



警察体育 教学与训练

冯官秀 主编

JINGCHA TIYU
JIAOXUE YU XUNLIAN

 中国人民公安大学出版社

责任编辑：李 纳

文字编辑：曹昌虹

封面设计：ZTSA
中国图书设计

警察体育 教学与训练

ISBN 978-7-81139-213-5



9 787811 392135 >

定价：18.00 元

警察体育教学与训练

主 编 冯官秀
副主编 张海军 王 勇 杨亚玲
赵 华 李秀梅 李进江

中国人民公安大学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

警察体育教学与训练/冯官秀等主编. —北京: 中国人民公安大学出版社, 2008. 8

ISBN 978 - 7 - 81139 - 213 - 5

I. 警… II. 冯… III. 警察—部队体育—基本知识
IV. G87

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 118797 号

警察体育教学与训练

JINGCHATIYU JIAOXUE YU XUNLIAN

主编 冯官秀

出版发行: 中国人民公安大学出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 北京蓝空印刷厂

版 次: 2008 年 8 月第 1 版

印 次: 2008 年 8 月第 1 次

印 张: 9.5

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数: 256 千字

印 数: 1 ~ 4000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 81139 - 213 - 5/G · 007

定 价: 18.00 元

网 址: www.cppsups.com.cn www.porclub.com.cn

电子邮箱: cpep@public.bta.net.cn zbs@cpps.edu.cn

营销中心电话(批销): (010)83903254

警官读者俱乐部电话(邮购): (010)83903253

读者服务部电话(书店): (010)83903257

教材分社电话: (010)83903259

公安图书分社电话: (010)83905672

法律图书分社电话: (010)83905637

公安文艺分社电话: (010)83903973

杂志分社电话: (010)83903239

电子音像分社电话: (010)83905727

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换
版权所有 侵权必究

编者的话

警察体育教学与训练是警察这一特殊社会群体为了增进身心健康,增强体质,提高警体实战技能,以约束、打击和制伏违法犯罪分子为重要目的的身体运动。

为适应 21 世纪我国经济建设时期公安工作所面临的新形势和培养公安专门人才的需要,努力提高公安高校学历教育和干部培训的质量,根据全国公安高校学历教育和干部培训教学计划的要求和“新世纪我国公安类专业教材建设规划”,结合河南省地处中原、人流密集的现实情况给公安工作所提出的特殊要求,为全面提高警察的身体素质、警体技能和干部培训的质量,为适应新形势下社会对公安工作的要求,经河南公安高等专科学校教材编审委员会批准,我们集思广益地撰写了这部《警察体育教学与训练》一书。

本书以毛泽东思想、邓小平理论、江泽民“三个代表”重要思想和科学发展观为指导,以国家的法律、法规和公安部的有关规定为依据,针对我国社会主义市场经济条件下对公安工作提出的新要求和公安高校警察体育教学与训练的规律、特点以及公安工作的实际需要,理论联系实际,总结公安工作的历史和现实经验,吸取国内外警察院校的警察体育教育研究成果和警察体育教育的有关资料编写而成。在内容上遵循了普通高校体育教育的一般规律,又突出了公安高校体育教育的特色,即贯彻健康第一的指导思想,全面提高学生体质。本书较系统地阐述了警察体育教学与训练的基本理论知识,同时又介绍了技能教学与训练的内容,不同年龄段警察体能考核的具体内容和新入警学生体能的考核内容和标准。既有一定的理论深度,又有较强的可操作性,对于培养体魄强健合格的公安人才具有重要的指导意义。

在编写过程中,我们得到了学校领导的亲切关怀和教务处的大力支持。本书的编写还参考了中国人民公安大学的部分教学内容、部分境外警察体能教学与训练的内容和我国警察体育教育最具有前沿的有关资料,在此一并表示衷心的感谢。

在编写过程中,编著者对每一项内容都进行了认真的推敲和细心的筛选,充分体现了作者严谨的治学态度和对公安教育工作极端负责任的精神。参加本书撰写工作的人员有:

冯官秀:第一章第一节,附录;

张海军:第五章第一、二、三、四节;

王 勇:第二章,第五章第五节,第六章;

杨亚玲:第三章,第四章第五、六、七、八节;

赵 华:第一章第七节,第四章第一、二、三、四节;

李秀梅:第一章第二、四、五、六节;

李进江:第一章第三节,第七章,第八章。

最后由冯官秀教授完成了本书的审核定稿工作。

在编写过程中,虽然我们做了最大限度的努力,但由于编著者水平有限,书中不妥之处在所难免,诚恳地希望广大读者在使用中提出宝贵的意见,以便供我们修订时借鉴。

编 者 冯官秀

2008年5月

目 录

第一章 警察体育理论	(1)
第一节 警察体育概述	(1)
第二节 警察体育动作	(12)
第三节 警察体能教学与训练的内涵	(21)
第四节 警察体能教学与训练的生理学基础	(28)
第五节 警察体育教学与训练的心理效应	(34)
第六节 警察体育教学与训练中的生理卫生 与医务监督	(40)
第七节 警察体育教学与训练中的伤病防治	(45)
第二章 警察体能训练与考核	(66)
第一节 警察体质健康标准的内涵	(66)
第二节 警察体质健康标准测试内容的作用	(68)
第三节 警察体质健康标准的测试与评价	(72)
第四节 公安机关录用人民警察体能测试项目 和标准	(74)
第三章 警察体育教学与训练	(77)
第一节 警察身体素质的练习方法	(77)
第二节 警察奔跑能力的练习方法	(83)
第三节 警察体育锻炼处方	(89)
第四节 警察体育锻炼与环境	(95)
第四章 警察田径教学与训练	(98)
第一节 概述	(98)

第二节	短跑	(101)
第三节	中长跑	(112)
第四节	跨栏跑	(117)
第五节	跳高	(125)
第六节	跳远	(131)
第七节	铅球	(141)
第八节	通过障碍	(146)
第五章	球类	(152)
第一节	篮球	(152)
第二节	排球	(162)
第三节	足球	(175)
第四节	乒乓球	(198)
第五节	羽毛球	(203)
第六章	体操	(214)
第一节	体操概述	(214)
第二节	技巧运动	(214)
第三节	器械体操	(221)
第七章	武术	(239)
第一节	武术概述	(239)
第二节	初级长拳第三路	(240)
第三节	初级剑术	(254)
第八章	游泳	(271)
第一节	熟悉水性	(271)
第二节	蛙泳	(273)
第三节	救护方法	(277)
附录		(282)
参考文献		(298)

第一章 警察体育理论

第一节 警察体育概述

一、警察体育教学与训练在公安工作中的意义与作用

警察体育教学与训练是以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化教育的组成部分,在公安工作中,警察体育教学与训练是一项重要内容,它是衡量是否能成为合格公安民警的重要条件之一。公安高校的警察体育教育要求必须遵循普通高校体育教育的一般规律,即以身体素质为基础,以体育锻炼为手段,全面发展学生身体素质,为警体专业基础课的学习和从事公安工作打下良好的身体基础。

警察体育教学与训练的产生与发展,是随着人类社会的发展和公安工作的需要而逐步形成的。生产劳动是体育教学与训练产生与发展的主要源泉,体育与警察体育从产生的时候起,就存在着难以分割的联系,并且受到警体教学与训练发展的直接影响。一些体育项目既是体育的活动手段,又是警体实用技能。在古代,我国的甲士训练,欧洲的骑士训练,都把体育教学与训练和警体技能训练融为一体。在现代,各国警方都非常重视体育教学与训练,把它作为提高警察战斗力的重要手段,列为警察教学与训练的主要内容之一。这反映出警察体育教学与训练的一种规律性。对此,我们必须有充分的认识,并加大对教学与训练的力度。

我国自建警以来,十分重视警察体育的教学与训练。早在建警初期,警察已广泛开展足球、篮球、武术、跑步、跳高、木马、越障碍等能够发展体能的体育活动。新中国成立以来,体育教学与训

