



普通高等教育“十二五”应用型本科规划教材



防卫与控制

FANGWEI YU KONGZHI

何 剑 主编



普通高等教育“十二五”应用型本科规划教材

防卫与控制

主 编 何 剑

副主编 张银福 安家臣 孔令南

中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

防卫与控制/何剑主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2015. 7

普通高等教育“十二五”应用型本科规划教材

ISBN 978-7-300-20909-8

I. ①防… II. ①何… III. ①警察-擒拿方法 (体育)-高等学校-教材 ②警察-技击 (体育)-高等学校-教材 IV. ①G825. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 039230 号

普通高等教育“十二五”应用型本科规划教材

防卫与控制

主 编 何剑

副主编 张银福 安家臣 孔令南

Fangwei yu Kongzhi

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

印 刷 北京东方圣雅印刷有限公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

版 次 2015 年 8 月第 1 版

印 张 12.75

印 次 2015 年 8 月第 1 次印刷

字 数 290 000

定 价 32.00 元 (公安机关内部发行)

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

撰稿人员（按姓氏笔画排序）

王 力	尹 伟	孔令南
卢兆民	卢信仿	刘金平
安家臣	张银福	陈百源
何 剑	魏海亮	

图片拍摄与动作示范

何 剑	张银福	安家臣
孔令南	陈百源	罗鲁广



为了加强中国人民公安大学本科教育教材建设,我校教务处统一遴选了普通高等教育“十二五”应用型本科规划教材项目,《防卫与控制》教材得以顺利通过。

本教材的编写框架构思源自中国人民公安大学本科生“防卫与控制”必修课程和“单警装备使用”选修课程。从警务实战技能综合的需求出发,重点培养学生分析问题和解决问题的能力,提高学生对抗的能力和自我训练的能力,提高学生自我防护意识和格斗意识,以及提高学生防卫与控制训练的基础理论知识,参照了原来的校级有关教材和公安部初级警察培训统编教材而编写。本教材分为基础理论、徒手防卫与控制、警械使用与控制三大部分,每个部分又分若干内容。第一部分基础理论,包括防卫与控制发展简述、人体要害部位与击打效果、防卫与控制训练原则和训练方法、身体素质及其训练、防卫与控制训练受伤与预防、使用防卫与控制的法律依据;第二部分徒手防卫与控制,包括防卫与控制基础训练、防卫与控制基本技术、警用压点控制技术、徒手对抗技术;第三部分警械使用与控制,包括单警装备介绍、手铐的使用、强光手电的使用、警用急救包的使用、伸缩警棍的使用、催泪器的使用、警用匕首的使用、徒手防夺枪和匕首技术、捆绑技术、搜身押解技术、防卫与控制考核标准。

每一章节的编写作者与章节如下:

第一、三章 何剑编写;

第二章 卢信仿编写;

第四、十四章 卢兆民编写;

第五、八、十一、十九、二十章 张银福编写;

第六章 尹伟编写;

第七章 刘金平编写;

第九章 陈百源编写;

第十、十八章 安家臣编写;

第十二、十三、十五、十七章 孔令南编写;

第十六章 魏海亮编写;

第二十一章 王力编写。

本教材的编写特别注重校级课题新成果的转化,其中有两个亮点,一是动作图像采用一部分三维仿真图片,目的是让学生更直观更清楚地看见身体动作在运动空间的位移或动作,增强其记忆力和集中力,使其更快、更牢地掌握技术动作;二是在实操章节前设置一

个案例回放和案例评析，训练学生运用所学的知识去解决实际问题的能力，激发学生的兴趣和求知的欲望。

本教材的编写得到了中国人民公安大学教务处和警务指挥战术系以及中国人民大学出版社的大力支持，本书编写组全体成员、完成示范动作工作的老师和警务指挥战术专业的研究生都付出了辛苦的劳动，行业内的许多前辈和研究者提供了宝贵的资料和书籍参考，在此，一并谨致衷心的感谢！

