

太极拳技法与警务实战课程深度融合的实践与探索

陈清水

宁夏警官职业学院 宁夏 银川 750001

摘要：随着我院职业教育高质量发展，对警务实战课程提出了新的要求，也面临新的挑战。作为公安院校的专业核心课程要与时俱进、改革创新，跟上时代发展的脚步。根据调研全区一线公安学生对警务工作的需求，结合宁夏警官职业学院各专业人才培养方案，为更有效的提升学生警务实战技能水平。本文探讨了将太极拳技法与警务实战课程深度融合的实践与探索，将看似刚强有力的防卫控制技术分解研究，通过刚柔相继、以柔克刚的太极拳技法巧妙高效的完成制服和控制，为公安警务工作规范执法提供新方法。

关键词：警务实战；太极拳技法；课程深度融合；实践与探索

引言：

太极拳作为中华优秀传统文化的代表，具有悠久的历史 and 深厚的文化底蕴。其以柔克刚、刚柔并济的技法特点，不仅在健身养生方面具有显著效果，在防身自卫方面也有独特的优势。据了解，巴西柔术、俄罗斯桑巴、以色列马伽术以及综合格斗项目中均有太极拳技法的体现，并且能够广泛的运用到军警实战当中，很大程度上提升了他们的战斗能力和工作水平。随着社会的发展时代的进步，自媒体已然成为影响人们生活的重要载体。它既传递着丰富的信息又公开监督着人们的行为，我们公安人民警察作为维护正义、保境安民的守护者，更是被监督的对象。曾经的简单、粗暴的执法手段和方式已经被现代社会所淘汰，在依法治国、依法行政背景下，规范执法成为新时代公安民警的行为准则，这是社会发展的必然结果。所以，我们将传统的太极拳技法与现代警务实战技能相结合，既提升警务实战能力，又降低被控人员损伤，充分体现新时代公安队伍高质量、高水平的工作成效。本次研究将通过访谈调研、实战切磋、对比分析、文献资料等方式总结提炼出一套科学、合理、可行的教学理念和体系，为全国警察类院校的警务实战课程改革创新提供了新理念、新方法。

一、太极拳技法在警务实战中的可行性分析

（一）太极拳的特点与优势

1. 以柔克刚：太极拳强调以柔克刚的理念，在警务实战中，面对力量较大的嫌疑人，民警可以利用太极拳的技巧，巧妙化解对方的攻击力量。例如在面对突然冲过来的嫌疑人时，像太极拳中的“棚劲”，可以在接触瞬间将对方的冲击力分散，而不是与对方直接硬抗，避免不必要的受伤。这一特点源于太极拳独特的力学原理和身法运用，通过身体的旋转、重心的移动等方式来实现力量的转化。

2. 注重内功修炼：太极拳注重内功的修炼，长期练习可以增强身体的协调性、平衡感和反应速度。对于民警来说，良好的协调性和平衡感有助于在复杂的实战环境中保持稳定，快速做出应对动作。例如在狭窄空间或者湿滑地面等不利地形下执行任务时，凭借太极拳训练出的身体控制能力，能更好地完成抓捕等任务。同时，内功的修炼也有助于提高学生的心理素质，使其在面对危险时能够保持冷静。

3. 近身控制技巧：太极拳中有许多近身控制的技法，如推手技巧。在警务实战中，当与嫌疑人近距离接触时，这些技巧可以帮助民警有效地控制嫌疑人的行动，

防止其逃脱或者继续进行攻击行为^[5]。例如，通过控制对方的关节或者身体重心，使其失去反抗能力，这在抓捕行动中是非常实用的技巧。

（二）警务实战对太极拳技法的需求

1. 减少伤亡：公安队伍在执行任务过程中面临着各种危险，太极拳技法的融入有助于民警在应对危险时更加灵活、巧妙地化解危机，减少自身伤亡的可能性。例如在面对持刀等凶器的嫌疑人时，运用太极拳的闪避和控制技巧，能够在保证自身安全的前提下制服嫌疑人。

2. 非致命性控制：在一些情况下，需要对嫌疑人进行非致命性控制，太极拳的技法可以满足这一需求。民警可以运用太极拳的技巧，通过控制对方的穴位、关节等部位，使其暂时失去反抗能力，避免过度使用武力造成不必要的伤害，符合现代执法理念。