练被纳入警察教学与培训大纲,公安部在2000年颁布了《人民警察训练条例》,把体育列为正式教学与训练科目和检查考核项目。这为增强民警体质,培养勇敢和坚韧不拔的精神,提高警察战斗力,起到了积极的作用,也为我国公安队伍的革命化、现代化、正规化、知识化建设起到了很好的促进作用。

(一)增强民警体质,提高警察在市场经济条件下的实战适应能力

人民警察队伍是执行政治任务的武装集团,担负着为祖国的现代化建设保驾护航的神圣职责。在与社会上不法分子的斗争中,赢得胜利的一个重要因素在于民警具备良好的体能、控敌技能和顽强的意志品质。同时,战斗力的充分发挥,在一定程度上是以强健的体魄为基础的。因此,人的因素在决定战斗胜负中是最重要因素,而在人的因素中,强健的体魄又是警察战斗力的重要物质基础。

警察的体质包括体格、体能和适应能力三个方面。体格,是指人体的形态结构,主要包括生长发育水平、体型以及身体姿态。体能,是指有机体在肌肉活动中所表现出来的能力,主要包括身体的基本活动能力(走、跑、跳、投、攀、爬等)和身体素质(力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等)。适应能力,是指人体在适应外界环境中所表现出来的机能能力,它包括对高温、严寒、高空、高速、高原、深潜、颠簸、旋转、抢险救灾、处置突发事件等的适应力和对疾病的抵抗力。体格强壮,体形健美,姿态端正,固然是对一个合格警察的要求,而良好的身体素质和适应能力,更是警察在对付犯罪分子的斗争中必不可少的条件。警察的战术训练对他们的体质要求是多方面的、综合性的。警察体育教学与训练中的田径、体操、越野爬山、通过障碍、擒拿格斗、武装泅渡等项目,能有效地提高多种身体素质,培养警察具备各种艰苦环境下自身所需要的适应能力。

(二)有效地促进警体技术、战术训练水平的提高

警体技术、战术训练水平的巩固、提高,是依靠强大体力作为

基础的。在对付各种犯罪分子的斗争中,由于武器现代化程度的加强,导致作战区域向更大的纵深发展,出现各警种协同作战的形式。与犯罪分子作斗争的残酷性和复杂性,不仅对警体技术、战术提出了更高的要求,而且对民警体质提出了更高的要求。警察只有具备良好的身体素质,才能承受艰苦、复杂多变作战条件的负荷,才能发挥警体技术、战术训练水平。

警察体育教学与训练和警体技术、战术训练有着密切的联系。射击、驾驶、兵器操作等所需要的力量、速度、耐力、灵敏度都依赖于体育的教学与训练去获得。战术训练中的走、跑、跳、攀、爬等基本能力,都必须通过体育的教学与训练去增强。再则,许多体育项目本身就是一种警体技能,可直接提高警体技术水平。例如,通过障碍就是模拟在战场上克服各种障碍的警体技能;格斗训练是警察掌握与犯罪分子直接搏斗的一种警体技能,也是培养敢于近战、不怕流血牺牲精神的有效手段;越野、攀登、武装泅渡更是与犯罪分子作斗争时必不可少的技能。在公安队伍中大力开展体育锻炼,使每个民警都具有强健的体魄,掌握熟练的警体实用技能,能够运用机动灵活的战术,这样就为取得胜利打下了良好的基础。

(三)有利于培养民警良好的思想道德品质和顽强的作风

警察体育教学与训练需要有决心、有毅力,不怕苦、不怕累,坚持长期的锻炼才能见成效,这有助于培养民警勇敢顽强、吃苦耐劳、坚持不懈、克服困难的思想作风;警察体育教学与训练的双边性,构成了个人与个人、个人与集体以及集体与集体之间的行为关系,这种关系有助于培养团结友爱、集体主义和爱国主义精神;警察体育竞赛的对抗性和竞争性,有助于培养警察机智灵活、沉着果断、英勇善战、勇往直前、谦虚谨慎、遵守纪律等优良品质。

