

# 提高警察个体自我擒拿格斗能力的思考

杨波<sup>1</sup>, 龙潘<sup>2</sup>

(1. 广东警官学院, 广东 广州 510023; 2. 广州体育学院, 广东 广州 510075)

**【摘要】**本文运用文献资料法、专家访谈法和逻辑分析法,从解剖学、生理学、心理学、运动训练学等角度出发,探讨警察个体提高自身擒拿格斗能力的诸多要素。结论:从理论上明确擒拿格斗能力的组成要素和训练原则;个体须结合自身的特点,制定适合自我的学习与训练方法,在提高个体擒拿格斗能力的基础上,提高警察集体战斗能力。

**【关键词】**个体;擒拿格斗;能力;要素

**【中图分类号】**D631.15 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2008)04-0123-02

## 一 前言

警察的擒拿格斗是指运用徒手或器械,以制服违法犯罪分子为目的,是具有警察特色的特殊擒拿格斗技能,是强制性手段之一,也是警察个体技能的一个重要组成部分。良好的个体擒拿格斗能力,不仅可以提高警察与违法犯罪分子作斗争的水平,而且可以增强警察自我保护和生存的意识和能力。当前我国社会治安形势日趋严峻,犯罪分子作案手段更加狡猾凶残,暴力抗拒的情况时有发生,公安工作处于同违法犯罪做斗争的第一线,如何在保护自身安全的前提下,打击罪犯和保护人民生命财产安全,就显得尤为重要。本文从解剖学、运动训练学、心理学、生理学等角度出发,探讨如何提高警察个体的擒拿格斗能力。

## 二 提高擒拿格斗能力的构成要素

### (一) 突出心理因素训练

真实的抓捕环境下,如果警察身临险境,个体心理将产生巨大的压力,导致感觉、知觉及反应迟钝,行动敏捷性降低,从而使各种技术得不到正常发挥。因此,要提高实战条件下心理素质水平,一是要求警察个体明白自身的职责与义务,是代表正义的,有国家机器作后盾,从而从气势上压倒对手;二是具有审时度势的能力,善于观察判断犯罪分子的心理状态,以便利用其固有的心理缺陷与过失,从而从心理上战胜对方,才能保证在抓捕时镇静从容。训练中警察个体提高心理素质能力的训练方法可采用心理训练、心理诱导、模拟实战等方式方法,以掌握心理发展的规律和特点,进行专门的心理训练和心理诱导,提高自我控制情绪的能力,通过模拟实战提高观察能力及应变能力。

### (二) 熟练掌握基本擒拿技术

基本技术训练在任何一项运动项目中均起着非常重要的作用。通过基本技术训练,提高格斗技

术的熟练程度,掌握运用技术的实战变化规律,才能在使用擒拿格斗技术的时机出现瞬间达到动作的自动化,保证抓捕过程中迅速、有效的控制对方。因此在实际训练中,必须要根据复杂多变的抓捕环境,针对对方不同的身体部位进行模拟打击,使擒拿格斗的基本技术运用达到熟练程度。

### (三) 提高身体素质水平

擒拿格斗专项素质,是指在攻防格斗中表现出来的诸多身体能力,主要包括速度、力量、耐力、柔韧等基本素质。作为一种技术技能,擒拿格斗必须以良好的专项身体素质为载体来发挥技术技能的作用,充分展现所产生的控制效果。在擒拿格斗技术应用中,加快动作和反应速度,增加踢打摔拿的力量,都要通过身体素质来实现。

#### 1. 专项速度

速度对于擒拿格斗来说是极其重要,任何一方使用动作速度强于另一方将在搏斗中占有绝对的优势。擒拿格斗运动中所强调的速度主要指动作速度。动作速度就是指完成动作时间的快慢,反映到擒拿格斗中是指一方的动作速度越快相对于留给对方进行防守与反攻的时间越短。在训练中提高速度的内容与方法有轻负重步法移动。如侧跨步等;踢打摔拿的动作速度训练内容有短时空击、打拳腿靶等;攻防反应速度的训练内容有亮靶练习、攻防练习、击逃手掌练习等。

