



# 警察形象建设与危机公关

## 实务全书

中国广播电视出版社

# 警察形象建设与危机公关 实务全书

主编：韩 军 王海鹏

(四)

中国广播电视出版社

2) 警察体育项目在世界各国具有共性如队列、体能、射击、车辆驾驶、擒拿格斗等项目，均是各国警察共同的必修课。

3) 警察体育的目的在世界各国具有共性即均以增进警察健康，增强警察体能，提高警察技战术水平和自我防护能力为目的。

4) 警察体育日趋国际化随着社会的发展、时代的进步，警察体育国际化的氛围越来越浓，国际刑警组织和世界警察体育联合会的成立，更为世界各国的警事和警体活动提供了越来越多的合作和交流机遇。

5) 警察体育手段是一门科学它是科学技术在警察体育中的运用，科学技术是没有阶级性和国界线的。

### (3) 警察体育手段的地域性

警察体育手段的形成与发展，与各地区的地理环境、气候等自然条件以及民族文化、习俗等因素有着密不可分的联系。其中，自然条件对警察体育手段的产生和运用起着重要的决定作用。如在气候较热、水域面较多的地区，游泳泅渡训练是必不可少的重要手段；在地处寒冷、冰冻期较长的地区，滑冰、滑雪训练显得尤为重要；在草原地区执勤的警察，则十分注重骑术训练；地处山林地的警察，则必须加强登山和攀越能力的训练等。

### (4) 警察体育手段的职业性

警察体育活动在很大程度上围绕警察的职业需要开展，因此，警察体育手段也在很大程度上反映出警察的职业特点，这是警察体育手段的特有属性，也是警察体育手段区别于其他体育手段的本质特点。警察体育手段的职业特点，主要表现在以下几个方面：

#### 1) 特殊的职业内容

警察体育手段的主体内容根据警察职业的需要设定，并为其服务。如射击、警械使用、擒拿格斗等，均是警察职业要求的选择，是一名合格警察必须掌握的基本看家本领。

#### 2) 特殊的职业目的

警察体育手段的目的，除为了强身健体和正常竞技外，更主要的是为了提高人民警察的各种警体技能，增强打击、制服各类违法犯罪分子的力度，更好地为人民警察履行职务服务。

#### 3) 特殊的职业要求

特殊的职业目的必然产生特殊的职业要求。前者决定后者，后者保证前者。警察体育手段的要求，除遵循一般体育手段的基本规律外，还必须根据打击、制服罪犯的要求，从难、从严、从实战需要出发，在宪法、法律和法规要求的范围内，做到实战需要

什么就练什么，一切从实战中来，到实战中去，并以实战为标准，通过实战来检验。这是警察体育手段的主要出发点和重要归宿点。

认真认识和研究警察体育手段的特点，有利于我们更好地掌握警察体育手段的规律，更加科学、合理、有效地发现和创造更多、更适合我国国情的警察体育手段，在继承和发扬我国传统警察体育手段的基础上，更好地吸收国际先进的、有价值的警察体育手段的营养，使我国警察体育手段更加科学先进，更加丰富多彩，更加切合实际，从而更加有效地提高我国公安民警的身体、心理素质和实战能力。

### 3. 警察体育手段分类

目前，我国警察体育的手段较多，有来自军事的，有借鉴体育的，也有民警从实践中创造出来的。因此，对现有警察体育手段进行认真筛选和科学分类，可以使我们深刻认识各种警察体育手段的特点、作用以及它们相互间的内在联系，便于在实践中有针对性地选择和运用，使警察体育手段更好地为实现警察体育的总目标服务。

现按警察体育手段的目的和任务，将警察体育手段分为以下六类：

#### (1) 健身类

健身类手段指为了民警健身、预防疾病和康复而采用的各种手段。这类手段的动作一般比较简单、轻缓、强度不大。如健身走、健身跑、太极拳、徒手操、器械操等，都是很好的健身类手段。这类手段一般不受场地、器械和时间的限制，是使民警体育锻炼经常化、生活化的主要手段，长期坚持锻炼，能收到增进健康、预防疾病、加快康复的效果。