本教材的编写力求结构新颖，内容贴近实战，实现新成果转化，不断丰富完善“防卫与控制”教学内容，但也深感编写的不易，所以存在不足之处，敬请同行的专家和学者批评指正。

编 者

2015年1月1日



目 录

Content

第一部分 基础理论

第一章 防卫与控制发展简述	3
第一节 防卫与控制的概念	3
第二节 防卫与控制的起源与演变	4
第三节 防卫与控制的主要内容	6
第四节 防卫与控制训练的特点	7
第二章 人体要害部位与击打效果	10
第一节 人体主要关节	10
第二节 人体要害与薄弱部位	12
第三节 人体要害部位的击打效果	15
第三章 防卫与控制训练原则和训练方法	17
第一节 防卫与控制的训练原则	17
第二节 防卫与控制的训练方法	19
第四章 身体素质及其训练	23
第一节 力量素质及其训练	23
第二节 耐力素质及其训练	25
第三节 柔韧素质及其训练	26
第四节 速度素质及其训练	28
第五节 灵敏素质及其训练	30
第五章 防卫与控制训练受伤与预防	31
第一节 防卫与控制训练中受伤的因素	31
第二节 防卫与控制训练受伤的预防	33
第三节 防卫与控制对抗训练的要求	34

第六章 使用防卫与控制的法律依据	36
第一节 执法规范意识的培养	36
第二节 使用强制行为的法律依据	38
第三节 使用警械和武器的法律依据	41

第二部分 徒手防卫与控制

第七章 防卫与控制基础训练	45
第一节 基本实战姿势	45
第二节 基本手型	46
第三节 基本腿功	47
第四节 步法移动技术	51
第五节 倒地护身技术	55
第六节 滚翻护身	58
第八章 防卫与控制基本技术	61
第一节 拳法攻防技术	61
第二节 腿法攻防技术	68
第三节 摔法攻防技术	76
第四节 肘膝攻防技术	83
第九章 警用压点控制技术	89
第十章 徒手对抗技术	100
第一节 擒拿与解脱技术	100
第二节 摔后与控制技术	108
第三节 二对一抓控技术	109
第四节 三对一抓控技术	111

第三部分 警械使用与控制

第十一章 单警装备介绍	117
第一节 单警装备的类型和配备	117
第二节 警用多功能腰带佩带	119
第三节 警用手铐	119
第四节 对讲机	120
第五节 强光手电	122
第六节 警用急救包	123
第七节 伸缩警棍	124

第八节 手枪	125
第九节 催泪喷射器	126
第十节 警用刀具	128
第十一节 警绳	131
第十二节 警用水壶	131
第十二章 手铐的使用	133
第一节 手铐的使用目的和佩戴	133
第二节 上铐的基本方法和要求	134
第十三章 强光手电的使用	139
第一节 强光手电的使用目的和特点	139
第二节 强光手电的佩戴和使用方法	140
第十四章 警用急救包的使用	142
第一节 警用急救包的使用目的和佩戴	142
第二节 警用急救包的主要配置和用途	142
第十五章 伸缩警棍的使用	144
第一节 伸缩警棍的使用目的和佩戴	144
第二节 警棍使用的基本姿势和开收棍	145
第三节 伸缩警棍的攻防技术	149
第十六章 催泪器的使用	155
第一节 催泪器的使用目的和特点	155
第二节 催泪器的佩戴和使用方法	156
第十七章 警用匕首的使用	159
第一节 警用匕首的使用目的和佩戴	159
第二节 警用匕首的使用方法	160
第三节 警用匕首的攻防技术	162
第十八章 徒手防夺枪和匕首技术	167
第一节 徒手夺枪技术	167
第二节 徒手夺匕首技术	169
第三节 防夺枪技术	172
第四节 防夺匕首技术	176
第十九章 捆绑技术	178
第一节 绳结的操作方法和捆绑的要求	178