#### 2. 专项力量

在搏斗中使用技术动作的前提条件是需要克服对方的阻力,因此力量素质水平是重要的专项素质之一。擒拿格斗专项力量包括速度力量、抓握拧力量、踢打力量等。其中力量训练主要采用平推、负重高抬腿、快速击打沙包等方法;训练抓握拧力量主要采用十指撑、拧千斤棒等等。

#### 3. 专项耐力

由于在搏斗中需要在瞬间发力使用动作、出其不意的达到控制效果,在此过程中以无氧供能方式供能。因而擒拿格斗专项耐力须要在瞬间达到力量使用的最大值。在训练中主要采用短距离冲刺、快速空击、变速跑、阻力跑、跳绳等方法。

#### 4. 专项柔韧

在搏斗中犯罪分子所暴露的击打部位稍纵即逝,决不能由于自身柔韧水平的限制而缩小了打击范围,且为了达到有效控制效果还须取决于技术动作完成的角度和幅度。因此擒拿格斗柔韧素质训练内容有横竖劈叉、压肩等等。

#### (四) 增加战术要素训练

擒拿格斗的战术要素是指个体在实战时所运用的策略和手段。战术水平的高低,决定着个体擒拿格斗能力能否良好发挥。灵活运用战术既要根据个人的性格、体质、技术特点,又要了解抓捕实地环境条件、对方的身体形态以及犯罪性质来加以确定抓捕方案与手段。注重现实法律与抓搏要求相结合,在不突破法律限定的情况下,针对性的采取不同手段实施抓捕。实际训练中要在一般性练习的基础上,加强实战练习,如条件实战、模拟实战、适应性实战等。

### 三 提高警察个体自我擒拿格斗能力应掌握的原则

#### (一) 理论性原则

擒拿格斗训练的一个主要部分是理论学习,理论学习包括了人体解剖学、生理学、心理学以及格斗技巧等内容,通过了解、熟悉人体骨骼、肌肉、神经、内脏、经络、穴位等部位,以及在实战运用中双方心理变化,擒拿格斗的各种技、战术特点等。格斗是速度、力量和技巧的比拼,需要掌握牵一发而动全身的技巧与方法,才能达到击败犯罪分子的最大效果。

#### (二) 经常性原则

熟练有效的技术动作,精湛的技术技能是反复刻苦训练所获得的,技术动作必须经过千百次的训练,才能有把握在实战中取胜。因此,在学习中要强调自我训练,自我训练是指个体能够运用所学的锻炼方法和内容,结合环境和自身条件独立地进行

锻炼的能力。个体要明确擒拿格斗锻炼的意义和有关锻炼的知识与方法,制定学习计划和办法,保持训练的经常性,把擒拿格斗知识、技术、手段和方法,综合运用到擒拿格斗实践中去。执行学习计划的的过程中,加强在练习效果自我评价的基础上不断修正并实施学习计划的能力,从而使擒拿格斗技术技能得到逐步提高与加强。

#### (三) 科学性原则

擒拿格斗是一门精深的课程,必须遵循它的规律。训练中,既要提倡勇敢顽强,又要强调科学态度,做到因人而异和循序渐进,先易后难、先简后繁、先基本后应用、先分解后综合,运动量逐渐增大,强度逐渐增强。按照先徒手、再配合、后抵抗,先单个动作训练,后模拟训练,再对抗训练,最后实际应用训练,形成完整科学的训练体系,使擒拿格斗的效果在科学训练中得到迅速提高。

#### (四) 安全性原则

擒拿格斗是通过技术动作施于对方要害部位的打击、控制行为。控制、击打身体的关节要害范围广、各种技术战术可以广泛使用。搏斗中,肌肉产生的张力大,动作速度快,爆发力强,在练习中受到损伤难以避免。再者,抓捕强调的是控制不是伤害对方,技术动作的幅度与力量始终遵循控制对方为原则。同时,练习动作也要注重提高自我保护意识,训练中针对所学习内容加强自我防卫能力的练习与提高。