#### (2) 强体类

强体类手段指为了提高公安民警身体素质和运动能力，增强对外界环境适应能力和野外生存能力而采用的各种手段。它是体能训练的基本手段，是警体技能训练的前提和基础。这类手段主要有跑、跳、投、攀登、爬越、越野、球类、游泳、拉练等。采用这类手段，必须要有一定的运动负荷，既可以强身健体，又可以增强身体的适应能力和抗击能力；既为警体技能的运用和发挥奠定了基础，又为警察更好地履行职能创造了更佳的体能条件。

#### (3) 休闲类

休闲类手段指以娱乐、放松和获得积极性休息为主要目的的各种体育娱乐手段。这类手段多属于群众性体育活动的范畴，其主要特点是：富有趣味、轻松、愉快的欢乐感。通过这类活动，可以起到丰富民警生活，调节精神，积极休息，增进健康的作用。使民警因繁重工作、学习而造成的紧张神经得到松弛。娱乐类手段可分为娱人和自娱两

大类。这类手段的内容繁多，如弈棋、扑克、钓鱼、旅游、保龄球、高尔夫球等。

### (4) 职业技能类

职业技能类手段指为了适应警察履行职务的需要，以提高民警各种实战性警体技能为主要目的的训练手段的总称。这类手段的特点是：具有很强的技术性、实战性和实用性。主要包括：警用枪械射击、警械使用、擒拿格斗、通过障碍、攀登、交通工具驾驶等。由于各警种及其职能的不同，选用这类手段的内容应有侧重，要求的标准应有区别。

### (5) 战术类

战术类手段是综合性的训练手段，主要分警体竞技战术和警体实战战术，其是警体体能和技能的综合运用和发挥。

### (6) 竞技类

竞技类手段指通过科学的、系统的训练和竞赛，最大限度地发挥个人和集体在体格、体能、智能、心理和运动能力等方面的潜力，并取得优异运动成绩的各种手段。这类手段的特点如下：

- 1) 具有高度的艺术和技术性；
- 2) 具有高度的竞技性和对抗性；
- 3) 训练和竞赛中的强度和难度较大；
- 4) 具有严格统一的规定形式和规则要求。

这类手段的内容十分丰富，如警察体育“五项”、马拉松、射击、拳击、散打、篮球、足球、游泳等。

警察体育手段是警察体育的基本内容，由于警察体育手段的内容广泛，形式多样，其具体作用也是多方面的，除了对增进健康、提高身体素质和各种专业技能有积极的作用外，同时还必须从警察体育的具体目的和任务出发，根据不同对象的特点，有针对、有目的、有选择地运用，才能获得理想的效果。

## (二) 警察体育的常用手段

警察体育的常用手段指为提高人民警察的健康水平和必须具备的警体基本体能、技能和战术水平等，而经常采用身体活动的内容和方法的总称。警察体育的常用手段很多，主要包括队列、体能、技能和战术训练四个方面。

### 1. 队列训练

#### (1) 列队训练的依据

人民警察的队列训练以《中国人民解放军队列条令》为依据，并以此作为人民警察

队列生活的准则。

### (2) 队列训练的目的

通过严格的队列训练，规范人民警察的队列动作、队列队形和队列指挥，保持整齐划一和严格正规的队列生活秩序。

### (3) 队列训练的意义

队列训练是警察体能、技能和战术训练的基础。通过严格的队列条令教育和队列训练，培养民警良好的警姿、严整的警容、过硬的作风、严格的纪律和协调一致的动作，促进警察队伍正规化建设，巩固和提高战斗力。

### (4) 队列训练的要求

- 1) 必须精神振作姿态端庄，保持严整的警容；
- 2) 必须严格要求严格管理，培养良好的队列作风；
- 3) 必须服从命令听从指挥，培养良好的纪律观念；
- 4) 必须动作迅速、准确、协调一致，符合《条令》规定的要求。