第二节 捆绑的基本技术 180

第二十章 搜身押解技术 183

第一节 搜身技术 183

第二节 带离技术 184

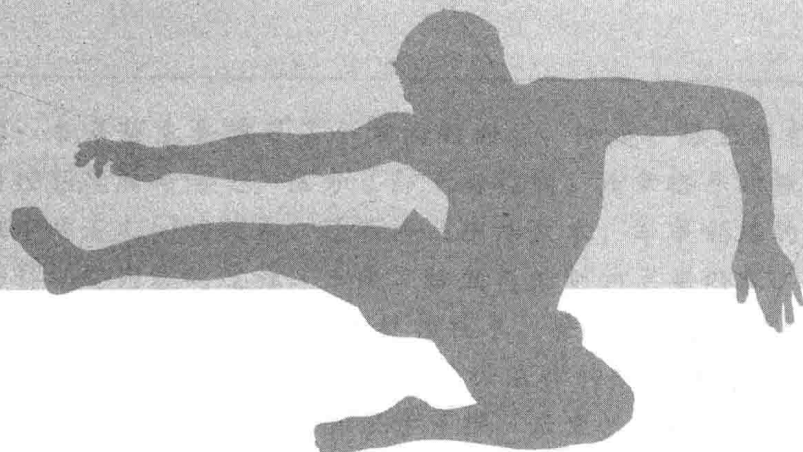
第二十一章 防卫与控制考核标准 186

第一节 徒手技评考核 186

第二节 警械使用考核 189

参考文献 192

第一章 防卫与控制发展概述



第一部分 基础理论



第一章 防卫与控制发展简述

学习内容：本章节主要学习多个方面的内容，一是，防卫与控制的概念。二是，防卫与控制起源与演变。区分了防卫与控制、擒拿格斗的概念，并且分析在发展过程中两者之间的关系，还有涉及中华武术、军事训练的领域，两者最后演变为警察训练内容的过程。三是，防卫与控制的主要内容，包括基础训练理论、体能训练、格斗技术、擒拿与抓控技术、警械使用，及其他实用技术。四是，防卫与控制训练的六大特点，包括遵循法律的规定、遵循安全的原则、多种强制手段综合运用、简单实用和便于掌握、应变性强，运用广泛，以及凸显“四个化”。

学习要求：明确什么是防卫与控制，了解防卫与控制发展过程，了解防卫与控制的主要内容和特点。

第一节 防卫与控制的概念

防卫与控制是指人民警察在制止违法犯罪行为或在执行职务中遇到不法侵害行为时，依法使用警械和武器，或在不准、不能以及来不及使用警械和武器的情况下，在法律法规允许的范围内，徒手制服违法分子或犯罪嫌疑人的一项专门技术，是人民警察为保证顺利执行任务而必须掌握的一项重要的警务实战技能。

现代警察擒拿格斗是指警察依据法律，以制服违法犯罪分子为目的，在长期总结实践经验的基础上，通过对擒拿格斗技术技能本身固有规律、特点及各种情况下实战运用的研究，从而形成的一种具有警察特色的特殊擒敌技能，属于警察体育范畴，是警察与违法犯罪分子进行斗争的必备技能。随着公安工作对敌斗争尖锐性日益显露，擒拿格斗已越发体现出其在短兵相接中任何武器都难以替代的特殊作用。在公安院校的课程中擒拿格斗教学是警察体育的重要部分，有自己的课程体系，内容丰富，特点突出，训练方法和手段等都在不断趋于完善。

第二节 防卫与控制的起源与演变

擒拿格斗起源于中华武术，在早期的战争和训练中被逐渐加以重视，并推动发展。新中国成立以后公安部门将其列为公安教育的重要组成部分，在公安执行日常警务活动中起着举足轻重的作用。擒拿格斗在公安院校中的专业学科归属于体育学，在长期的实践中，擒拿格斗的特点、课程结构、教学内容、训练方法和手段都日趋发展和完善，但是由于学科发展时间短以及来源于武术和军事教育训练领域等客观方面原因，学科体系建设依然存在不足，理论研究、教材建设与心理训练等方面均有待加强。

