

# 警察院校擒拿格斗技术教学的改革与创新

李昕傲 李秀才

(北京警察学院)

摘要：擒拿格斗是警察学院的一门重要课程，也是警察必须具备的核心作战能力之一。随着我国经济的发展，公安工作越来越严峻。我国各个公安院校的作战教育内容基本一致，但尚未形成完整的科学教育体系，并且在一些作战训练的方面还是有许多的问题以及需要改进的地方。为了能够有效地，科学地提高我国公安警察院校在擒拿格斗的教学过程当中的质量以及教学效果。在本文当中我们主要分析了我国关于一些公安警察院校当中的擒拿格斗的课程当中的一些各种各样的问题，对教学中存在的问题，探讨了我国公安警察学院擒拿格斗教学的改革，并提出有针对性的优化措施，使我国公安警察学院擒拿格斗教学更加科学合理，有效提高我国公安警察学院射箭训练的效率和质量。

关键词：警察院校；擒拿格斗技术；重要现状；改革

Reform and innovation of arresting and fighting technology teaching in police college

Xin ao Li Xiu cai Li

Beijing Police College

Abstract: Capture and combat is an important course in the police Academy, and it is also one of the core combat capabilities that the police must have. With the development of our economy, public security work is more and more serious. The content of fighting education of Chinese public security colleges and universities is basically the same, but a complete scientific education system has not been formed, and there are still many problems and areas to be improved in the aspects of operational training. In order to improve the quality and teaching effect of Chinese public security police colleges in the teaching process of grappling effectively and scientifically. In this paper, we mainly analyze a variety of problems in the courses of grappling in some of our public security police colleges, and the existing problems in the teaching are discussed, and targeted optimization measures are put forward to make the teaching of grappling in our police college more scientific and reasonable. Effectively improve the efficiency and quality of archery training at the police college.

Key words: Police academies; Grappling techniques; An important current situation; reform

## 引言：

近年来，我国社会治安形势日益复杂，基层警察在日常工作中日益面临非法袭击和暴力抗拒。因此，怎样进行科学有效的提高公安警察的一些作战能力就显得非常的重要了，因为只有按照这样的训练方法才能够最终达到公安机关打击犯罪，保护人民群众财产的目的，更好地保护人民生命财产安全，维护社会治安大局，保障警察自身安全。虽然目前在这方面已经取得了一些进展和经验，但仍有许多挑战需要改革和完善。本文在此背景下，分析了公安警校如何构建、优化公安警察院校擒拿格斗教学，并提出相应对策。

### 一、擒拿格斗培训对警察的重要意义

在 21 世纪的当代，随着经济社会的巨大发展，城市当中也越来越多。打人会有一定规模的聚集，因而也就存在着各种各样的暴力犯罪，所以警察在执法的过程中，当中会有各种各样的伤亡。并且也可以提高他们对于自身安全的防卫意识，帖在执行任务当中的一些生存能力，从而更好地击败敌人。通过一定的各拿训练，警察可以减少伤害，维护整个社会的和平稳定。此外，格斗训练也可以提升警察的各种各样的身体素质，提高他们在行动当中的反应能力以及思维能力，提高他们的身手敏捷性，也就降低了警察在执行任务当中出现的问题，然而到现在为止，警察的战斗和逮捕训练还存在着许多问题，并没有得到充分的解决。

### 二、擒拿格斗培训体系的现状

第一，以我们的警察格斗训练还是不够完善，表现在教材的不完善等。我们的教学工作无法能够系统地、科学地展开。操作培训教材缺乏实践内容的理论基础教材，特别是对实际问题，比如，如何从缺席距离过渡到有效距离，如何在战斗中使用正确的擒拿格斗，如何在对抗中取胜等，没有详细说明。因此，教练的水平对整体效率至关重要。

第二，民警对格斗训练缺乏意识和重视。警察对格斗没有正确的认识，只认为格斗只能改善自己的身体状况，保护自己的生命。他们不相信，如果他们的生命不受到威胁，他们就会受伤或被杀。

