

警察徒手格斗与控制训练研究

曹超 著

◎ 湖南省普通高等学校教学改革研究课题
◎ 湖南省公安厅公安科技项目研究课题

国防科技大学出版社



湖南省普通高等学校教学改革研究课题
湖南省公安厅公安科研项目研究课题

警察徒手格斗与控制训练研究

曹 超 著

国防科技大学出版社
·长沙·

图书在版编目(CIP)数据

警察徒手格斗与控制训练研究/曹超著. —长沙:国防科技大学出版社,2008.5

ISBN 978 - 7 - 81099 - 515 - 3

I . 警… II . 曹… III . ①警察—技击(体育)—运动训练—研究②警察—擒拿方法(体育)—运动训练—研究 IV . G852.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 062623 号

国防科技大学出版社出版发行

电话:(0731)4572640 邮政编码:410073

<http://www.gfkdcbs.com>

责任编辑:曹 红 责任校对:耿 筠

新华书店总店北京发行所经销

国防科技大学印刷厂印装

**开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:242 千
2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数:1 - 2500 册**

ISBN 978 - 7 - 81099 - 515 - 3

定价:23.00 元

序 言

湖南公安高等专科学校擒敌教研室副主任曹超副教授的专著《警察徒手格斗与控制训练研究》出版了。拜读之后,深有感触,为我国警察徒手格斗与控制技术研究后继有人感到欣慰与高兴。对此,表示衷心的祝贺。

我国警察的徒手格斗与控制技术,是在军队的擒拿格斗技术基础上发展演变而来的。经过几十年和几代人的研究实践,已有很强的实用价值,已成为一门犯罪势力惧怕的警察专门技术,在保护人民、打击犯罪、维护社会治安、稳定社会秩序的过程中发挥了较强的作用。多年以来,警察徒手格斗与控制技术一直被列为警察院校的必修课。近年来,随着经济的发展和改革开放的深入,各种犯罪活动尤其是暴力犯罪活动的急剧增加,更体现出这门技术的重要性。

曹超同志是湖南公安高等专科学校的青年骨干教师,多年从事警察徒手格斗与控制技术的教学与训练,积累了丰富的教学经验。该专著是其多年教学与实践经验的总结。该书内容较全面,介绍详细,语言简明易懂,实

用性突出,是一部较具特色的专著。相信该书对有志于从事警察徒手格斗与控制专业研究、教学和训练的同志能起到启发和借鉴的作用。

教授、主任 刘一兵

2007 年 12 月于星城

目 录

第一章 警察徒手格斗与控制概论

- 第一节 警察徒手格斗与控制的形成与发展…………… (1)
- 第二节 警察徒手格斗与控制 and 公安工作的关系…… (8)
- 第三节 警察徒手格斗与控制训练的内容…………… (15)

第二章 警察徒手格斗与控制的特点和训练原则

- 第一节 警察徒手格斗与控制的特点与作用…………… (21)
- 第二节 警察徒手格斗与控制训练的要求…………… (24)
- 第三节 警察徒手格斗与控制训练应遵循的基本原则 … (29)

第三章 警察徒手格斗与控制的训练方法

- 第一节 基本训练方法…………… (35)
- 第二节 实用训练方法…………… (40)
- 第三节 现代运动训练新兴训练方法…………… (45)

第四章 警察徒手格斗与控制的体能训练

- 第一节 警察体能训练概述…………… (49)
- 第二节 警察体能训练与公安工作的关系…………… (56)
- 第三节 体能训练对各器官机能的影响…………… (60)

第四节	警察体能训练的内容与训练规范·····	(65)
第五节	训练负荷控制与疲劳的恢复·····	(84)
第六节	警察自我医务监督·····	(94)
第七节	警察体能训练计划和运动处方·····	(106)

第五章 警察徒手格斗与控制的技术训练

第一节	技术原理·····	(118)
第二节	徒手擒敌动作技术规范·····	(128)
第三节	套路训练及技术规范·····	(156)
第四节	徒手夺凶器擒敌技术规范·····	(162)
第五节	常用警械的使用规范·····	(170)
第六节	押解方式与技术规范·····	(176)

第六章 警察徒手格斗与控制的实战能力训练

第一节	警察实战能力训练概述·····	(181)
第二节	警察战术训练的形式与方法·····	(183)
第三节	警察心理训练的形式与方法·····	(202)
第四节	警察实战能力的综合训练·····	(225)
第五节	在职警察培训的教学改革·····	(241)

