

北京体育大学武术套路专项学生形意五行拳 实战应用的研究

杨海燕 王 祥

云南民族大学体育学院, 中国·云南 昆明 650000

【摘 要】武术是以技击为主要内容,以套路和格斗功法练习为活动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。在武术的发展中,传统武术的技击起着重要的作用,然而,在现代,传统武术的发展面临着严峻的考验。武术套路的实战能力受到怀疑。本文采用了文献资料法、实验法、调查问卷法、数据统计法,等方法就形意拳中五行拳的实战应用能力展开研究。就北京体育大学五行拳拳法练习方法及要点,五行拳的实战效果,五行拳蕴含的实战应敌技法等方面进行研究。运用实验者自评等方法探究武术套路学生对于实战训练的想法,实战能力作为武术的一种特点,应该被发扬光大,在日常训练中可以增加武术套路实战训练。

【关键词】武术套路; 形意; 五行拳; 实战

1 研究对象

本文以北京体育大学武术套路专项学生形意五行拳的实战应用为研究对象。

2 研究方法

文献资料法、专家访谈法、调查问卷法、实验法、数据统计法。

3 结果与分析

3.1 形意拳五行拳实战动作

3.1.1 北京体育大学五行拳拳法动作及实战使用方法

(1) 预备式: 三体式是形意拳最重要的基本功, 俗称“万法出于三体式”。形意拳的三体式也将形意拳的基本手形、步形、身形包含在内。(2) 劈拳: 五行属金, 五脏主肺。在古代拳谱中, 劈拳被称为“五拳之首, 其形似斧, 故有劈物之意”。劈拳是左右劈掌(劈拳)和左右步轮换同时进行的一种练习, 特点和顺严谨。用法: 当对方用右拳向我胸(面)部打来, 我就用左钻拳承接住对方的左臂, 随即翻手向下拧采; 同时, 右劈拳击打对方的头、胸、锁骨、肋等部位。劈拳它的力量主要在小臂、掌根、掌缘等部位, 打法有很多种。(3) 崩拳: 五行属木, 其形似箭。五脏主肝。崩拳是左右拳轮换着直接向前方打击的方法。出拳要有速度、力量, 同时保持周身完整, 拳与步法配合合拍整齐。步法上以左脚直向前进, 右脚尽力后蹬, 再向前跟步, 落脚后重心仍然保留在右腿上(也有地方会采用前脚垫步, 后脚前进, 前脚再跟进的方法)。身法讲究屈膝蹲身, 高矮一致。崩拳的拳势刚烈, 古拳谱形容“崩拳似箭有射物之意。”用法: 假设对方右拳打向我胸的部, 我左手外旋将对方右手撇带开的同时, 右崩拳迅速击打对方胸、腹或肋部。崩拳在技击中, 主要是向前冲打的一种拳法, 它的力点集中在拳面。(4) 钻拳: 在五形之中属水; 其形似闪电; 五脏之中补肾。钻拳的步法与活步劈拳的步法完全相同; 手法上双手握拳轮换上钻, 古拳谱比喻“钻拳似电”, 拳势比劈拳还要激烈。用法: 假设对方用右拳向我面部打来的时候, 我要先把右手臂外旋承接住对方的手腕, 然后迅速的内旋手臂, 下采对方的左臂, 同时上左步踏到对方的中门位置, 左钻拳击打对方面或者喉、胸部。钻拳向前上方冲打, 力点在拳面。(5) 炮拳: 在五形之中属火; 其形似炮。五脏养心。炮拳向左右斜向前进, 形成波浪形的曲线。身法是半斜面的拗步式, 手法是两手握拳, 一架一冲, 左右反复轮换, 步法不仅包含垫步、上步、跟步, 还有提步。拳式比较激烈、活泼。用法: 假设对方用右拳向我方面部打来得时候, 我上左步避开对方的正面进攻, 右臂迅速向前、向上、向右翻滚架住对方右臂; 与此同时上右步出左拳击打对方的右肋部。架冲拳是炮拳在实战中的重点, 架拳力点在拳臂, 冲拳力点在拳面。(6) 横拳: 在五形之中属土; 其形似弹。在五脏之中与脾相配。横拳运动路线也是斜向前进的波浪曲线, 但它在垫步和转身时不做提步, 拳打出去以后, 要同时有向前冲和向横拔的力量, 拳式坚韧含蓄, 毫不松劲。用法: 假设对方右拳打向我胸部的时候, 我右臂外旋拦截对方的右拳, 紧接着翻转下采, 左拳横进击打