二、太极拳技法与警务实战课程融合的现状

（一）国外太极拳技法在警务实战课程运用现状

在“一带一路”大健康视域下，练习太极拳成为了人们强身健体的时尚潮流，国外练习太极拳的爱好者有1亿多人，占世界总人口的1.25%。从竞技体育层面来说，在第四届世界太极拳锦标赛中有32个国家和地区325名运动员参赛，运动员用他们的肢体语言和精气

神诠释了了对中华文化的理解和热爱，占世界国家总数的16%。从实战运用层面来说，巴西柔术、俄罗斯桑巴、以色列马伽术以及综合格斗等项目在演变发展时均吸收了太极拳以柔克刚的技法。从站立打斗到地面缠斗存在力量的对抗和博弈，在博弈过程中运用太极拳以柔克刚、借力用力、顺势而为的格斗理念和技法，实战效果明显。所以，以上格斗项目被各个国家的军事部队、特警学校以及安全保卫部门作为单兵作战的必修课目，他们将各类技法相互融合贯通，通过各种方式模拟实战训练，更加接近真人实战对抗，很大程度上提升了他们的单兵作战能力和水平。

（二）国内太极拳技法在警务实战课程运用现状

从2021年开始，公安部组织开展全国公安机关素质强警交流合作院校警务指挥战术学科与专业建设研讨会，合作院校单位有广东警察学院、山西警察学院、辽宁警察学院、广西警察学院以及宁夏警官职业学院5家单位共同研讨交流学习。据了解，以上院校单位均有传统武术专业教师队伍，他们将太极拳以柔克刚的实战技法融入到警务实战技能运用当中效果明显。比如，辽宁警察学院司昌军老师在《将太极拳纳入到警务技能训练中的思考》^[1]中深刻阐述了太极拳技法在警务实战运用的重要性和实用性；广西警官学院教师代表在第四期全国公安机关素质强警专业学术研讨会上用太极拳实战对抗现场展示了以柔克刚、借力用力的神奇技法；此外，浙江警官学院郑孙勇老师在徒手防卫与控制技能课程当中融入太极拳技法，现已在智慧职教云平台上进行国家级线上精品课程公开教学，受到广大学子的一致好评；上海公安学院太极拳为必修课程，除学习最基础的八法五步、24式简化太极拳外，还系统学习传统的陈式太极拳，同时还练习太极推手，掌握力量的感知与化解。在以上警察类院校中，他们都把太极拳技法融入警务实战课程作为切入点，深入研究刻苦训练，就是为了提升学生警务实战水平。那么，这一举措既是新时代职业教育课程改革的必然趋势，也是有效推动职业教育高质量发展的措施。

（三）宁夏警官职业学院太极拳技法在警务实战课程运用现状

1. 教学师资队伍建设。教学团队共16人，均承担警务实战课程的教学、训练、比赛任务。学历层次研究生8人，本科8人；职称层次副教授2人，讲师10人，助教4人；武术专业层次武术套路国家一级裁判员5名，武术散打国家级裁判员1名，武术短兵国家级裁判员9人；公安厅认定的高级教官2名，中级实战教官1、初

级实战教官4名。

2. 课程改革创新与重构。根据宁夏警官职业学院专业人才培养方案，太极拳课程、徒手防卫与控制课程的教学大纲、课程标准、教学计划、教案等教学课件进行多次研讨和修订，在太极拳课程里突出实战攻防含义，在徒手防卫与控制每招每式中体现太极拳后发制人的神奇效果。课程之间相互融合使学生们更容易理解动作的真正含义，从而为警务实战课程改革发展奠定良好的基础。

3. 取得阶段性成果。始终坚持科研是教学的“源头活水”，倡导“以科研促教学，以教学带科研”，先后主编参编教材2本，完成院级精品课程1门，主持参与各级课题20余项，在公开学术期刊上发表论文60余篇。申报重点核心课程立项5门，教学团队先后在学院及省部级各类比赛中均取得优异成绩，指导学生参加省部级及国家级比赛中多次取得团体一等奖。多次参加全国公安机关素质强警学术交流研讨和特色项目展示，得到主办方和兄弟院校领导们的一致好评。

三、太极拳技法与警务实战课程融合的实践与探索

（一）课程设置方面

1. 基础理论课程

（1）太极文化与警务实战理念：在课程中加入太极文化的讲解，让学生了解太极拳背后蕴含的中国传统文化中的和谐、平衡等理念，并且将这些理念与警务实战中的执法原则相结合。例如，在处理群众纠纷时，如何像太极拳的“四两拨千斤”一样，巧妙化解矛盾，而不是采取强硬手段。

