林总队某部组织官兵进行搏击对抗训练，磨砺官兵血性胆气。

图③：西藏军区某边防团组织官兵进行格斗、散打和武术训练，图为战士安世豪在训练间隙为战友展示枪术。

靳河新摄

## 资料链接

■曹景洪

# 奥运会上的格斗运动

格斗运动，有着悠久的历史。

格斗运动的历史，可以追溯到遥远的古代。当时人们为了生存和竞争，发明了各种各样的格斗技术。在古埃及、古希腊、古罗马等文明中，都有关于摔跤、拳击等格斗运动的记载。在中国，武术也是一种传统的格斗艺术，有着悠久的历史和丰富的内容。

摔跤在1896年第一届现代奥运会上就是正式比赛项目，并一直延续至今；拳击，在1904年圣路易斯奥运会上成为正式比赛项目；柔道，在1964年东京奥运会上完成首秀；跆拳道，在2000年悉尼奥运会上正式亮相。

摔跤最早起源于原始社会，采用一对一的角斗形式，以摔倒对手为目的。此后，随着人们的反复实践，摔跤的技艺得到了迅速发展及普及。

据考证，我国在黄帝时期就有了摔跤运动。周朝初年，摔跤作为一项练兵的军事课目出现。春秋战国时期，列强对峙，互相攻伐，战争频繁，作为军事训练的摔跤运动得到了更加广泛的传播。可以说，摔跤一直以来都是军队训练士兵的重要手段。

公元前708年，在第18届古代奥运会上，摔跤成为正式比赛项目。1896年，第一届现代奥运会将古典式摔跤列为正式比赛项目；1908年，第四届奥运会又将自由式摔跤吸纳进来；2004年雅典奥运会上，女子摔跤首次亮相。

拳击，被称为“勇敢者的运动”。考古学家从古埃及描写战争的象形文字中，发现了有用于拳击的护具“皮绷带”的描述。埃及士兵把肩膀到拳的部位全都包裹起来进行战斗，用这种“皮绷带”来保护身体不受伤害。在古代奥运会上，拳击就已是比赛项目之一。在1904年第三届圣路易斯奥运会上，男子拳击成为正式比赛项目。

不过直到100多年后的2012年伦敦奥运会上，女子拳击才终于敲开了奥运会的大门。

柔道，是一种两人徒手较量的竞技运动。柔道的前身是柔术，脱胎于中国武术。现代柔道以摔法和地面技术为主，通过把对手摔倒在地而赢得比赛。

柔道的奥运会首秀是在1964年东京奥运会上。女子柔道比赛于1988年以“展示运动项目”出现在奥运会上，在1992年巴塞罗那奥运会上成为正式比赛项目。

跆拳道是现代奥运会正式比赛项目之一，是一种主要使用手、脚进行对抗的运动。跆拳道于1988年汉城奥运会时被确立为“展示运动项目”；到2000年悉尼奥运会才成为正式比赛项目。

多年来，中国武术也一直在积极谋求“入奥”。2020年，武术被国际奥委会正式列为2026年达喀尔第四届青年奥林匹克运动会的正式比赛项目，迈出了历史性的一步。未来，期待中国武术早日圆梦奥运。