### 四 小结

提高个体的擒拿格斗能力并非短时间内的训练和学习就可以奏效,是一个长期学习与提高的过程。首先要从理论上明确擒拿格斗的主要组成要素,将擒拿格斗的诸要素融会贯通,才能确保在实践中得以有效的运用;须结合自身的实际情况,确定自我训练目标、制定适宜的训练计划,了解熟悉人体解剖学、生理学、心理学等相关理论知识的学习。警察擒拿格斗训练是一项科学系统的训练过程,只有长期的、全面地、科学地训练,才能提高实战能力,以适应严峻的警察警务现实的需要。也只有在提高个体擒拿格斗能力的基础上,才能充分发挥协同抓捕过程中的效果,从而提高警察集体战斗能力。

#### 注释及参考文献:

- [1]薛思恩.擒拿格斗技术要素探析[J].铁道警官高等专科学校学报,2006(1):123-125.
- [2]韩太日.公安院校擒拿格斗专项素质训练教学改革研究[J].吉林体育学院学报,2004(4):87.
- [3]刘古华.论警察格斗基本战术要素[J].江苏警官学院学报,2006(5):169-172.
- [4]公安部人事训练局.擒拿格斗技能[M].北京:群众出版社,2000:65-67.

注释及参考文献:

[1]蔡志凌.中学物理实验教学现状分析与策略研究[J].天津师范大学学报(基础教育版),2008,9(2):39-42.  
 [2]中华人民共和国教育部.全日制义务教育物理课程标准(实验稿)[S].北京师范大学出版社,2004,1(1):11-31.  
 [3]张伟,郭玉英,刘炳升.“非常规”物理实验概念探讨[J].物理教师,2006(8):29-32.  
 [4]雷庆,向瑞平,罗琬华.中学物理教学中开展的几个低成本实验[J].物理教学探讨,2008(10):42-45.  
 [5]徐启豪.气球在物理演示实验中的妙用[J].教学仪器与实验,2006(2):38-39.  
 [6]黄国雄.利用日常生活用品做实验[J].物理教学探讨,2006(9):6-8.  
 [7]中国教育学会物理教学专业委员会.学习朱正元先生的教育思想,推进物理素质教育[J].物理教师,2000,12.

## Research on Current Situation and Tactics of Physics Experiment Teaching in Chongqing Rural Junior Middle School

FAN Hong-Bin<sup>1</sup>, XU Bin-Quan<sup>2</sup>, LEI Qing<sup>3</sup>

(1. Huiyu Middle School of Linhai, Linhai, Zhejiang 317000;

2. Hechuan Middle School of Chongqing, Chongqing 401520;

3. School of Physics Science and Technology, South West University, Chongqing 400715)

**Abstract:** Through physics teachers' questionnaire and interview in Chongqing rural junior middle school, this paper discovers the main problem existed in junior middle school physics experiment teaching, and then puts forward targeted tactics to improve.

**Key words:** Rural junior middle school; Physics experiment; Teaching current situation; Tactics studies

(上接 124 页)

[5]马朝东,汪玉民.擒拿术教材[M].中国人民武装警察司令部,1998.

## Thinking on Improving Policeman Individual Self-martial Capacity

YANG Bo<sup>1</sup>, LONG Pan<sup>2</sup>

(1. Personnel Division of Guangdong Police College, Guangzhou, Guangdong 510023;

2. Guangzhou Institute of Physical Education, Guangzhou, Guangdong 510075)

**Abstract:** From the view of training, psychology, physiology, etc. the author uses literature, interviews with experts and logic analysis to discuss the attention elements, trainings, theory and methods of how to improve their own individual fighting ability. And then gives the points that the body first need to made clear of the martial capacity's consistence elements, then followed by the request of its own individual characteristics to make self-learning and training methods, and at last through long-term, hard scientific practice to put into the martial elements together so as to ensure using them effectively .

**Key words:** Individual; Martial; Capacity; Elements