（2）太极拳力学原理与实战应用：讲解太极拳中的力学原理，如杠杆原理、重心转移原理等在警务实战中的应用。例如在进行抓捕时，如何利用自身重心的调整来控制嫌疑人的重心，从而实现更有效的抓捕，就像太极拳中通过调整自身姿势来控制对手的平衡一样。

2. 技法训练课程

（1）太极拳基本招式训练：从太极拳的基本招式入手，如棚、捋、挤、按等，训练学生的身体协调性和反应能力。这些基本招式可以进行简化和改造，使其更符合警务实战的场景。例如，将“棚劲”运用到抵挡嫌疑人的冲击动作中。

（2）近身控制与解脱技法：教授学生太极拳中的近身控制技巧，如推手技巧在控制嫌疑人时的运用，以及当自己被嫌疑人控制时如何运用太极拳的解脱技法。例如，当嫌疑人从背后抱住学生时，学生可以利用太极

拳的身法和关节活动技巧进行解脱。

(二) 教学方法的创新

1. 模拟实战教学：设置各种模拟实战场景，如模拟街头抓捕、室内搜捕等场景，让学生在模拟场景中运用太极拳技法进行实战操作^[2]。通过这种方式，学生可以更好地体会太极拳技法在实际警务工作中的应用，并且及时发现问题并进行调整。

2. 案例分析教学：收集太极拳技法在警务实战中的成功和失败案例，进行深入分析。通过成功案例，让学生学习到有效的应用方法；通过失败案例，让学生吸取教训，避免在实际工作中犯同样的错误。例如，分析在某些抓捕行动中，学生如何正确运用太极拳的控制技巧成功制服嫌疑人，而在另一些案例中，由于没有正确运用导致嫌疑人逃脱或者学生受伤的原因。

四、太极拳技法与警务实战课程融合面临的挑战

(一) 传统观念的转变：部分学生可能对太极拳存在传统观念上的误解，认为太极拳只是一种适合老年人健身的运动，与警务实战的高强度、高对抗性不相匹配。这种观念上的障碍可能会影响他们对太极拳技法学习的积极性和投入度。

(二) 训练时间与效果的平衡：学生的工作任务繁重，用于训练的时间有限。在有限的时间内，要让学生熟练掌握太极拳技法并能应用到实战中是一个挑战。太极拳是一种需要长期练习才能达到较好效果的武术，如何在短时间内让学生掌握其核心技法并在实战中发挥作用是需要解决的问题。

(三) 与现有警务实战体系的融合：警务实战已经有一套相对完善的训练体系，太极拳技法的融入需要与现有的体系进行有机整合，避免出现相互冲突或者重复的情况。例如，在与现有的擒拿格斗、枪械使用等训练内容的衔接上需要进行合理规划。

五、太极拳技法与警务实战课程深度融合创新发展策略

(一) 加强宣传与教育：始终坚持新时代中国特

色社会主义思想为指导，传承中华文化精髓，弘扬民族英雄精神，使练习者更加坚定文化自信、增强文化自觉、彰显文化魅力，为新时代新征程凝心聚力，进一步推动铸牢中华民族共同体意识走深走实。具体通过举办太极拳与警务实战关系的讲座、演示等活动，让学生深入了解太极拳技法在警务实战中的作用和优势，改变传统观念。

(二) 优化课程设计：提倡课程之间相互整合重构，以太极拳技法与警务实战课程深度融合为案例进行拓展。根据宁夏警官职业学院专业人才培养方案相关要求，研讨新方法、新技术、新理念，在数智赋能背景下，有效利用信息数字化手段，将传统太极拳技法与警务实战课程相融合，形成“教、学、练、战、训”五位一体化教学模式。同时，要根据新时代公安工作发展需要修订相关专业人才培养方案，设计出一套高效、实用的太极拳技法训练课程。课程内容要突出重点，注重实战应用，并且采用循序渐进的教学方法。例如，可以将太极拳技法分解成若干个小模块，学生可以根据自己的时间进行分阶段学习，每个阶段都有明确的学习目标和考核标准。

