

警察擒拿格斗技术要素探析

李昕傲 李秀才

(北京警察学院)

摘 要：擒拿格斗技术是公安民警必备的基础技术，是公安院校学生的必备课程。要想掌握擒拿技术，必须从心理素质、力量素质、时机要求、距离控制、战术运用等方面进行理论上的研究。其次，要广大人民警察经过长时间的艰苦训练，才能在运用擒拿格斗技巧时，将各种要素融会贯通、有机结合，从而极大地增强警察的自卫和作战能力。

关键词：警察擒拿格斗；技术；要素探析

Analysis on the technical elements of police arresting and fighting

Xinao Li Xiu cai Li

(Beijing Police College)

Abstract: Capturing and fighting techniques are essential basic techniques for public security officers and essential courses for students in public security colleges and universities. In order to master the capturing technique, it is necessary to conduct theoretical research from the aspects of psychological quality, strength quality, timing requirement, distance control and tactical application. Secondly, the majority of the people's police after a long time of hard training, in order to use the capture and fighting skills, the various elements will be integrated, organic combination, so as to greatly enhance the police's self-defense and combat ability.

Key words: Police capture fighting; Technology; Analysis of elements

引言：为了满足警察的执法技术要求，加强警察的实战和战术素养以及对各类违法犯罪的打击，提高对学生的擒拿搏击技术。擒拿搏击是公安院校大学生的基础知识，是公安民警必备的基础知识。它的主要教学目标是通过学习擒拿技巧，让学员们拥有强健的体魄，掌握一些制服罪犯的技巧，同时也能锻炼他们的意志，培养他们坚毅不屈的品质，从而培养他们的德智体的综合素质，成为具有系统的专业知识技能的人民警察。

随着社会主义现代化进程的不断推进，人们的物质和精神生活得到了极大的改善，但社会治安状况却在不断地变差，犯罪率逐年攀升，犯罪分子的犯罪手段变得更加复杂难以预测，暴力抗拒、袭警的现象时有发生。公安机关是打击犯罪的最前线，在面对犯罪嫌疑人时，公安干警首先要有自我保护的能力，这样才能真正意义上打击犯罪，保护人民，履行党和国家赋予的使命。掌握擒拿搏击技术，是增强公安民警的自卫能力的重要途径。在与罪犯的激烈斗争中，形势瞬息万变，决定胜负的主要因素有：心态的稳定、实力的强弱、对进攻、防守的时机把握、对空间距离的精准把握、战术的灵活运用等。

一、擒拿格斗技术履行职务的法律限度

擒拿格斗技术，是指人民警察在执法过程中，因遭受非法暴力而不能使用相关器械（如枪械等），为及时有效地制止违法犯罪行为，根据人体的活动规律和相关的医学知识，用迅速有效的动作，防御、抗击并制服违法犯罪分子或犯罪嫌疑人的一项专门技术。

它是一种特别的制敌手段，具有其它任何方法都无法取代的独特效果，甚至能够决定是否有效制服敌人。同时，也正因为如此，它对人的杀伤力和危害性十分巨大，再加上人民警察在执行任务时，所处的环境是复杂多变的，如果运用得当，就可以达到一击制敌的理想效果。反之，就会对格斗对象的身体的极大伤害，从而激化矛

盾、使社会的有关不良舆论增多等一系列后果，直接影响着警民关系，损害党和政府的形象。所以，为了更准确、更有效地执法、更好地履行好人民警察的光荣使命，警察可以进行以下的措施：

（一）加强法制观念

身为一个法治社会的人民警察，不仅要有格斗技巧，还要有相应的法律知识和理论修养，了解《人民警察法》及相应的法律，例如《人民警察使用警械和武器条例》等，可以指导擒拿格斗技巧，使人民警察的行为规范更加合法规范，建立法律的尊严，维护警察的执法权威。对于不履行法律义务的人民公安机关，应当追究其相应的法律责任，确保执法活动的健康有序进行。^[1]

（二）精通擒拿格斗技巧

一方面是要根据法律法规与实际情况设计有关的格斗动作，既要使之符合法律法规，又要使具有实用性，方便警察履行有关职务；另一方面要使人民警察清楚其技术特点、法律要求使用方法和技术要领，准确、熟练地掌握其要领，运用得心应手。