(四)能够活跃警察文化生活,是精神文明建设的重要组成部分

在新的历史条件下,我国警察的文化素质水平逐步提高,对警察队伍的文化生活也提出了更新更高的要求。广大民警在紧张的课堂学习与训练之余,需要有愉快健康、高尚文明的精神生活。警

察体育活动是警察善度余暇的一种积极手段,它以丰富多彩的内容、生动活泼的形式和独具一格的活动性特点,吸引着广大民警,成为警察队伍文化生活中不可缺少的组成部分。

警察体育教学与训练具有强烈的教育性、丰富多彩的趣味性和情感性。通过开展体育活动,它有意识地把精神文明教育寓于警察体育活动的乐趣之中。在活动中贯穿讲礼貌、讲道德、讲团结、讲友爱、讲卫生、守纪律等文明品德教育,把精神文明教育融汇于警察体育活动之中,使之更加增强了可接受性。这对于培养完美的警察性格和丰富多彩的精神世界可起到潜移默化的作用。

二、警察体能、技能、战术的教学与训练

(一)警察体能的一般概述

1. 警察体能的_{概念}。警察体能,是指人体各器官系统的机能_在体育活动中所表现出来的能力,包括民警的基本身体素质、基本活动能力和运动能力三个方面。体能的_{教学与训练}是警察体育教学与训练的重要内容之一。它能运用各种有效的身体训练的手段,增进民警的身体、心理健康,提高民警的机能,是全面发展身体素质_和运动能力的过程。

2. 警察体能_{教学与训练}的意义。警察体能教学与训练是警察体育教学常用手段的基本内容,也是技术和战术教学与训练的基础。科学地进行体能教学与训练,可以增进民警的身心健康,改善体形,提高人体各器官系统的功能和身体的全面发展。良好的体能,有利于民警更快、更好地掌握各种警体技能,提高运动水平和实战能力;有利于提高各种运动和工作负荷的承载能力;有利于提高各种复杂情况和条件下的适应能力;有利于增强心理的稳定性和应变能力;有利于减轻或避免各种情况下的身体损伤。

(二)警察体能教学与训练的内容

1. 警察身体素质的_{教学与训练}。警察身体素质,是指人体在运动和工作劳动等活动中所表现出来的能力,主要包括力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等。警察身体素质教学与训练的主要目的,

是增进民警的身体健康,完善身体形态,提高机体机能,全面发展民警的各种身体素质、运动素质和实战能力,为警察体育技能训练和战术训练创造前提条件。发展良好的身体素质,对民警更好地掌握警体技能和战术,承受大强度、多数量的运动负荷和工作负荷,提高运动竞技水平和实战能力以及防止伤病,都有着极为重要的意义。

身体素质教学与训练可分为一般身体训练和专项身体训练。

(1)一般身体训练,是指采用多种多样的训练形式和方法,以增进民警的健康,提高人体各器官系统的功能,全面发展身体素质和改善民警的体形为目的的训练手段。

(2)专项身体训练,是指采用各种与警体专项运动和警察职业动作近似或有紧密联系的专门性身体训练,以进一步提高民警的机体机能,发展专项运动素质,保证民警更好地掌握专项技能为目的的训练手段。

一般身体训练是专项身体训练的前提和基础;专项身体训练是一般身体训练的延伸和提高,是提高专项技能的关键。两者既有联系又有区别,都是为实现体能训练的任务和提高技术、战术水平服务的(见表1-1-1)。

表1-1-1 一般身体训练与专项身体训练的区别

	一般身体训练	专项身体训练
任务	1. 改进身体形态 2. 增进健康,全面提高身体各器官系统的机能 3. 全面发展体能 4. 改善一般心理品质	1. 塑造专项所需的体形 2. 提高专项所需的器官系统机能 3. 最大限度地发展警体专项素质 4. 改善专项所需的心理素质
内容	1. 各种对全面发展警体运动素质、身体机能有益的警体动作 2. 一般心理训练的手段	1. 竞技和警务实战与专项运动本身的动作在特点上相似的练习 2. 改善专项所需的心理素质的手段
作用	为警体运动成绩的提高,打好基础	为掌握、改进和提高警体专项运动技术服务