第三，教师有效培训学生的能力和经验各不相同，所以他们不能应用他们所学到的知识。格斗训练主要包括教练的教育训练和警员的训练。教师必须以教师的身份引导和激励学生，不能只是向学生解释抓地力的意义和意义，这样不会引起学生的注意，也不会激励学生学习。作为一名合格的武术教师，既要能理论联系实际，又要能应对变化，改变传统的教学方法。

### 三、当前我国公安警察院校擒拿格斗教学中的不足

#### 1、课时设置缺乏科学性

目前，我国大部分公安院校缺乏科学的擒拿格斗教学设计。我国公安院校擒拿格斗教学的具体内容包括拳击、擒拿格斗、散打、警用武器技术等。然而，我国很多公安院校往往没有足够的时间教授擒拿格斗教学。一般来说，学生每周只能上一门格斗课。然而，

我国的许多警校没有足够的时间来上擒拿格斗课。学生每周只有一节擒拿格斗课，每节课只上两个小时，擒拿格斗课只上两个学期。其他事项有限的时间远远不足以使学生有效掌握课程的许多因素，难以在质和量上实现警察学院的教学任务和目标。这一问题是影响和阻碍实战教学质量和学生能力提高的重要因素。

## 2、教学内容没有得到有效改进

目前，国内许多警察学校在擒拿格斗训练内容的完善上存在着效率低下的问题。虽然内容非常广泛，但有些学校缺乏现实意义。例如，在公安警察学校教授擒拿格斗时，忽视了本职业的实际特点，强调徒手格斗，而不是训练运动技能。

## 四、警校擒拿格斗训练的基本要素

1、心理方面，如果我们的警察与犯罪嫌疑人进行非常激烈的打斗时，我们的警察将会面临着非常大的压力，比如他对于整个打斗的恐惧、焦虑以及冲动、清醒和对于整个打斗过程当中的必胜的意志。这必然导致反应缓慢，缺乏机动性，无法有效运用各种操作方法。因此，牵引训练需要良好的心理素质。警察候选人必须有赢得战斗训练的信心。只有在这种情况下，他们才能确保他们能够使用他们所学到的逮捕技巧来控制嫌疑人，并在他们犯罪时制止犯罪。因此，在日常的拘留培训中，必须考虑到当嫌疑人在犯罪现场被拘留时，任何具体的技术机动都必须假设是可疑的，就是每一个擒拿动作要能够科学、及时以及到位。

2、力量条件，警方在使用格斗技能的过程当中，是直接的使用一些装备。很难控制力量较弱的嫌疑人。它不仅包括跑步、跳跃和耐力等一般力量素质，还包括擒拿格斗、踢腿和腿部运动等专业力量素质。这两个因素的结合构成了战斗训练的所有力量因素。当然，如果使用不当，就不需要有更大的威力；重要的是要通过持续和彻底的训练和对力学原理的良好理解来实现这一点。

3、距离因素。如果警察与犯罪嫌疑人之间的距离太远，就很难对犯罪嫌疑人进行攻击，使其得以逃跑。如果距离过小，嫌犯就有机会利用这种情况进入被动状态。因此，在练习擒拿格斗时，学生必须不断调整自己与嫌疑人的距离，准确捕捉攻击瞬间，从而达到一拳快速制服嫌疑人的目的。

4、实战因素，在战术的过程当中，是指警察在审案中有的一定的方法和策略，战术水平的高低会直接关系到我们的擒拿格斗课程的教学的。虽然在战斗中使用的战术不同，但通常只有两种类型的战术。第一种是实战术与虚战术相结合，用假动作迷惑敌人，使敌人赤手空拳，如东奔西走、日出而上、猛冲而下；二是直接快攻，主张“直攻”，以最快的速度征服敌人。常用的战术包括防守进攻、防守进入、身体突防、手臂突防等。