二、警察擒拿格斗技能要素简介

（一）心理要素

警方在与嫌犯进行殊死搏斗时，往往会产生巨大的心理压力。警察在战斗易受到畏惧、急躁、轻敌、渴望胜利等情绪的影响，使警察的各种反应变慢，动作敏捷度下降，无法发挥出所有的格斗实力。古时候的习武之人他们十分重视心理素质的培养，他们认为：“练武之人，首先要保证自己的头脑清醒，这样自身的身体素质与格斗技巧才能发挥到极致，才能战胜别人”因此，在学习擒拿搏击技巧时，一定要有很好的心态，在战斗中能够保持冷静和从容，方能立于不败之地。心理品质由以下几个要素组成：

第一，勇敢自信。身为一名警员，要坚信自己坚持不懈的艰苦训练，要有必胜的信念，做到“兵来将挡，水来土掩”，在与犯

罪嫌疑人或者罪犯搏斗时,要有信心和勇气以及全力以赴和必胜的决心,这是一种心态上的自我调节。在擒拿格斗技巧的训练中,必须要有坚韧的意志力,在日常的训练和实战中,克服害怕疲倦与危险的心理,使训练能够不断地提升自己的技术,勇敢地面对各种困难,战胜罪犯。^[2]

第二点,沉着冷静。与其它的心理现象类似,情绪是否平稳是由于大脑在外部环境的刺激而产生的。在抓捕过程中,警察的情绪波动很大,会有很大的心理落差。事实证明,情绪波动过大会导致判断失误,注意力的观察范围缩小,反应迟钝,导致人体的灵活性和机动性下降,导致战斗力下降。因此,警察们在进行擒拿搏击时,一定要保持冷静,尽量减少压力。在劣势的情况下,更要冷静,要把自己的实力、技术与战术特长都发挥出来。拥有一颗稳定的心,可以改变局势,化被动为主动,制服罪犯。一个好的警察,在行动、反应、策略与技巧上,都是得心应手的。警察的良好精神状态是经过长时间的训练实现的。因此,在日常训练中,要将训练场作为抓捕嫌疑人的场所,模拟抓捕犯罪嫌疑人现场,对每个动作进行精确与到位地训练。

(二) 力量要素

警方采用的擒拿格斗技巧,是一种直接的身体搏斗。擒拿技术中的力量因素主要包括两部分:一是身体经过锻炼后所具备的力量品质。包括一般的力量(如奔跑、跳跃、耐力等),以及专门的技巧(如摔跤、拳法、腿法、擒拿等)。二是要合理使用自己的能力与技巧,可以达到预测的效果。如“顺势借力”、“以轻制重”、“四两拨千斤”等。力量的提升,需要坚持不懈的努力,以及对相关物理知识与医学知识的深入了解,发力的关键在于“轻巧灵活”。凡是擒拿的技巧,都有力量大小的技术问题,这就是常说的“知重才知轻、知轻才知重”。擒拿格斗的许多技巧,都是以“轻”为基础的,比如滑步、环绕步、单步、等,都需要步伐灵活、悄无声息,给人一种干净利落的感觉。^[3]

为了达到擒拿技巧的运用,警察和警校的学员在日常训练中,应该从下列几个方面来锻炼。

1. 增强自身的身体素质

擒拿格斗的基础训练,就是身体素质的训练。警察必须要有很好的身体素质,才能将自己的格斗技巧与力量发挥到极致。没有经过体能训练,再熟练的擒拿格斗技巧,也会变得软弱无力。身体素质训练主要是锻炼身体的力量、速度、动作的协调程度等。

2. 锻炼腰部和腿部

在擒拿格斗的复杂变化中,有效地掌握身体的起落、旋转等动作的平衡,是身体灵活运动的关键。所谓的腰腿训练,就是对腰部和腿部力量的锻炼,进行柔韧性和协调性的锻炼。只有确保腰部和腿部的力量与灵活性,才能确保身体的自由移动,进而调整身体的重心和运动速度以及整体的爆发力;腰部和腿部的灵活性要好,可以确保腿部的运动高度和角度可以自由调节;只有协调好腿部与腰部,才能增强出腿的力量与速度,才能确保踢出的准确性。腰腿练习包括:负重、低姿态、腿部练习包括柔韧性训练、各种腿法、跑跳练习等。