对方的头或胸部。横拳在技击中, 拳走弧线, 力点主要在拳面和前臂, 有先顾而后打、横进而顺打的特点。

3.1.2 五行拳的实战动作特点

表1 五行拳的实战动作特点

拳法	特点	劲力特点	击打位置
劈拳	拳掌交替延身体矢状面进行立圆击打。	求劈压、顶、拧、诸劲齐	肩部、头、胸、锁骨、肋
崩拳	击打拳由体侧位移至心口, 后延直线击打	应将裹、束、扑、踩、搬加之钻劲。	心口、胸、腹、肋部
钻拳	拳掌交替延为身体矢状面斜立圆形击打。	力点落在前上方, 以竖劲为主, 含有挤、拧、钻、缠、托、按、斗等劲。	面、喉、胸部。
炮拳	一拳在上方架挡, 一拳延身体中线斜向击打。	含有钻、裹、拨、捋、带、拧、竖、炸等劲力。	心口
横拳	击打拳延水平面由内向外向前或由外向内向前击打。	出拳则拧、翻、横、压、顶诸劲合一; 收拳则拧、裹、刁、扣、搬。	头部、胸部

3.2 实验者数据整理

表2 您是否接触过实战训练

您是否接触过实战训练	专业训练过	学习过一点	了解过	完全没有
人数	2	10	4	0
百分比	12.50%	62.50%	25%	0%

表3 您接触过的实战项目

您接触过实战的项目	武术散打	太极推手	跆拳道	其他
人数	9	16	2	2
百分比	56.25%	100%	12.50%	12.55

从表2和表3可以看出接受实验的同学, 有62.5%的同学学习过实战训练, 大部分同学通过武术散打学习过一点实战训练, 有100%的学生通过太极推手接触过实战训练, 推手课是北京体育大学武术套路学生学习的一门课程, 学生主要通过这两门学习过实战, 经过专业训练的占12.5%, 表明实战训练在武术套路学生中的普及程度还不够高, 不是每个学生都经历过专业实战训练。

表4 您对与武术套路动作运用于实战感兴趣吗

您对与武术套路动作运用于实战感兴趣吗	特别感兴趣	感兴趣	不感兴趣
人数	11	4	1
百分比	68.75%	25%	6.25%

通过表4可以看出, 68.75%的同学对于武术套路动作运用于实战特别感兴趣, 主要是学生在学习武术套路过程中, 一般只知其然, 不知其所以然的原因, 更注重动作的练习, 却不懂它应该如何用, 同时对武术套路动作运用于实战的效果也比较感兴趣, 6.25%不感兴趣, 主要是由于学生不同的性格, 对武术套路掌握的需求不一样所致。

表5 您在武术套路的学习过程中想过怎样将套路动作运用于实战吗

您在武术套路的学习过程中想过怎样将套路动作运用于实战吗	经常	一般	没有
人数	8	6	2
百分比	50%	37.50%	12.50%

表6 您曾通过什么方式了解武术套路动作(除太极推手以外)的攻防含义

您曾通过什么方式了解武术套路动作(除太极推手以外)的攻防含义	头脑想象	查阅资料	老师讲授
人数	9	4	3
百分比	56.25%	25%	18.75%

从表5和表6两个表可以看出, 50%的学生经常在武术套路动作学习中思考如何将套路动作运用于实战中, 37.5%的同学会在练习武术套路动作时思考如何将套路动作运用于实战。通过此表可以看出, 56.25%的武术套路专项班学生通过头脑想象了解攻防含义, 靠想象不切合实际, 会导致学生动作攻防理解错误。25%的学生通过查阅资料了解攻防含义, 具有一定的科学基础, 获得动作用法知识相对正确。18.75%的学生通过老师教授的方式学习攻防含义, 这种方式可以更加准确的传授攻防含义, 可以加深学生对动作的了解, 更好的提高练习效果, 还增强了学生对动作力点、速度的把控, 提高武术套路专项学生的训练积极性。

3.3 实验数据分析

3.3.1 实战训练计划及得分表

表7 训练计划

阶段	周次	课次	运动负荷	练习内容
基础阶段	1	3	中	进行五行拳的实战动作的基本练习
提高阶段	2	6	大	不断进行拆招、喂招, 形成简单条件反射
强化阶段	2	6	大	形成以五行拳动作为核心的实战对抗模型

3.3.2 实战数据分析

实验准备: 实验前统一进行充分的专项准备活动; 实验前强调安全第一, 然后对实验动作的要点和分值及犯规等规则进行讲解。实验的拍摄记录、场裁由北京体育大学散打专业学生中具备三次以上执裁经验的散打一级裁判执行, 并在实验前对评分标准进行了详细的培训, 同时对现场测试进行录像, 线下使用录像再次评分, 以确保测试评分的效度。实验的时间在2018年3月15日晚上和16日下午; 实验场地: 北京体育大学武术馆 实验服装: 运动服。在实验中, 以一分钟为一局, 共三局, 共8组, 每次实战都以三体式开头, 然后进行实战。由散打裁判员观测三分钟内双方应用规定实战技术动作的进攻、防御次数和对应分数, 分数领先者胜出。