## 五、警校擒拿格斗的教学训练方法分析

1、教学的办法。与警察训练来相对比来说，警察学院的学生的实践经验，就会比较少了，作战知识较少，这时候就需要教师帮助学员提高对擒拿格斗技能的认识，第一种方法是演示。老师用自己的行动作为教学实例来教育学生。但需要注意的是，怎样的使用示范教学是取决于学习的行为的标准。如果我们的教师行为不够标准的话，那么会对学生造成一定的误导，而是对于讲解的方式，教师如果用于向学生来讲解一些。格斗的名称、功能以及相关的方法以及要求。这种训练方法比较简单，逻辑也会比较清晰，对学生们的启发性比较好，适合进行一定的理论训练，如训练方法、合活动

作等。

2、训练方式。不同的警察院校有不同的规模、教学场所和设备，因此教学形式的选择有其自身的特点。它包括单人学习模式、双人学习模式和团队学习模式<sup>[1]</sup>。对一些特殊的训练，在相关的警察院校当中也是非常重要的，因为每个学生能力的学习不同，心理素质以及他们所接受的水平不同，通过个性化的训练，可以帮助他们显著提高自己的能力。

3、训练办法。掌握技术动作，提高条件反射；经过一定的训练，当学生掌握了技术动作后，就可以用攻防训练法或敌动训练法来发展攻防技能。在警察学院后期，应结合警察职业的特殊性，采取假设训练、模拟训练、实战训练等方法，提高学生的战术意识、心理弹性和实战技能。良好的体能训练是运用作战方法的基本要求。没有良好的体能训练，再好的格斗技巧也只会变成拳头和腿。这可以通过几个小时的跑步训练来提高下半身的耐力和力量，俯卧撑和拉伸来提高上半身的力量，下蹲来提高下背部和腹部的肌肉，腿部压缩和腿部分割来提高运动能力，以及各种运动来提高运动能力<sup>3</sup>。

## 六、公安警察院校改革与创新擒拿格斗技术教学的有效对策

### 1、提高擒拿格斗教学的时间

公安院校存在着界定不科学、学习时间短等问题。根据学校的实际情况，增加学习时间和课程，完善和优化公安院校和高校的抓手类课程。例如，如果警察与公安学院每周教授一次擒拿格斗课，那么这种教学可以增加每周两次；到目前为止，警察学院的擒拿格斗教学是2小时，现在可以增加至4小时；在警察学院的公安课程中，战斗课可以由两个学期的教学增加到四个学期，以此类推。

### 2、采取积极态度并利用有效措施使教内容更为完善

重点是武术教学，实用性更强，应用率更高，在课外时间提供了一些实际执法活动中不常用到的技能和知识。知识。此外，课外训练还应包括实际执法中通常不使用的技能和知识，以确保学生得到适当的课外训练，提高武器使用训练的实用性。同时，公安警察学校要注重擒拿格斗、拳击、踢腿等基本功的训练，通过无枪格斗训练提高警察实战格斗技能<sup>1</sup>。

通过总结以往的经验，擒拿格斗教学应定期更新教材，突出实战训练理念；调整教学内容，适合警察徒手实战对抗需要；完善课程体系，改造课程设置；改进教学训练方法，提高擒拿格斗教学的时间。希望能够通过实践与探索，对擒拿格斗课程教学进行有效改革，准确课程定位、合理安排内容、充足训练课时、优化训练条件，较大幅度地提高学生地徒手对抗的能力。

## 七、结语

总之，我们要正确认识作战训练的重要性，真正理解完善作战训练体系有利于提高警察整体作战能力，有效减少伤亡，要高度重视警察体育教学内容改革，根据公安部和当前公安工作的要求，深化警察体育教学内容改革，建立更加科学的警察体育教学内容体系，吸引优秀创新型公安人才。同时，在实践教学可以根据学生的技能和学校的实际情况灵活运用，因此警察体育教学在培养学生实战技能方面可以发挥重要作用。

## 参考文献：

[1]杨宝强.警察院校警察体育教学内容体系改革的研究[J].湖北警官学院学报, 2014, 27(04): 172-174.