## 2. 体能训练

### (1) 体能的一般概述

#### 1) 体能的概述

体能指人体各器官系统的机能在警体活动中表现出来的能力，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。体能训练是警察体育训练的重要内容之一。它指运用各种有效身体训练的手段，增进民警的身体、心理健康，提高民警的机能，全面发展身体素质和运动能力的过程。

#### 2) 体能训练的意义

警体体能训练是警察体育常用手段的基本内容，也是技术和战术训练的基础。科学地进行体能训练，可以增进民警的身心健康，改善体形，提高人体各器官的系统功能和身体素质的全面发展。良好的体能，有利于公安民警更快、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损伤。

### (2) 体能训练的内容

体能训练的内容主要包括身体素质、基本活动能力和运动能力训练。

#### 1) 身体素质训练

身体素质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。民警身体素质训练指采用各种有效手段，全面提高民警身体素质的训练，是警察体育训练的重要内容。

身体素质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。

身体素质训练可分为以下两种：

A. 一般身体训练

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。

B. 专项身体训练

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战术水平服务的，见表 8-2-1。

表 8-2-1 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，全面提高各器官的机能 3. 全面发展体能 4. 改善一般心理品质	1. 塑造专项所需的体型 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、相互促进的，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

转移现象见图 8-2-1。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。

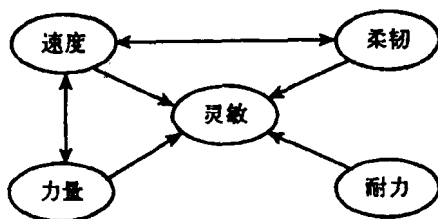


图 8-2-1 身体各素质间的关系

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间有一定的制约影响；

5. 图“↔”表示可逆转关系，“→”表示不可逆转关系。

## 2) 基本活动能力

人体基本活动能力指人体机能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。主要包括：走、跑、跳、投、攀、爬、支撑、悬重、搬运、负重、平衡等。

人体基本活动能力是人们生存、生活、工作和学习所必须具备的基本能力。全面系统的发展人体基本活动能力，有利于提高人的生命质量，有利于民警警体技战术水平和实战能力的全面提高。

## 3) 运动能力

运动能力指身体素质、基本活动能力和警体运动技能相结合所表现出来的一种警体综合能力。

### (3) 体能训练的要求

#### 1) 科学合理

体能训练是一门综合性的科学，既涉及到哲学、史学、经济学、社会学、教育学等社会科学，又涉及到生理学、生物学、心理学、医学等自然科学。所以，体能训练必须遵循科学规律，运用科学理论知识指导训练，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更为重要。全面系统的训练，就是要有计划、有步骤地采取多种训练手段，使民警的机能得到全面训练。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，训练中如忽视全面性，势必导致体能素质发展的片面性，从而造成某些部位、器官系统、身心素质和机能的薄弱，影响、制约民警体质的增强和技战术水平的提高，还容易发生伤害事故。因此，体能训练必须全面、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，但这种作用会因训练的停止而很快消失。只有坚持持久经常的训练，使每一次训练又在前一次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——再发展的公式，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，就是要在训练中根据不同的训练对象、训练目的和训练项目，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。

## 3. 技能训练

### (1) 警体技能训练概述

#### 1) 警体技能训练的概念

警察体育技能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) 技能训练的意义

警体技能训练警察体育的核心内容，是实现警察体育目标的关键手段：

A. 技能训练是体能素质的综合运用体能素质是技能训练的基础，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。

B. 技能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。

C. 技能训练是手段技能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。

### (2) 技能训练的内容

警察体育技能可分为两大类：

#### 1) 专业性技能

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

指为满足各种竞赛运动的需要，进行的各种警体技能训练的总称。如射击、散打等。

## (3) 技能训练的要求

### 1) 循序渐进

循序渐进指警体技能训练要逐渐提高运动负荷、动作难度和适应能力，由小到大、由易到难、由简到繁、先分解后连贯，先基础后应用的训练原则。任何技能的形成和提高，都要经过泛化、分化、巩固和熟练四个阶段。否则，欲速则不达，且易发生伤害事故。