表9 五行拳实战对抗得分统计

动作	运用次数	进攻次数	防守反击次数	得分效果
劈拳	28	20	8	20
崩拳	36	32	4	28
钻拳	22	3	19	16
炮拳	26	12	14	24
横拳	15	8	7	9

从表9可以看出, 崩拳在形意五行拳实战中使用次数最多, 这

表8 实战对抗动作得分表

拳种	分值	击打位置	动作要求
劈拳	1分/次	打击目标主要为对方肩部、头、胸、锁骨、肋等部位,	1、动作清晰, 力点准确; 2、被击打方发出清亮或者沉闷的声响; 3、击打得分位置时产生了明显被击打的现象, 如: 晃动、位移、震动等现象; 4、击打得分位置时: 1) 防御失误导致防御无效; 2) 对方没有使用防御动作; 3) 击打在先, 防御动作在后。
崩拳	1分/次	打击目标主要为对方心口位置	1、动作清晰, 力点准确; 2、被击打方发出清亮或者沉闷的声响; 3、击打得分位置时产生了明显被击打的现象, 如: 晃动、位移、震动等现象; 4、击打得分位置时: 1) 防御失误导致防御无效; 2) 对方没有使用防御动作; 3) 击打在先, 防御动作在后。
钻拳	1分/次	打击目标主要以鼻为准。	1、动作清晰, 力点准确; 2、被击打方发出清亮或者沉闷的声响; 3、击打得分位置时产生了明显被击打的现象, 如: 晃动、位移、震动等现象; 4、击打得分位置时: 1) 防御失误导致防御无效; 2) 对方没有使用防御动作; 3) 击打在先, 防御动作在后。
炮拳	1分/次	打击目标主要为对方心口。	1、动作清晰, 力点准确; 2、被击打方发出清亮或者沉闷的声响; 3、击打得分位置时产生了明显被击打的现象, 如: 晃动、位移、震动等现象; 4、击打得分位置时: 1) 防御失误导致防御无效; 2) 对方没有使用防御动作; 3) 击打在先, 防御动作在后。
横拳	1分/次	打击目标主要以对方胸肋为主。	1、动作清晰, 力点准确; 2、被击打方发出清亮或者沉闷的声响; 3、击打得分位置时产生了明显被击打的现象, 如: 晃动、位移、震动等现象; 4、击打得分位置时: 1) 防御失误导致防御无效; 2) 对方没有使用防御动作; 3) 击打在先, 防御动作在后。

是由于拳崩拳动作简单, 直接向前冲打, 使用简单, 便捷, 崩拳的进攻次数要比防守反击次数多, 表明五行拳崩拳的进攻使用更方便, 速度快, 相比之下, 崩拳的得分效果最好, 表明在实战进攻中, 崩拳效果好; 运用次数排第二的是劈拳, 劈拳进攻次数多于防守次数, 进攻效果较防守效果好; 炮拳运用次数较多, 得分效果比较好, 防守反击次数较攻击次数稍多, 防守反击效果相比之下更好; 钻拳的运用次数较少, 防守反击次数较进攻次数多, 防守反击效果好; 横拳使用频率较少, 进攻、防守反击次数都较少, 动作在实战中使用较少。数据表明, 五行拳进攻动作使用频率较多的是劈拳、崩拳; 崩拳和炮拳进攻实战效果较好, 钻拳和炮拳防御使用频率较多, 防御效果较好的是钻拳和炮拳。

4 结论与建议

结论: ①通过实验结果得出: 通过实战结果得出, 在实战中, 形意五行拳崩拳的效果显著, 动作运用频率最多, 实战有效性强, 攻击力强; ②形意五行拳的动作可以运用于实战对抗, 并且通过实战对抗的训练, 可以提高武术套路学生对形意五行拳动作的深刻理解, 提高动作练习的力点准确性, 增强力度, 还可以提高学生武术套路的动作质量和演练水平; ③通过实战结果得出, 武术套路专项学生对武术套路实战有很大的兴趣, 武术套路实战不仅可以增强学生对于武术套路能打的自信心, 还可以提高武术套路学生的综合能力。建议: ①在武术实战训练中要注意安全第一原则, 保护措施要做好, 逐渐形成保护措施与机制; ②在武术套路教学过程中, 可以加入武术套路动作的实战应用训练, 从而扎实动作理解, 增强理论知识储备, 提高学生武术套路的综合能力, 加强学生的习练兴趣。③武术套路动作练习与实战相结合, 武术套路特色更加明显, 内容更丰富, 同时也促进武术套路的全面发展, 武术将发展的越来越好。

参考文献:

- [1] 肖春明. 传统武术之实战研究[J]. 中华武术(研究), 2017, 6(09): 65-69.
- [2] 宗维洁. 《形意拳》[M]. 北京体育大学出版社, 2008. 6 P36-60.