第七章 相关法律、法规的学习

第一节	警察使用徒手格斗与控制的法律条件和基本要求·····	(250)
第二节	警察使用警械的法律条件和基本要求·····	(253)
第三节	警察使用武器的法律条件和基本要求·····	(256)
第四节	相关法律、法规节选·····	(259)

附录一	中华人民共和国警察法(节选).....	(259)
附录二	人民警察使用警械和武器条例(节选).....	(264)
附录三	关于人民警察执行职务中实行正当防卫的规定 (节选).....	(268)
附录四	中华人民共和国监狱法(节选).....	(269)
附录五	中华人民共和国戒严法(节选).....	(271)
主要参考文献.....		(274)
后 记.....		(277)

第一章 警察徒手格斗与控制概论

警察的徒手格斗与控制是指人民警察在执法战斗中,遇到不能或不准使用武器的情况下,以法律为依据,以踢、打、摔、擒拿等技法为手段,在总结长期实践经验的基础上,通过对徒手格斗与控制技能本身固有规律、特点及各种情况下实战运用的研究,从而形成的具有警察特色的特殊擒敌技能。它是用来控制、制服或抓获人犯的一种专门技术,是警察执法行动中的强制性手段之一,也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的日益显露,徒手格斗与控制已越发体现出任何武器都难以替代的特殊作用。

第一节 警察徒手格斗与控制的形成与发展

人类社会任何事物的产生和发展都是以社会需要为根本依据的。在历史发展的长河中,任何一个国家政权建立之后,都会产生为维护国家安全、稳定社会治安秩序和打击各种违法犯罪的警察机构以及为了提高警察战斗力而对警察进行发展体能、增强体质和提高警体实战技能的警察体育训练。因此,警察体育是随着警察的诞生而产生的。我国人民警察的体育教育训练体系,是在中国人民解放军军事和军事体育的孕育中逐步形成、成长和发展的。

一、新中国成立前的徒手格斗与控制——擒敌技术起源

中国近代警察制度以1898年6月9日湖南长沙成立的“湖南保卫局”为先声,1902年北洋大臣兼直隶总督袁世凯派其亲

信赵秉均仿效欧美和日本的警察法，拟定警务章程，在保定创办警务学堂，在天津创办巡警学堂，1903年，天津和保定两所警务学堂合并，成立了“北洋巡警学堂”，专门培养警官。

民国初期，习武开禁，拳技蓬勃一时。技击大师霍元甲，以拳术名天下。霍家传秘踪拳（秘纵艺）自1910年在上海创“精武体操学校”后改为“精武体育会”，在继承与发展武术上起了积极作用。

1914年在长沙，由何健负责组建“湖南军事训练处”，设有军事、技术等科目。“技术研究班高级组”以武术为主，兼顾摔跤、拳击、体操、劈刺等科目，二年制。同年，由济南卫戍司令部马良创办“山东军事比武练习所”，培养目标是军队教官，主要内容有武术、摔跤。

1926年国民党统治区改武术为“国术”，1927年由钮永建、蔡元培、何应钦等26人倡议成立“中央国术馆”于南京，张之江任馆长。统治阶级利用知名武术家酷爱武术的心理，发展官办的武术馆，推行其反动政策。1927年，蒋介石在“围剿”苏区革命根据地时，就曾令各省反动当局在训练反革命武装时，将“国术”一项列为主要术科，并要求设“国术”训练机关。蒋介石亲任南京“警官学校”第一任校长，蒋介石在警校中则大力提倡“国术”，培养大批的军统特务，以此对革命党人进行绑架、暗杀、搞恐怖活动，把武术作为工具，为其阶级统治服务。

作为保卫自己的保卫工作，中国共产党在建立初期就产生了我们党第一代保卫工作人员，在保卫党的中央机关安全、保卫红色政权和红军的安全中，早就广泛地运用了徒手格斗与控制技术。1927年11月，大革命失败后，中共中央成立了特别委员会，下设中央特科，特科是在当时中央特委周恩来同志直接领导下工作的。中央特科下设四个科，其中的第三科由陈赓负责，主要内容是：打击特务；镇压叛徒；营救被捕的中央负责同志；保卫党的领导人；保卫党的机关；保障中央召开的各种会议的安全。

进行。行动科的人员要求精干、隐蔽，严守纪律，不仅要求枪法准，还须练就一身精湛的擒敌技术，在执行任务中为隐蔽不暴露目标，要求尽可能不开枪射击，多数情况下靠运用格斗技术来完成任