### 2) 全面准确

全面准确指警体技能训练要各种技能全面进行，并在全面掌握的基础上力求准确、精练、娴熟，符合动作技术规范要求。技术全面是技能训练的基本要求，技术准确是技能训练的根本目的。

### 3) 符合实战

符合实战指警体技能训练，要紧紧围绕公安工作实际这一中心，从难、从严、从实战需要出发，使警体技能符合警体竞技运动和警务实战的要求。讲实用，求质量、重效果，不图虚势。

### 4) 体技并举

体能是技能的基础。体技并举指在技能训练中，要练体能与练技能同抓共举。通过练体能促技能发展，通过发展技能促进体能的提高。二者有机结合、互相促进、协调发展。

### 5) 因人施教

因人施教指技能训练要因人而异，根据不同人员的特点、体能和技能基础的差异，采取不同的方法，有针对、有目的、有重点地进行。

### 6) 慎防伤害

安全是警体技能训练的重要保证，训练必须注重安全。警体技能训练具有很大的对抗性和危险性，因此，技能训练必须科学、合理，最大限度地避免各种伤害事故的发生，确保训练的顺利进行。

## 4. 战术训练

### (1) 警体战术的概念

战术是指导警察实施警体实战和警体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所组成。

1) 战术指导思想

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。

2) 战术意识

其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

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

指在战术指导思想的指导下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训练水平。

(2) 战术的内容

警体战术的内容包括警体实战战术和警体竞技战术。

警体实战战术指人民警察在依法执行公务时，在打击、制服各种违法犯罪分子及犯罪嫌疑人实践过程中，以如何合法克敌制胜和谋略为研究对象的科学。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。

警体竞技战术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科学。

(3) 战术训练的要求

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灵魂，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。没有娴熟的战术动作，再好的战术思想和战术意识都无法实现。

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，但不是惟一手段；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

战术训练的实质是体能、技能、心理和智能的综合训练和不断发展的过程。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，战术训练必须把体能、技能、心理和智能训练有机结合，贯穿于始终。

### 6) 与实战相结合

战术训练的最终目的是为了实战，并能在实战中取胜。因此，战术训练必须贴近实战，甚至高于实战。要模拟各种实战背景，进行各种实战条件下的多种战术的严格训练，最大限度地缩小练与战的差距。

### 7) 练与管相结合

严明的纪律、紧张的作风是战斗力的重要因素。因此，战术训练必须把严格训练与严格管理有机地结合起来，与练思想、练作风、练意志、练毅力紧密结合起来。

## (三) 警察体育动作

### 1. 警察体育动作的一般概述

警察体育动作亦称警察身体练习，是人民警察为了达到警察体育目标而采用的各种具体动作的总称，它是人民警察为了增进健康、增强体质，更好地制服罪犯和提高运动技术水平而专门采用的运动动作。它是组成警察体育手段的基本单位，也是警察体育的基本手段。

### 2. 警察体育动作的技术及其结构

动作技术也称运动技术，指按照人体运动原则，充分发挥人体机能潜在能力，合理而有效地完成动作的方法。人们在完成某一动作时，往往有着多种方法。例如：要完成一个用以击打对方的动作时，可以仅用手臂的力量去击打对方；也可以用脚蹬地，扭转髋关节并带动肩的转动，结合手臂屈伸的动作将全身的合力传至拳头上去击打对方。两者的目的虽然相同，但效果却有明显的差异。因此，并非所有的动作都是技术，只有那些能充分发挥人体机能潜力、合理有效地完成动作的方法，才能称为警察体育动作的技术。

运动技术的合理性指动作符合人体运动的科学原理，以最小的能量消耗取得最佳的动作效果。运动技术的有效性指动作要符合一定的规范和要求。随着现代科技、运动生

物力学、运动解剖学的发展，特别是警察体育科学的发展，必将导致警体动作技术的不断革新。因此，警体运动技术是不断发展的，其合理性和有效性也是相对的。

在实践中，警察体育动作的分析，一般用两种方法：从警察体育动作的技术结构角度分析；从警察体育动作的顺序过程分析。

### (1) 技术结构

警察体育动作的技术结构指警察体育动作和各个组成部分及其顺序。一个完整动作的技术结构包括以下三个方面：

#### 1) 技术基础

其是按照一定顺序、路线和节奏组成的运动技术的各个部分，如射击是由举枪、瞄准、击发三个部分组成。在动作中不论采用什么方法，这三个部分及其结构顺序是不能改变的，也是缺一不可的。