身体素质各因素并不是独立存在和发展的,它们之间既是密切联系、相互依存、相互促进,同时又是相互影响、相互制约的。在这些素质的发展过程中,存在着大量的转移现象(如图1-1-1所示)。因此,发展身体素质时,要特别注意各种素质间的密切联系,尽力避免不良转移的产生。

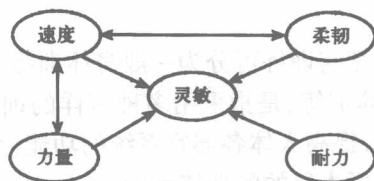


图1-1-1

说明:1. 灵敏素质是一个综合性素质;

2. 力量素质好,速度素质一般就好;

3. 柔韧素质好,对速度素质的发展有较好的促进作用;

4. 速度素质与耐力素质之间有一定的制约影响;

5. 图中“ $\longleftrightarrow$ ”表示可逆转关系,“ $\leftarrow$ ”表示不可逆转关系。

2. 基本活动能力。人体基本活动能力,是指人体机能在各项活动中所表现出来的一种能力,属于人体基本活动的范围,是人体自然能力的一种表现。它主要包括走、跑、跳、投、攀、爬、支撑、悬垂、搬运、负重、平衡等。人体基本活动能力是人体生存、生活、工作和学习所必须具备的基本能力。全面系统地发展人体的基本活动能力,有利于提高人的生命质量,有利于民警警体技术、战术水平和实战能力的全面提高。

3. 运动能力,是指身体素质、基本活动能力和警体运动技能相结合所表现出来的一种体能综合能力。

(三)警察体能教学与训练的要求

1. 科学合理。体能教学与训练是一门综合性的科学,既涉及哲学、历史学、经济学、社会学、教育学等社会科学,又涉及生理学、生物学、心理学、医学等自然科学。所以,体能的教學与训练必须遵循科学规律,运用科学理论知识指导教学与训练,不能盲目蛮干。

2. 全面系统。警察体能素质的综合性很强,它既要满足警察体育运动的一般需要,又要满足公安实战的特殊需要。因此,全面发展警察体能素质就显得尤为重要。全面系统的教学与训练,就是要有计划、有步骤地采取多种教法与训练手段,使民警的身体机能得到全面发展。人体的各种机能是相互联系、相互支配、相互影响、相互制约的,教法与训练中如忽视全面性,势必导致体能素质发展的片面性,造成某些器官系统、身心素质和机能的削弱,从而影响、制约民警体质的增强和战术水平的提高,还容易发生伤害事故。因此,体能教学与训练必须全面地、系统地进行。

3. 持之以恒。体能的提高非一朝一夕之功,短时间的教学与训练对体能的提高固然会产生一定的作用,但这种作用会因教学与训练的停止而很快消失。只有经常坚持锻炼,使每一次教学与训练又在前一次教学与训练的基础上再一次给身体以良好的影响,这样形成一个发展—巩固—再发展的良性循环,逐渐递增、日积月累,才能收到预想的效果。

4. 适度、适量。体能的发展是一个渐进的过程,人体对运动刺激和自然力的接受有一个适应的过程。适度、适量的训练,就是要在教学与训练中根据不同的对象、目的与掌握好适当的运动负荷量和动作难度,使人体机能的一系列适应性变化得到不断积累,从而提高人体的机能水平,对机体产生良好的影响。

(四)警察体育技能教学与训练概述

1. 警察体育技能教学与训练的概念。警察体育技能,是指警察在警体运动和执行警务活动中有效地完成各种专门动作的技术和能力。警察体育技能教学与训练是提高警察体育技能和警体实战能力的各种有效手段的总称。