务。1931年11月，江西中央苏区成立了中华苏维埃共和国临时政府，通过了《内务部的暂时组织纲要》。省、县两级内务部设行政科，由行政科管理民警厅和刑事侦探局，任务是：管理民警、训练和教育民警、监督和指导民警维持市面的治安，管理刑事侦探，训练刑事侦察人员和逮捕各种刑事犯。民警厅和刑事侦探局的警察除了平时的射击、战术课目训练外，还操练枪刀、棍棒，从实践中还总结了一些捆绑技术和简单的擒拿动作，为做好当时的治安工作发挥了一定的作用。临时政府下设国家政治保卫局，负责苏区革命政权的保卫工作和社会治安。由于当时中华苏维埃共和国苏区革命根据地还比较弱小，中央临时政府的警察机构——国家政治保卫局，是特定意义上的我国人民公安机关的雏形。作为国家机器的组成部分，她还处于孕育和发展过程中，当时它的主要任务是同一切反革命作斗争，保卫苏维埃政权。国家政治保卫局在性质上属于工农民主政权的专政机关，它与人民军队一样都是人民民主的专政工具，都是中华苏维埃政权的主要成分，两者承担的职责和任务又有相似之处，加上当时政治保卫局人员基本都是从部队中抽调组成的，所以，对政治保卫局保卫人员的警察体育教育训练工作都是按人民军队的要求严格进行的。

1938年5月，我党建立了第一支人民警察队伍——延安警察队，穿着统一的制式服装。初建时只有30多人，后来增至100多人，由于工作性质所决定，他们的训练内容也随之产生了变化，开始逐步转入擒拿技能方面的训练，擒拿与格斗的技术被列入其训练内容。

此外，在革命队伍中还有一大批从小练武、身怀武艺绝技、英勇善战的将士，例如著名的许世友将军，参加革命前就在少林

寺练就了一身少林武功。他们在艰苦残酷的战争年代，以自身武术技艺为基础，结合战斗实际需要，创造运用并总结传授的适合近战、夜战中使用的大刀、长矛的拼杀技术、徒手肉搏技术以及摸哨、捕俘技术等等，简单易学，实战效果显著，令敌人闻风丧胆。这些实战技术，对公安工作中逐步形成发展的徒手格斗与控制技术产生了非常深远的影响。

二、新中国成立后的徒手格斗与控制——擒拿格斗的发展

中华人民共和国成立以后，根据《共同纲领》和《中央人民政府组织法》的规定，在原军委公安部的基础上建立了中央人民政府公安部，并相继撤销了中共中央社会部，统一了人民公安机关的领导。根据中共中央指示，1949年10月15日至11月1日，在北京召开了全国第一次公安工作会议，着重研究组建各级公安机关、加强公安队伍建设和公安工作任务等问题。10月19日，中央人民政府委员会第三次会议决定，任命罗瑞卿为中央人民政府公安部部长。11月5日，举行了中央人民政府公安部成立大会。1950年9月22日，中央军委发布《关于成立公安部队领导机构的电令》，任命罗瑞卿为中国人民公安部队司令员兼政委。由此可以看出，当时的警察队伍只是一支特殊的军队，因此，全国各级公安机关对警察体育教育训练也完全按照中国人民解放军军事和军事体育训练的内容及要求进行。

由于形式发展的需要，全国公安机关迅速扩大，为了加强公安队伍的规范化和正规化建设，更好地培训和培养高素质的人民警察，1950年1月，国务院决定在原华北公安学校的基础上建立了中央公安干部学校。各省（市）、自治区公安机关也都陆续建立了公安干部学校。为了加强对在校培训的人民警察的体能和警体技能训练，各校都设置了军事体育教研室，军事体育教员基本上都由部队转业干部组成，警察体育教学训练内容仍沿用部队

的军事和军体教材。

由中国人民志愿军某部在抗美援朝战争中创造性运用和发展的侦察兵捕俘技术,取得非常显著的成果。战后经进一步总结整理和编写,成为侦察兵专业分队的第一本捕俘技术教材,由解放军总参谋部颁布执行,这也是我国军警部队第一本系统训练擒拿格斗技术的教材。与此同时,各级公安机关和公安部队,在执行维护社会治安和内卫执勤等任务中以及在镇压反革命、剿匪反特的斗争中,借鉴解放军侦察兵的捕俘技术,总结对敌斗争的经验,经过逐步修改补充,初步形成了具有公安工作特点的擒敌技术。1959年,由武警部队司令部颁发了第一本擒敌技术训练教材,取名《格斗》。1960年,公安部四局内部印行了徒手搏斗教材,取名《应用技术》。1963年,武汉公安部队干部学校在全国专职擒敌教员集训期间编写了中国人民解放军公安部队《擒敌技术》教材。1964年,在中国人民解放军开展的“大比武”练兵热潮中,解放军侦察兵的捕俘技术和公安部队的擒敌技术获得飞速发展,在从动作内容、技术水平和训练质量等各方面都达到了历史最高水平,毛主席和中央许多领导同志还亲临观看了侦察兵的捕俘技术表演,给予了很高的评价。这个时期是我国军警擒拿格斗技术发展的第一个黄金时期。

