

警校学生徒手防卫控制实战技法研究

刘艳

南京森林警察学院

摘要: 为了提高警校学生徒手防卫控制实战技术水平及后续执行警务活动的成功率,开展了警校学生徒手防卫控制实战技法研究。首先,对警察徒手防卫控制职业特征以及警校学生徒手防卫控制实战训练重要性作出了全方位的分析。在此基础上,从徒手防卫控制基本站位、徒手防卫控制步法、格挡防卫控制技法、掩肘防卫控制技法、提膝防卫控制技法、掌根震击防卫控制技法、徒手防卫控制地面技法等几个方面,实现徒手防卫控制实战技法全方位、多维度研究的目标。

关键词: 警校; 学生; 徒手防卫; 控制; 实战; 技法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.01.117

引言

警察从某种意义上来说属于高风险职业。通常情况下,在执行警务活动中,警察会面临一些存在危险性的任务^[1]。部分警务活动执行过程中,可能会遇到不方便或来不及使用警械的情况,此时,警务人员需要通过徒手防卫控制抓捕犯罪人员^[2]。由此可见,徒手防卫控制实战技法至关重要。一般来说,徒手防卫控制由一系列较为简单有效的动作组成,大脑会根据实际情况发出命令,指挥其肢体作出有针对性的防卫控制动作^[3]。徒手防卫控制实战技法不是短时间内就能够练成的,需要在警校就读期间,经过反复的技法学习训练与实战才能获得^[4]。因此,警校的徒手防卫控制实战技法训练至关重要,学生只有在警校内经过专业化、系统化的学习训练与实战后,方可打下良好的徒手防卫控制实战基础,进而提高其技术水平。

由此可见,合理地运用徒手防卫控制技术,能够有效地提高警校学生未来就业执法活动的成功率、减小安全风险隐患^[5]。然而,现阶段,部分警校在徒手防卫控制实战技法教学与训练中,仍然存在一定的不足,实战技法训练的内容过于单一,以擒拿和格斗为主,未能全面考虑学生自身的身体素质、心理素质、力量悬殊等影响因素,且实战技法没有作出细化,多为统一制式技法,无法显著提升警校学生的徒手防卫控制实战水平^[6]。基于此,本文开展了警校学生徒手防卫控制实战技法的全方位深入研究。

一、警察徒手防卫控制职业特征

警察作为执法部门,在抓捕犯罪人员的过程中,可能遭到犯罪人员的反抗,存在人身安全隐患问题。这一特殊的职业特点,对警察的擒敌技术、应变能力、身体

素质均提高了较高的要求。在警校学习中,徒手防卫控制是在擒拿格斗技术的前提下进一步提出的。面对犯罪活动时,在不准或不能使用武器和器械情况下,通过徒手防卫控制的武力手段,进行自我防卫,进而控制、抓捕犯罪人员^[7]。因此,警察徒手防卫控制是公安教育事业、警校训练学习的重要组成部分,也是警校学生不可或缺的课程之一。警察在执行警务活动中,首先需要对犯罪人员的犯罪性质与危害程度作出客观分析,不同的犯罪性质与危害程度需要区别对待。在暴力抗拒程度可控范围内,采用徒手防卫控制技术,制服并捆绑犯罪人员。若暴力抗拒程度升级,再使用警械与武器,震慑犯罪人员的心理,给予犯罪人员打击。从某种程度上来说,警察防卫控制带有强烈的武力对抗性与危险性,需要根据任务要求,在敌我态势下,针对犯罪对象,随机应变,灵活运用徒手防卫控制技战术,进而起到控制与防卫的最佳效果,全方位保障人民警察的生命安全。

二、警校学生徒手防卫控制实战训练重要性分析

在开展警校学生徒手防卫控制实战技法研究之前,本文首先对开展徒手防卫控制实战训练的重要性作出了全方位地分析,为后续的研究奠定良好的基础。

在警校学生学习训练中,通常将徒手防卫控制技术划分为了两个部分,一是徒手防卫,二是控制,没有将二者很好地融合在一起^[8]。此种教学训练理念存在一定的偏差,一方面增加了训练的时间强度,另一方面无法显著提高警校学生的实战技术水平。目前,部分警校在徒手防卫教学训练中沿用了格斗体系,主要针对攻击拳法、摔法以及腿法进行教学训练,这一格斗体系在警校学生未来进行执法活动中实用性不高,除了面对一些特殊极端情况,基本不会使用,应用价值较低。本文认