#### 2) 技术环节

其是构成技术基础的各个组成部分。它是警察体育动作的主要组成部分。在构成技术基础的各个技术环节中，必然有一个是决定完成动作质量和运动成绩的主要环节，称为技术关键，如射击动作中的“击发”、投掷催泪弹中的“挥臂”动作等。

#### 3) 技术细节

其指构成技术环节的各个具体动作以及在不影响技术结构的情况下所表现出来的个人技术特点。细微技术越合理，动作的效果就越好。技术细节是动作的次要特征，也是技术比较灵活的部分。这种次要特征在不违背技术基础的条件下，可以因人而异。之所以每个人的技术基础都一样，而每个人的技术细节各不相同，各有自己的技术特点，主要是因为每个人的身体形态（如身高、体重等）、身体素质、技能特点和技术水平不同。他们在掌握同一个技术动作时，可以根据自己的条件灵活发挥自己的长处，表现出自己独特的技术风格。例如：身高不同的民警，在翻越高墙时，起跳踏点的距离不同，蹬墙踏点的高度也不会相同。因此，在技术细节上不应强求一律，也不要脱离实际，盲目地去模仿某些水平较高者的技术细节。

### (2) 动作顺序

动作顺序亦称动作过程，指每一个警察体育动作按先后次序形成的过程。通常情况下，可把一个完整的动作技术分为三个过程：

#### 1) 准备动作

准备动作又称开始动作或预备动作，指为完成主要动作技术创造有利条件的预备过程。一个动作进行之前，都有一个准备动作。以什么动作为准备动作，取决于主要动作的特点和要求，但总的要求是有利于主要动作的进行。这些动作的方向有的和主要动作

一致，有的则相反。如通过障碍物的助跑，它和主要动作的方向一致，可以起到对主要动作的加速作用；投掷防暴弹时，手臂向后的引弹动作和使上体处于后屈状态，虽和主要动作的方向相反，但它可以加长主要动作的工作距离和为肌肉的快速收缩创造有利条件。准备动作必须符合运动生物力学、运动解剖学以及有关动作技术的要求。

### 2) 主要动作

主要动作也称基本动作或进行动作，指主要动作的进行过程，它是警察体育动作的核心。动作的效果和成效主要取决于这一过程。主要动作要按具体动作要求的方向、路线、幅度、速度和节奏进行。由于各个动作的特点不同，在具体要求上也有不同。有的要轻柔徐缓，如射击时的击发；有的要求刚强有力，如格斗时的击拳；有的要求快速灵活，如防击打时的闪躲；有的要求稳健扎实，如射击时的据枪。总之，动作要准确、有实效。

### 3) 结束动作

又称结束姿势，指动作结束时，身体和身体各部位所处的状态和位置。结束动作是主要动作的最后部分，与前面的动作紧密相连。结束动作的质量，除能使身体恢复到平衡状态和防止受伤外，对于制止犯罪和保护自己都有着十分重要的意义。结束动作，一般有两种形式：

A. 使动作逐步停止如越野到达终点时的结束动作，跃进中的卧倒动作等。

B. 积极地使动作定格

使身体达到平衡，如行进间射击中的短暂停顿动作、拳术套路中每一动作的定位动作等。在连续动作中，前一动作的结束又是后一动作的准备，直接影响下一动作的效果。

上述三个过程紧密联系。前一过程是后一过程的准备，后一过程是前一过程的继续和发展。准备动作完成的情况，直接影响主要动作的质量。因此，在完成动作时，各个动作过程之间的衔接要紧密、连贯和协调，以免出现不必要的停顿，破坏动作的完整性，降低动作的质量。