(三) 建立协同训练机制：建立太极拳技法与现有警务实战体系的协同训练机制，明确各部分内容之间的联系和互补性。例如，在擒拿格斗训练中加入太极拳的控制技巧，在体能训练中融入太极拳的内功修炼方法等，使两者相互促进，共同提高学生的实战能力。采取“请进来、走出去、自研发”的方式提升教育教学能力和水平。首先，邀请国内外行业专家驻扎学院进行系统、科学、前沿的知识传递和交流，从思想上进行升华洗礼；然后，学院统一安排警务实战技能骨干教师到国内外公安院校进行深造学习，开拓视野、增长见识，扎扎实实训练提升自身技能水平；最后，广泛组织开展教学研讨会，做到有计划、有实施、有总结、有复盘，通过积累经验提炼总结形成新的教学成果，将优秀的研究成果向其他兄弟院校进行宣传推广运用。

结 论：

(一) 课程融合产生的积极作用

1. 增强防卫能力：太极拳具有强大的卸敌防卫和御敌攻击功能。在警务实战中，民警面临各种突发危险情况，太极拳的以柔克刚、借力用力等技法可以帮助民警在面对不法分子袭击时有效地进行防卫并制服对方。例如在应对徒手攻击时，太极拳的身法、手法能巧妙化解力量并顺势反击，这是一种非常实用的警务技能，正

如在《将太极拳纳入到警务技能训练中的思考》^[1]中提到的，太极拳是民警提升徒手警务技能的极佳选择。

2. 提升身心素质：太极拳讲究练养结合，以练为养，以养促练。在警务工作中，民警工作压力大，身心容易疲惫。练习太极拳有助于民警舒缓情志，消除心理压力，全面提升身心素质。这对长时间处于高压、高强度工作环境下的警务人员来说至关重要。

3. 减少伤害风险：太极拳在实际应用中注重控制

力度,避免对对方造成过度伤害。在警务实战中,这一特点符合执法要求,民警在制服犯罪嫌疑人时,需要遵循相关法律法规,尽量减少对嫌疑人的不必要伤害,太极拳的技法特点能较好地满足这一需求。

(二) 促进教学改革创新发展

1. 平衡传统与现代需求:在融合太极拳技法与警务实战课程时,需要平衡传统太极拳技法和现代警务实战需求。传统的太极拳技法蕴含着深厚的文化底蕴和哲学思想,但警务实战有着其特定的环境、任务和目标。例如现代警用抓捕术有现代科学技术理论支撑,擒摔捕缚原理科学合理、技法简单有效且注重实用对抗训练。在融合过程中,要吸收太极拳中适合现代警务的技法,如十三势拳中“以柔克刚”、“以弱胜强”的擒跌捕缚类技法特点,舍弃不适合的部分,使两者有机结合。

2. 注重创新训练方法:由于警务人员的工作特点和训练时间有限,不能单纯地照搬太极拳传统的训练模式。需要设计出高效、实用的训练方案,让警务人员能够快速掌握太极拳在警务实战中的应用技巧^[4]。可以将太极拳技法分解为单个动作或组合动作,结合警务实战场景进行模拟训练,提高警务人员的反应速度和实战能力。

(三) 实现课程融合的意义与价值

1. 对传统武术的传承与发展:太极拳与警务实战课程的深度融合有助于传统武术的传承与发展。通过将太极拳引入警务实战训练,让更多的警务人员了解和学习太极拳,扩大了太极拳的传播范围。同时,在融合过程中,太极拳也会根据警务实战的需求不断发展和创新,使其在现代社会中保持活力。

2. 提升警务实战水平:这种深度融合能够提升警务实战的整体水平。太极拳丰富的技法为警务实战提供了新的思路和方法,使警务人员在应对各种复杂情况时有更多的技能选择。从长远来看,有助于提高警务人员的战斗力和执法效率,更好地维护社会的安全与稳定。

参考文献:

- [1] 将太极拳纳入到警务技能训练中的思考 [J]. 司昌军. 辽宁警察学院学报 .2017
- [2] 高校太极拳训练方法与多元化教学改革初探 [J]. 傅白华. 拳击与格斗,2023(12)
- [3] 警务技能训练如何贴近实战的几点思考 [J]. 王宇. 当代体育科技 .2016
- [4] 警务实战技能训练的探析与思考 [J]. 张祖建. 公安教育 .2014
- [5] 武术技法在黑龙江省警务实战技能训练中的开展现状及对策研究 [A]. 王学强 .2017