为应当将徒手防卫与控制有效地结合,依据警务实战需求,使用身体强制力进行进攻、防守以及防守反击,实现各种条件下,快速有效地制服犯罪人员。

从长远发展层面来看,警校学生开展徒手防卫控制实战训练具有重要意义,对培养学生成为一名合格警察具有直接影响。高水平的徒手防卫控制实战技法,能够帮助学生在未来执行警务活动时,具备保护公民人身财产安全的能力,当犯罪人员作出暴力举动时,第一时间对其进行制服与控制。通过徒手防卫控制实战技法的学习训练,掌握各个动作要领,全方位地提升警校学生的身体机能、应变反应能力、敏锐的观察力、心理素质以及高水平的搏击技能。

三、警校学生徒手防卫控制实战技法研究

表1 徒手防卫控制步法要领

编号	步法动作	要领
1	前进步	在原地,保持徒手防卫控制基本站位,左脚向前移动一步或半步后,右脚立即跟进一步或半步。
2	后退步	在原地,保持徒手防卫控制基本站位,右脚向后退一步或半步后,左脚立即回退一步或半步。
3	左移步闪身	在原地,保持徒手防卫控制基本站位,左脚向目标对象左侧移动半步,以左脚为轴心,身体向右旋转90°,右脚顺势绕动,经过反顺序后回归原位。
4	右移步闪身	在原地,保持徒手防卫控制基本站位,右脚向目标对象左侧移动半步,以右脚为轴心,身体向左旋转90°,左脚顺势绕动,经过反顺序后回归原位。

如表1所示,为本文针对警校学生,设计的徒手防卫控制步法。该步法动作能够为后续进行徒手防卫控制与反击动作保持连贯不脱节、提高进攻能力奠定基础,保证自身防卫控制节奏合理有序,避免出现慌乱。

(三) 格挡防卫控制技法

在上述徒手防卫控制基本站位与步法动作研究完毕后,接下来,开展徒手防卫控制实战技法中的格挡技法研究。

首先,在格挡防卫前,警校学生应当以戒备姿势站立。在目标对象对学生发起正面攻击时,学生应当快速抬起左臂,使小臂向外旋转,抵挡目标对象发起的攻击^[9]。此时,控制左小臂与左大臂之间夹角介于90°到120°之间。在学生触碰到目标对象发起攻击的身体部位时,双眼应当时刻注视手臂格挡的方向,旋转小臂,震弹开目标来袭攻击。确认格挡防卫控制成功后,迅速复原戒备站立姿势。需要注意的是,格挡防卫控制的瞬间,警校学生应当重点防护面部与头部,根据实际攻击情况,控制右手动作,配合左手参与格挡防卫控制,避免出现格挡防卫幅度过大,降低格挡效果的问题。

(四) 掩肘防卫控制技法

掩肘防卫控制也是警校学生徒手防卫控制实战的重

(一) 徒手防卫控制基本站位

在警校学生徒手防卫控制实战技法中,基本站位至关重要,为后续的防卫控制奠定了良好的基础。警校学生只有在掌握基本站位要领后,才能更好地开展后续的徒手防卫控制实战。

徒手防卫控制基本站位要求学生双脚呈前后开立,侧身约45°左右自然站立,尽量避免身体与目标人员呈正对状态。侧身站立的方式能够使警械始终保持在学生的身体后侧,起到一定的保护作用。

(二) 徒手防卫控制步法

继徒手防卫控制基本站位技法掌握后,警校学生其次需要掌握的就是防卫控制步法。本文在步法研究中,主要包括4个动作要领,如表1所示。

要技法之一,主要防卫来自目标对象对腹部与肋部的攻击。在掩肘防卫控制中,首先,警校学生的上体迅速含缩,闭气后微微向右转身。此时,左手的掌心朝里,曲肘紧紧贴住左腹肋部,右臂同时曲肘,防卫住后侧腹肋部。这一徒手防卫控制技法主要依靠肘部与大臂、小臂的配合,收紧后共同抵抗攻击。学生的身体必须协调,保持手臂肌肉紧张,进而使掩肘防卫控制效果达到最佳。

(五) 提膝防卫控制技法

提膝防卫控制主要针对来自目标对象对腰部以下发起的攻击。在实战过程中,若发现目标对象预对警校学生腰部以下发起攻击,学生应当迅速后移,将后移的重心放至一条腿上,上提另一条腿并屈膝。此时,快速配合手部动作,通过手臂,以左、前、右、后、的防卫顺序保护面部。若需要进行全身大面积防卫,学生应缩起身体并含胸,将一侧手臂的肘部与膝部相接,形成一个大面积防卫控制局势,应对大面积攻击,而后恢复到警戒站立姿势。