从1931年1月中华苏维埃共和国中央临时政府国家政治保卫局成立开始,到党的十一届三中全会前后的50多年里,我国人民警察的体育教育训练工作基本上都是按军事和军事体育的内容和形式来进行的。在整整半个世纪中,军事和军事体育在为训练、培训和培养我国公安人员,提高公安队伍的警务技能、体质和良好的组织纪律及意志品质等方面都作出了重大的贡献。公安部于1984年召开了第一次全国公安教育工作会议。当时,全国全日制公安警察院校已发展到88所,在校学生达到3.5万人。为了全面贯彻党的德、智、体全面发展教育方针,公安部教育局决定在军事体育教育训练中增设普通体育课,其目的是为了全面

增强公安警察院校学生的体质和对学生进行终身体育教育。

文化大革命后，公安部武装民警局根据部队执行任务的需要和广大民警的迫切要求，为尽快恢复擒敌技术训练，于1978年在济南组织了全国擒敌技术骨干集训，并重新编写《擒敌技术》教材。公安院校恢复和组建初期，大多数院校都采用这本教材，开设了擒敌技术教学课程。为适应人民警察学校和公安高等专科学校军体教学需要，公安部教育局分别于1985年和1988年组织编写了《军事体育》、《军事体育教程》这两本试用教材。在编写过程中，为准确界定“擒敌技术”的内涵和外延，将擒敌技术正式更名为“擒拿格斗”，作为军事体育的一项重要内容而列入这两本教材。

随着改革开放国门的打开，各种观念和理念的引入，贫富差距的扩大，各种社会问题随之产生，警察执法的危险性和战斗性逐渐显现，警察在执法过程中受伤和牺牲情况逐渐增多，这引起了公安高层和从事公安教育的学者对公安教育训练的内容和体系的反思。以公安教育训练的内容和体系应当适应公安执法的现实需要为主的各种教学和课程改革也随之展开。在公安教育整体改革浪潮推动下，全国广大从事警察体育教学的工作者，在教育训练实践中深切地体会到在警察体育训练中用单一的军事体育或普通高校体育的教材内容和教法手段，已很难完成教育计划中规范的对警察的体育教育训练任务。从一线公安执法人员和公安警察院校毕业生实习反馈的信息中也证明，军事体育和普通高校体育的教材内容与警察执法实践的现实要求严重脱节。在这样的背景下，特别是1983年开始的那场严打斗争，一方面它促进了社会主义精神文明与社会风气的好转，同时警察队伍也经受了严峻考验与锻炼。警察队伍的体能素质、健康问题，切切实实被提出来了。警察体育作为一门独立的学科在公安实践的发展中呼之欲出。

在公安部教育局领导的支持下，1986年，由中国人民公安

大学主持,在山东省青岛市召开了首届全国警察体育学术会议。中国人民公安大学高春教授率先宣读了“试论警察体育”的论文,论述了警察体育作为一门独立学科的重要性和必要性,首次提出在公安院校以警察体育这一概念取代军事体育。经过与会同志的认真论证,一致认为以“警察体育”的课程取代“军事体育”课,是公安教育改革深入发展的需要,是警察体育教育训练发展的必然趋势。此次会议成为警察“军事体育”向“警察体育”发展的里程碑。

警察体育的重要教学课程——警察擒拿格斗,作为一种防卫技术的专门学科,受到国外军事、保安、体育专家的推崇和重视,强调警察擒拿格斗的科学训练,并运用运动力学、运动心理学、运动生理学、运筹学等理论以及电子计算机,总结警察擒拿格斗经验,使警察擒拿格斗形成一套专门的科学理论。与此同时,随着体育界拳击、柔道、散手、跆拳道、空手道等对抗性竞技项目的逐步开展,其先进独特的技术动作、训练方法以及竞赛对抗形式等也对擒拿格斗技术的发展产生了重大的影响。对增强警察体质和形成良好的组织纪律及意志品质等方面都做出了重大的贡献。

在我国,警察擒拿格斗作为一种制敌手段,在执法战斗中始终不减其威力,发挥着重要作用,撰写警察擒拿格斗专著的人也越来越多,并且开始出现《擒敌技术教材》、《专业技术教材》、《防卫术》、《防卫技术学》、《搏击技术》、《散手擒敌技术》等探讨其理论的专著,这对于推动和指导警察擒拿格斗技术的进一步发展和普及无疑起了重要作用。