### 3. 警察体育动作的要素

动作要素指完成一个动作不可缺少的基本因素，不管是简单动作或复杂动作，都由若干要素组成。警察体育动作的要素主要包括：身体姿势、动作轨迹、动作时间、动作速率、动作力量和动作节奏等。任何运动都包含这些要素，因此，在警察体育实践中掌握和运用上述要素，对分析具体动作，评定运动质量，有效地完成动作以及取得良好的锻炼效果都有十分重要的意义。

## (1) 警察体育动作要素的内容

### 1) 身体姿势

身体姿势指身体和身体的各个部分在整个动作过程中所处的状态，即身体在空间的位置。姿势变化形成动作，身体可以伸展或弯曲，也可以扭转或翻腾，各种姿势的变化，形成各种不同的动作。在实践中，一个完整的动作过程，可把身体姿势分为开始姿势、动作过程中的姿势和结束姿势三种（详见动作顺序部分）。

### 2) 动作轨迹

动作轨迹指做动作时，身体或身体的某一部分所移动的路线。动作的轨迹可以指整个身体重心的轨迹，也可以指身体某一点的轨迹。动作轨迹包括轨迹的形式、轨迹的方向、轨迹的幅度。

#### A. 轨迹的形式

轨迹的形式表现在身体移动的路线上，不同的动作所要求的路线不同，通常可分为直线运动和曲线运动两种。

直线运动的特点是方向恒定，身体或身体的某部分沿着两点之间最短距离进行运动。由于人体是一个由许多关节和轴构成的复杂整体，它的动作轨迹实际上很少有绝对的直线运动，往往伴随着一些旋转运动或弧形运动。如直线跑和擒拿格斗术中的冲拳动作等。在警察体育实践中，直线运动一般只需指出动作的起点和终点。

曲线运动的特点是方向不断变化，身体或身体的某一部分沿着曲线进行运动。在警察体育实践中，曲线运动不仅要指出动作的起点和终点，而且还需指明运动路线经过的中间点。

曲线运动在很多情况下表现为以轴为中心的旋转形式，有的是以整个身体为轴，如队列动作中的停止间转法等。有的是以身体某一部分为轴，如队列中的摆臂动作等。曲线运动的另一种形式是抛物线运动，它是整个身体在空中移动的曲线。凡是身体有腾空的动作，其轨迹都是抛物线。抛物线有方向、长度和形状三个基本因素，不同动作的抛物线，对这三个因素的要求也不相同。如前扑和跨越障碍的动作，身体重心移动的轨迹在方向、长度及形状方面不尽相同。

#### B. 轨迹的方向

指在动作中的身体或身体的某一部分移动的方向。

人体的运动在一个三维立体空间里进行，动作方向根据人体的轴和面确定，分前、后、左、右、上、下六个基本方向。在六个基本方向的基础上，还可划分为前上方、前下方、左前上方、右后下方等更多的方向。

在警察体育动作中，轨迹方向起着重要的作用。如果方向产生偏离，就会影响动作

的效果或使动作完全无效。例如：折腕别臂夺凶器时，折腕和别臂的方向，直接关系着这个动作的效果。

### C. 轨迹的幅度

其指动作活动范围的大小。动作幅度的大小是用身体与身体某部分或身体与身体某部分与器械、标志物所形成的角度和长度来衡量的。如立正时，两脚尖向外分开约 $60^\circ$ 是以身体某部分的角度来衡量；双杠中的“挂臂前摆，腿与杠面平”是以器械为标志衡量；跑步中的步幅是以身体某部分移动的距离来衡量等。

身体各部分的幅度，取决于关节的灵活性、韧带和肌肉的弹性。动作幅度并非越大越好，不同性质的动作对轨迹的幅度有着不同的要求。例如：擒拿中的缠腕，动作幅度要小；投掷时的挥臂，动作幅度要大。跑步时的步幅过大会影响步频，过小会影响步速。因此，在教学训练中，只有根据警察体育动作的性质和特点，结合民警的身体条件和水平来确定动作的合理幅度，才有利于提高动作的效果和质量。