(六) 掌根震击防卫控制技法

掌根震击防卫控制属于反击技法之一,与一般意义上的击打存在一定的差异。该防卫控制技法使用攻击的

是手掌根部，既具有足够的攻击力度，又不会轻易地给目标对象造成严重的硬伤。

通常情况下，掌根震击防卫控制的动作幅度较小，更加容易控制，通过手掌根部与目标对象攻击部位接触，使目标对象受到掌根震动，进而产生瞬间痛楚，停止下一步攻击动作^[10]。使用掌根震击防卫控制技法的情景多数为现场情况较混乱，学生与目标对象急需拉开一定距离或摆脱目标对象时使用，不适用于长距离的推动。

掌根震击防卫控制包括单手掌根震击与双手掌根震击两种，其达到了徒手防卫控制实战效果存在差异。首先，针对单手掌根震击防卫控制实战技法来说，警校学生在戒备站立的基础上，快速抬起左手臂，使其与左肩达到一样的高度。左手臂的肘关节微微弯曲，垂直指向地面，左手以掌掌进攻方式，震击目标对象前方，扭动腰部向右旋转。通过手臂加速伸直的力量，有力地震击目标对象发起攻击的身体部位。双手掌根震击与单手掌根震击的区别在于需要将双手手臂同时抬起，使其保持与肩同高，通过加速产生的巨大冲击力，露出双手手掌掌根，震击目标对象发起攻击的身体部位。

（七）徒手防卫地面控制技法

在警校实战训练学习中，地面控制技法也是徒手防卫控制实战技法的重要组成部分。地面控制技法分为屈肘折腕控制下地与直臂切压地面控制两种，其实战动作要领存在较大差异。

屈肘折腕地面控制技法：学生应当站立位，将一只手放在另一只手的上方，面对攻击时，迅速下沉身体，呈半跪或蹲下状态。根据实际实战情况，选择向后撤左脚或右脚，同时向与撤脚方向一致的方向转身，下压身体，保持防卫控制动作不变。此时，腾出一只手，将其插入另一侧腋下，抓住攻击对象的肘关节，控制其手腕关节。学生由下向后再向上转动攻击对象的前臂，直臂压轴控制目标。在这一技法中，需要特别注意，若执行警务任务中带有警械，建议先控制目标对象的左臂，能够达到最佳的防卫控制效果。

直臂切压地面控制技法：学生应当站立位，以贴身控制的方式，首先控制攻击对象的左臂，控制其行动，右手配合控制目标对象的手肘关节，向与目标对象手肘关节相反的方向，上抬其小臂。通过学生自身的身体重量，向下切压目标对象，使目标对象俯卧，达到徒手防

卫直臂切压地面控制的目标。

四、结束语

综上所述，徒手防卫控制技能在警察开展执法活动中至关重要，一方面是顺利完成执法活动的基础，另一方面能够保障警察的生命安全。为了提高警察徒手防卫控制技能水平，本文开展了警校学生徒手防卫控制实战技法研究。通过本文的研究，使警校学生在徒手防卫控制实战训练中更加有针对性与科学性，经过严格的条件实战与实战对抗，帮助警校学生从心理训练、体能训练、教学训练、应变能力训练等多个维度，全方位提高学生的徒手防卫控制体能水平与技能水平，具有重要的研究意义。

参考文献

- [1] 第超. 旅客列车上警察徒手防控应用技法研究[J]. 铁道警察学院学报, 2020, 30(04): 13-19.
- [2] 王哲. 警察徒手防卫与控制技术训练探讨[J]. 武当, 2022(10): 88-90.
- [3] 霍悦欣, 冯跃东, 刘皓东. 基于马伽术的警察安全防卫技术推广应用研究[J]. 武术研究, 2022, 7(12): 69-71+141.
- [4] 张易, 刘存忠. 太极技击术引入警校防卫与控制教学分析研究[J]. 武术研究, 2022, 7(10): 24-27.
- [5] 孙志强, 丁永康. 中国式摔跤融入警察徒手防卫控制教学训练的价值思考——基于体教融合战略大背景[J]. 山西警察学院学报, 2022, 30(04): 121-125.
- [6] 郁明明. 核心力量训练对警员徒手防卫与控制能力的影响研究[J]. 云南警官学院学报, 2022(02): 114-121.
- [7] 李志刚, 宋兴平. 徒手防卫与控制技术在警务实战中的运用研究[J]. 武术研究, 2021, 6(12): 51-53+57.
- [8] 张景超. 全警实战大练兵背景下公安院校加强徒手防卫与控制训练的若干思考[J]. 公安教育, 2021(08): 65-68.
- [9] 陈永辉, 张经纬, 高林. 警务执法中警察徒手防卫与控制技能运用“法治化”研究[J]. 公安教育, 2021(02): 43-46.
- [10] 孙作顺, 杨金召. 徒手防卫与控制课程教学中存在的问题及对策研究——以北京警察学院为例[J]. 河北公安警察职业学院学报, 2020, 20(03): 74-76.