2. 警察体育技能教学与训练的意义。警察体育技能教学与训练是警察体育的核心内容,是实现警察体育目标的关键手段。

(1)警察体育技能教学与训练是体能素质的综合运用,体能素质是技能教学与训练的基础,只有通过深化技能训练,才能充分发

挥体能的潜在作用,创造出优良的警体运动水平和警体实战能力。

(2)警察体育技能教学与训练是战术训练的基础条件,没有全面、熟练的警体技能,任何战术思想、战术意识和战术动作都无法得以实现。

(3)警察体育技能教学与训练是手段,技能教学与训练是提高警察体育水平、增强警体竞技能力和实战能力的主要手段。

(五)警察体育技能教学与训练的内容

警察体育技能可分为专业性技能和竞技性技能。

1. 专业性技能,是指为满足警察履行各种警务活动的特殊需要,进行的各种警体实战技能的总称,如警械使用、应用射击、特技驾驶等。

2. 竞技性技能,是指为满足各种竞赛运动的需要,进行的各种警体技能教学与训练的总称,如射击、散打等。

(六)警察体育战术的概念

战术是指导警察实施警察体育实战和警察体育竞技的计谋和行动方法。战术由战术指导思想、战术意识、战术知识和战术行动组成。

1. 战术指导思想,是指制定战术方案的依据和准则,是对战术的总要求,是战术的核心内容,战术的实施必须以身体素质作为基础。

2. 战术意识,是指导警察在各种困难复杂的环境和条件下,准确地观察、判断情况,随机应变地决定自己的行动及其协同动作的战术素养,是警察临战时处理各种情况的战术思维活动。

3. 战术知识,是指战术的意图、结构、形式与方法,是掌握和运用各种具体战术的基础。

4. 战术行动,是指在战术指导思想的指导和战术意识的支配下,所采取的各种具体动作和协同配合的方法。战术行动依赖于战术指导思想、战术意识、战术知识和技能、体能、心理及智能素质等方面的教学与训练水平。

(七)警察体育战术的内容

警察体育战术的内容包括警察体育实战战术和警察体育竞技战术。警察体育实战战术,是指人民警察在依法执行公务时,在打击、制伏各种违法犯罪分子及犯罪嫌疑人实战过程中,以合法手段克敌制胜和谋略为研究对象的学科。它是警察体育手段在新的历史条件下,面对新的社会治安形势必须认真研究的重要课题。警察体育竞技战术,是指警察在各种警体竞赛活动中,根据自己的体能、技能状况,以如何扬长避短,运用灵活多变的技巧和方法赢得胜利的策略为研究对象的学科。

警察战术教学与训练的基本要求有以下几点:

1. 以单个战术为基础。单个战术是战术的重要组成部分,是小组战术和整体战术的基础和前提,只有个人战术思想合理,战术意识正确,战术动作熟练,小组和整体战术的配合才能默契,战术协同才有基本保证。
2. 以战术意识为核心。战术意识是战术行动的靈魂,对战术行动起着重要的支配和制约作用,也是实现战术指导思想的关键环节。
3. 以战术动作为重点。战术动作是战术思想的具体体现,是体能、技能在战术行动中的综合运用。没有良好的体质和娴熟的战术动作,再好的战术思想和战术意识都无法得以实现。
4. 进攻与防守相结合。攻与防是既对立又统一的关系,是战术思想的两个重要的组成部分。进攻是赢得胜利和实现战术思想的主要手段,但不是唯一手段;防守是化被动为主动,使自己立于不败之地并为进攻创造条件和机会的主要手段,也是争取胜利和实现战术思想的重要方面。二者相辅相成,不可偏废。
5. 体能、技能、心理和智能相结合。战术教学与训练的实质是体能、技能、心理和智能的综合锻炼和不断发展的过程。它们之间相互联系、相互依存、相互制约,构成了一个不可分割的有机体系。因此,战术教学与训练必须把体能、技能、心理和智能训练有机地