### 3) 动作时间

动作时间指完成动作所需的时间。动作的时间是调节运动负荷的一个因素，通过延长或缩短动作时间，可以加大或减少运动负荷。因此，动作时间的长短对动作的效果和对有机体所承受的运动负荷有着直接的影响。动作的时间通常有以下两方面表现：

#### A. 动作的总时间

有些警察体育动作是以动作持续时间的长短来确定成绩的，如各种跑的项目，在距离相等的情况下，延续的时间越短成绩就越好。在这种情况下，应采取各种措施缩短动作时间。有些项目虽不以时间确定成绩，但在完成动作的过程中，动作时间对其成绩仍起着决定性的作用。如各种擒拿格斗动作，动作速度快、时间短，击打的力量就大，击中敌手的概率就高。

为了使动作对机体产生良好的影响，经常以改变动作的时间来调节对身体的运动负荷，如耐力跑在跑速相同的条件下，动作的时间越长，对耐力的要求越高。有些动作要求在规定的时间内完成全部动作，如武术套路、擒敌拳等。

#### B. 动作各部分的时间

动作总时间的长短直接取决于动作各部分延续的时间，因此，在调整动作的总时间时，通常以改变部分动作的时间为前提条件。动作各部分的时间有个最佳值，不是越短或越长越好。练习时，要根据动作的特点进行调整。

### 4) 动作速率

动作的速率也称动作频率，指单位时间内动作重复的次数。它属于时间特征。在周期性动作练习中，速率是决定移动速度的重要因素。在幅度不变的情况下，动作的速率



越大，速度就越快。如越野、通过障碍等项目，在步幅相同的情况下，动作的速率对速度起决定作用。如步幅 2m/步，速率 5 次/s，移动速度为 10m/s。

动作速率是调节运动负荷的重要因素之一。在单位时间内速率越快，负荷越大。改变动作的速率，动作的强度也随之改变。所以，改变动作速率是调整运动负荷的积极手段。

### 5) 动作速度

动作速度指身体或身体某一部分在单位时间内位移的距离。速度通常以移动的距离、幅度与时间的比例来表示，表示的单位为 m/s。

动作速度有整个身体移动的速度和身体某一部分移动的速度。整个身体的移动速度，不仅依赖于身体个别部分动作的速度，如肢体的长度、肌肉的力量和神经反应的灵敏性等，而且取决于外界的阻力和助力（如逆风还是顺风）及其他因素。如擒拿格斗中的反应速度，在很大程度上取决于民警的神经反应的灵敏性、攻防意识的强弱和实战经验的多少等。

动作速度是完成各种动作的重要条件。各种动作对速度都有一定的要求，有的要求慢速，如射击时的击发动作；有的要求中速，如越野跑；多数动作要求快速，如射击中的出枪，擒拿格斗中的击打和闪躲动作等。因此，研究动作必须要研究动作速度的要求，用最适宜的速度去完成各种动作，才能提高动作的质量和效果。

动作速度也是决定负荷强度的重要因素。速度越快，强度越大，对肌体的刺激越强烈。因此，在教学训练中，可用改变动作速度来调节强度，调节动作对机体的影响。

### 6) 动作力量

动作力量指完成动作时身体或身体的某部分克服阻力的能力。力量是人体运动的基础，任何运动（不论是人体的局部运动还是全身运动），都是由于肌肉收缩引起人体内力和外力的相互作用、相互影响的结果，而且内力起决定作用。

#### A. 人体内力

其指人体各部分相互作用下产生于身体内部的力。主要包括由运动器官的肌肉收缩所产生的拉力，由关节囊、韧带和肌肉的弹力所产生的阻力以及在加速度动作过程中所产生的身体各环节相互作用的反动力等。

#### B. 人体外力

其指动作过程中，外界作用于人体的力。包括人体的重力、支撑反作用力、磨擦力及外界环境的阻力等。

这里应指明的是在一切影响人体运动的力当中，肌肉拉力是人体最主要的力，对动作力量具有决定性的作用。肌肉工作的能力，主要表现在肌肉的大小和它收缩的速度