3. 训练拳法

拳法讲究的是力量和速度的结合。所谓的“轻重”,就是指“拳头”的轻重缓急、虚实结合。练拳时,要调节腰部、臀部的转动、脊柱的放松、达到三点相照。所谓三点相照,就是指、脚、拳三个点在一条切线上,拳头与击打点接触的一刹那,全身关节和肌肉都会被弹开,从而产生瞬间力量的爆发。

4. 加强擒拿与摔跤的练习

在不断变化的擒拿格斗中,无论是远距离还是中距离的格斗,都需要用腿、拳、肘、膝来配合制服敌人,而在近战中,需要用各种不同的擒拿技巧来压制对手。擒拿是一种以双手为工作单位,以人体的关节和要害为基础,根据人体的生理的弱点,采用抓、拧、折等综合动作,进行牵制和反控。摔跤则是通过快速的步伐,靠近对手,然后利用上半身和躯干的配合,打破对手的平衡,将对手打倒在地。警察和警校学生在练习擒拿、摔跤时,必须先强化步法的灵活和迅捷,这样才能在格斗中占据有利的位置与视角,调整适当的距离,有效地控制对手的位置与重心。其次,应加强身法与技巧的快速训练,使之紧贴对手的身体要害,从而达到较好的擒拿与摔跤效果。^[4]

(三) 时机要素

时机是指在擒拿格斗技巧中运用的最好时机。在擒拿格斗技巧中,警方使用的时机是否得当,直接影响着擒拿技巧的使用效果。进攻对手的时间一般分为两种。

第一,主动出击。是指在罪犯进攻之前,警方采取迅速的擒拿格斗动作。在对手出拳之前,要把握好下列机会:(1)在对手的身后;(2)当对手的注意力和目光被转移时;(3)当对手失去平衡时;(4)当对手太过胆小或紧张时;(5)当对手的防御出现漏洞时。

第二,后发制人。即犯罪嫌疑人主动出击,而警方则以“避其锋芒”为原则进行反击。要把握好这样的机会:(1)当敌人用拳头击中我们的上半身时,我们就在他收回拳头之前,迅速地向他的下半身反击,或抬腿反击;(2)如果敌人向我们的头和侧翼发起进攻,我们必须快速地向他们的前方或侧面发起反击;(3)当敌人撤退时,我们快速出击,让敌人无法及时反击。无论是主动出击,还是后发制人,都要掌握好时机。警方擒拿格斗技巧要在长期艰苦的对抗训练中得到很好的发挥。^[5]

总之,警方在抓捕嫌犯时,要根据双方的攻守状态、进攻的速度、运动姿势等来进行进攻或者防守。日常训练中,要对擒拿格斗中的圆、角、线、点四个概念进行清晰的认识。“圆”的意思是,他的动作要灵活,不能僵硬。“角”,就是要在最短的时间内,占据最好的位置,找到敌人的弱点,抓住敌人的要害与弱点然后攻击敌人的核心。“线”是指、手、脚与对方的身体的中心线,“点”指的是对攻击的最佳位置和要害部位的选取。

结束语:

总之,在和平年代,擒拿格斗对提升警务人员战斗力、保障警务人员的人身安全、高效地完成执法任务、快速打击犯罪等起到了很大的作用。加强公安民警的擒拿格斗技能,既是公安机关的治安管理工作需要,也是公安机关在公安工作中所面对的新形势、新任务的要求。所以,我们要加强对公安擒拿格斗的培训,根据其基本要求,采取科学、合理的方法,使其达到更好的训练效果,使其在实战中得到更好的发挥,从而保障公安干警的安全、确保其能有效履行职责,为我国的社会主义建设提供保障。

参考文献:

- [1] 毕力格.警察院校擒拿格斗技术教学的改革与创新[J].长春理工大学学报,2012(11).
- [2] 薛冰.警察擒拿格斗训练方法技术研究[J].当代体育科技,2014(26).
- [3] 刘德新.警察院校学员格斗训练心理素质的培养[J].当代体育科技,2014(05).
- [4] 唐劲松、陈永辉.公安院校擒拿格斗技能教学训练现状与对策——以湖南警察学院为例[J].文史博览(理论),2013(03).