一、擒拿格斗起源于中华武术

擒拿格斗是在中华武术的发展过程中形成和演变而来的；武术的本质就是徒手或手持武器搏杀格斗的方法或技艺。在原始社会，人们为了求生存、为了防暴自卫，徒手或运用生产生活工具以及专门的兵器，与野兽或其他部落进行战斗；或是原始宗教礼仪或丰收上的演练，就是所谓的武舞。随着时代的变迁，武舞演变为武术。因每个朝代或阶段的特点以及人们需要的不同，武术发展也不同，大致分为三类：健身娱乐武术、防卫实用武术和军事武术。

防卫实用武术和军事武术在民间社团和朝廷军队中逐渐发展盛行，具有代表性，如汉代的“武艺”，到明代的“武术”，清代的“国术”，武术流派众多，武术文化基本形成。随着战争的扩大，军事技术中的武术和气功尤为突出。

军事武术的内容包括：拳、刀、枪、棍、矢、马术、对练等，当时的武术也影响了国外武技。日本的柔道和巴西的柔术都可以看到中华武术中擒拿格斗的身影，由此可见，中国的擒拿格斗对世界搏击术的发展具有极其深远的影响。

二、军事训练重视擒拿格斗训练

在抗日战争、解放战争中，擒拿格斗技能以徒手格斗或使用大刀、矛刺杀等使敌人闻风丧胆，是警卫兵、侦察兵等人员必须掌握的克敌制胜的技术技能。在中央苏区时期，擒拿格斗得到广泛深入地开展，属于军事体育范畴内，那时部队教育训练的主要课目是军队体育。而军队体育得到充分的肯定和发展，还是在新中国成立以后，这是军事体育在发展历程中的一个重要的转折点。军事体育课程中开展了刺杀、擒拿等技术训练，并发展了军人体能，提高了作战行动能力，培养了坚强的意志和勇敢机智的品质，提高了素质、增强了部队战斗力，是有组织、有计划、有目的的教育训练。

现代战争主要是高科技兵器的对抗，但基础训练还是离不开擒拿格斗，特别是国家的特种部队的创建，根据他们要完成的任务，设置训练课目，有夜战攻防训练、擒拿格斗训练、捕俘技术训练、战术训练等必修技术技能。格斗术在国外军队训练中占的比例很大，例如，美军不管在院校还是在部队中一直开展拳击训练和刺杀训练；日本、韩国部队把相扑和跆拳道固定为训练内容；意大利军队引入中国武术等，世界各国军队大多通过开展擒拿格斗提高作战主体的作战技能。

三、警察训练中的擒拿格斗

杨波等在《警察抓捕中擒拿技术分类及教学特点的研究》一文中谈到,纵观各国军警从古到今无不重视擒拿格斗训练,从进行抓捕的实际效果来看,擒拿术无疑是警察最理想的擒敌技术。警察学练擒拿技术,最直接运用就是执行抓捕任务,执行任务的前提是在遵守中华人民共和国宪法和法律,在尽量对嫌犯不造成身体伤害的前提下使其短暂丧失反抗能力而实施抓捕。法制社会中警察制服暴徒,应使其就范而不危及其生命,致人伤残的抓捕,一方面法律不允许,另一方面还容易给人留下滥用暴力的恶劣印象。

曹超等在《警察擒拿格斗训练法研究》一文中,描述多种训练方法:身体专项身体素质训练法,是擒拿格斗训练的基础训练,擒拿格斗作为一种技术技能,必须以良好的专项身体素质为载体去发挥技术技能的作用,充分展现技术技能所产生的效果,没有良好的专项身体素质,再好的技术动作也变成了花拳绣腿。辅助器材训练法是指利用辅助器材进行训练,它能有效地针对擒拿格斗训练中不足的地方进行加强性的训练,或使某一方面的优势变得更加突出。持续重复训练法就是通常意义上讲的强化训练,在训练中多次反复刺激小脑和皮下组织,使动作技术较好地形成动力定型,其效果明显、稳定。一种技术往往是通过多次的反复训练才能被人所掌握。变换条件训练法是指在训练的过程中,有目的地改变练习的速度、力量、数量等运动负荷,或改变练习的内容与形式,以及改变场地、器材、时间、空间、对象等训练环境与条件,以提高警察在实战中的适应性和应变能力,发展不同条件和环境下实战技术和战术使用的能力,在训练中增强趣味性与积极性的训练法。还有心理素质训练法、以战促训训练法、套路训练法等。