三、徒手格斗与控制的发展

近几年来,随着暴力犯罪案件大幅度上升,人民警察在执行职务中伤亡人数不断增加,擒拿格斗这个名词的训练范畴的局限性也逐渐显现,特别是控制技术(包括人的控制技术和搜查场景

控制技术),擒拿是无法和控制等同的。同时,警察擒拿格斗也面临着如何进一步适应公安工作的新形势、新特点和新任务的要求,以及向系统化、实战化、法制化和战术化方向发展的问題。以徒手格斗与控制、或者警察徒手防卫与格斗取代擒拿格斗是历史发展的必然,也是当前从事警察擒拿格斗教学、训练工作的同行的主流认识。一些有关警察擒拿格斗技术的书籍、论文及公文中已开始使用“徒手格斗与控制”、“徒手防卫与格斗”一词,一些公安院校率先将原来的“擒拿格斗”课程改为“徒手格斗与控制”课程或者“徒手防卫与格斗”课程。

当前,警察徒手格斗与控制技术作用日渐突出,越来越受到各级公安机关的重视,被列为人民警察的一项重要警务实战技能和公安院校的必修课程,要求每一个新从警人员必须掌握,而且必须坚持经常化的训练。可以相信,经过所有从事徒手格斗与控制教学、训练和科研工作者的努力,经过广大公安民警的实战检验,徒手格斗与控制技术必将在提高公安民警的战斗力,保证警察顺利执行职务和自身安全,有效制止违法犯罪行为、控制、制服擒获犯罪嫌疑人等方面发挥越来越重要的作用。

第二节 警察徒手格斗与控制 and 公安工作的关系

警察是武装性质的国家治安行政力量,是人民民主专政的重要工具,是国家政权的重要组成部分。它依靠暴力、强制、行政管理等手段维护国家安全和社会秩序。毛主席在《论人民民主专政》一文中指出:“我们现在的任务是要强化人民的国家机器,这主要是指人民的军队、人民的警察和人民的法庭,借以巩固国防和保护人民的利益”。^①国家政权的建立和保卫,主要是靠军队来完成,而政权建立后社会治安和国家安全,主要是靠警察来完

^① 毛泽东选集·第四卷·北京:人民出版社,1967·第1365页

成。《中华人民共和国警察法》第二条明确规定：人民警察的任务是维护国家安全，维护社会治安秩序，保护公民的人身安全、人身自由和合法财产，保护公共财产，预防、制止和惩治违法犯罪活动。警察有保障社会改革开放和社会主义现代化建设顺利进行的职责。由此可见人民警察的任务既要惩治社会治安危害，起着“剑”的作用；又要维护国家安全、社会政治稳定和治安稳定，起着“盾”的作用。对于这样一支肩负打击敌人、惩治犯罪、保护人民、服务“四化”神圣职责的公安队伍，要完成这么崇高的使命，没有良好的身体素质和过硬的警体技能作为基础是根本不可能的。

当前，随着社会治安形势的日趋严峻，各种暴力性犯罪迅速增加，据公安部有关统计资料，1984～1994年全国公安机关共有2000多人英勇牺牲，5万多人负伤，仅2004年全国公安机关民警在执法和警务实战中就牺牲492人，负伤7032人，流血牺牲事件屡屡发生，可以说警察队伍几乎“天天有牺牲，时时有流血”。究其原因，一是体能不强，身体机能和体质薄弱，不能满足现代公安工作和复杂环境条件的需要；二是抓捕技能不精，缺乏应有的技能、战术训练，制敌乏术；三是缺乏长期参加身体锻炼的习惯和终身从事警体训练的观念。有人总结说：“军队是天天训练不打仗，警察是天天打仗不训练”。由于克敌制胜本领不强、奔跑不快、格斗无力、枪法不准，不仅不能发挥警察的职能作用，有时还会付出鲜血和生命的代价。

在新形势下，犯罪分子为了提高拒捕的能力，他们大都到武馆、健身馆、训练班去练体能、学格斗技术。而公安民警的训练，据某市公安局调查统计，全局有66.7%人不参加任何警体活动和身体锻炼。公安部祝春林同志在2000年全国警体工作座谈会上指出：“目前，对警体工作不少人在认识上还存在一些误区，有的认为这只不过是活跃警营生活的休闲娱乐活动，可有可无，抓不抓无关紧要。有的把警体工作与业务对立起来，认为任