擒拿格斗较早地运用于军队,并得到了稳定的发展,他们把这种技术技能称为擒敌术、刺杀术。当中国近代警察制度诞生后,1927年,中央特委领导人周恩来直接领导的特科就设有行动科,主要负责训练,内容有格斗技术,是沿用军事格斗技术;1931年,警察队伍的训练从实践和民间总结了一些捆绑技术和简单的擒拿动作;1938年,中国共产党建立了第一支警察队伍——延安警察队,这一时期擒拿格斗已然成为警察训练中不可或缺的项目,其在军事部队中也得到大力的发展,只是因为发展目标和实际的需要不同,警察训练的格斗术倾向于擒拿术,而不完全是格斗刺杀术,且训练方法和手段较多。

党的十一届三中全会以后,公安机关根据执行任务的需要和广大民警的迫切要求,重新定位擒拿格斗技术。社会治安的维护突出人民警察的地位和作用,国家安全不管在哪个时期,哪种特殊情况下都需要警察,擒敌技术是执法时急需的技能,重要作用显而易见。1989年,中国人民公安大学成立了警察体育系,有了独立的专业,这时擒拿格斗从军事体育中剥离,形成具有警察特色的实用技术;1992年后,随着警察体育的蓬勃发展,擒拿格斗有了很大的改变。

新中国成立初期,各级公安机关和公安部队,借鉴解放军的捕俘技术经过逐步修改补充,初步形成了具有公安特色的擒敌技术,成为警察格斗技术的雏形。后为适应人民警察学校和公安高等专科学校的需要,公安部将“擒敌技术”正式更名为“擒拿格斗”并将其作为军事体育的一项重要内容列入教材,1989年,中国人民公安大学设立了警察体育专业,格斗成为警察体育中的子学科。学科建立初期,人们对警察格斗的认识仅仅停留在技术操作层面上,缺乏公安工作的客观实证。随着社会与经济的发展,公安机关面临的社会

治安形势更加严峻，公安民警的职业危险性更大，我国民警因公伤亡逐年增多，这已成为公安工作的一个突出问题。为此，公安部在《人民警察基本素质规范》第13条中明确规定：“人民警察应当掌握与犯罪分子进行搏斗的基本技能，熟悉武器警械的性能、特点，并能正确地使用。”为适应公安工作的新形势、新特点、新任务，警察格斗技术逐渐贴近民警实战需要、贴近执勤执法过程中最基本的环节，民警的实战本领得到了提高，更好地打击了犯罪，减少了不必要的伤亡。2002年，公安部明确提出将警务技能及战术训练作为必修课程和必训科目，有针对性地加强了防卫、格斗等警务技能训练。

在法制越来越完善的社会发展阶段，维护国家社会内部稳定，更多的还是依靠警察有序的行政管理和文明执法，这要求人民警察一方面必须依法行使职权，履行警察职责，不能暴力执法；另一方面，遇到各种暴力事件、危害国家财产安全以及人民群众生命财产安全的事件时，可以视情况采取必要的强制手段，打击、制止这些违法犯罪活动的发生。在基层执法活动中，有的警察对当事人采取不合法的踢打等强制手段，以达到控制目的，完成警务工作任务。有的警察性格过于柔弱，在一些突发事件中缺乏应激能力，遇到不法分子用暴力手段攻击时，不能依法反击自卫，保护自身和人民群众的安全，造成不该有的人身伤害。原来的警察擒拿格斗课，为适应新时期公安工作的需要更名为防卫控制课，理念上突出了在公安工作中运用防卫与控制技能，必须严格执行有关法律规定，做到依法行事，不能随意、滥用格斗技能。法律既为警察使用格斗技能提供法律上的依据和保障，同时又严格制约着警察的格斗行为。因此，警察必须熟练掌握并依法行使防卫控制技能。

军事体育中的擒拿格斗术为警察防卫控制提供了大量的技术资源，而且竞技体育中的散打、拳击、柔道、摔跤、跆拳道、空手道等先进独特的技术、训练方法，同时也对警察防卫控制技能产生了重大影响并起着积极推动作用。但是，竞技体育中的格斗项目要遵循体育竞技的规则，以在竞技比赛中制胜为目标，而警察防卫控制要遵循法律的规定和安全的原則，完全按照竞技体育项目的内容和形式进行防卫控制教学训练，就会使警察防卫控制的训练脱离公安实战的需要。军事体育讲究敌我斗争关系，训练内容突出歼灭思想，追求你死我活、非死即伤的技法，直接照搬这样的训练方法有悖于人民警察执法宗旨和职责。

第三节 防卫与控制的主要内容

现代警察训练的擒拿格斗课程内容没有以前那样复杂，但技术含量高，因犯罪分子多数利用高科技信息技术和先进的武器进行违法犯罪，徒手或手持器械搏斗的现象相对减少，使用枪支的情况增多，但是不管现代武器如何发展，都无法取代短兵相接的擒拿格斗。擒拿格斗从字面上理解包含擒拿术和格斗术，两者相互独立又可以整合。经过多年的实践和改革，擒拿格斗在教学或培训中发生了新变化，表现为系统性、易操作性、实用性和实效性。

警察擒拿格斗离不开踢、打、摔、拿等技术技能，但是警察的特殊地位和职责，决定了警察在执法活动中所采取的强制措施有其自身的特点，即旨在控制对方。因此，警察擒拿格斗的教学内容更强调实用性和实效性。

一、防卫与控制的基础训练理论

防卫与控制基础训练理论包含其概念、起源与演变、主要内容和特点，以及训练的原则和方法、身体素质训练理论、训练受伤与预防、使用防卫与控制的法律依据等。

二、防卫与控制的身体素质训练

与擒拿格斗密切相关的力量、速度、灵敏、柔韧、反应等身体素质的训练。一般有两种方式进行：一是融入专项训练中；二是专门开设相关体能训练课程。

三、格斗技术

以拳、腿、摔三大技法为主，是攻防对抗练习。以前根据运动特征，把课程名称定为拳击、散打、柔道、武术套路等，形式有徒手、徒手与器械、器械对抗三种，基本是竞技体育比赛项目。现在公安院校的擒敌格斗课程分类越来越细，有的引进跆拳道、合气道、泰拳等外国搏击项目。

四、擒拿与抓控技术

擒拿与抓控技术是比较有特殊性的，严格来说不属于体育，属于应用技术，是短兵相接与敌人贴身近战的一门格斗技术，以手法运用为主，以“先发制人”和“后发制人”为战略战术，控制对方身体反关节部位，用的是“巧”和“力”来达到制胜目的，往往配合拳、腿、摔技法使用。

五、警械使用

以擒拿术和格斗术整合为核心，以法律为准绳，以用手铐、警棍、警绳，采取搜、拷、押的手段打击和控制犯罪分子为最终目的的综合技术。

六、其他实用技术

为了适应新的社会治安形势的需要和课程创新，擒拿格斗技术在结合自身特点的基础上，形成了一些新的研究方向，例如，“防卫控制术”、“警察防卫技术”、“逮捕术”、“控制反抗术”等，不管如何演变，擒拿格斗技术还是起基础作用。

第四节 防卫与控制训练的特点

警察防卫与控制是警务技能训练中最具职业特点的专项技能，各个公安院校或培训机构很重视防卫与控制的教学和训练。为了提高实战对抗的能力，应该先了解其特点。

一、防卫与控制训练遵循法律的规定

警察在执行职务中使用防卫控制技术，必须严格依照有关法律，做到依法行政。法律是公安机关打击罪犯的有力武器，为警察防卫控制提供法律上的依据和保障，同时又严格