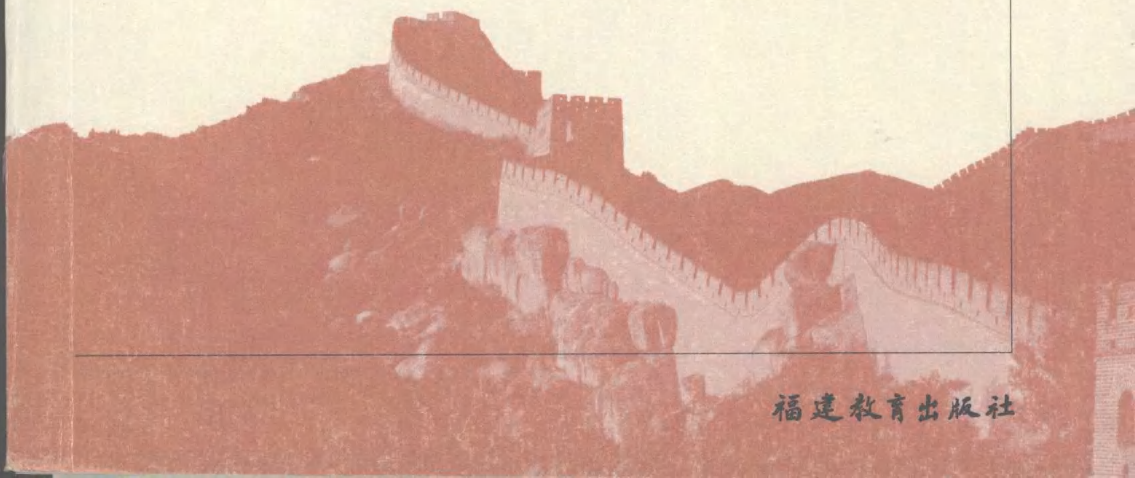




中国前卫体育协会 编

中国警察体育

——全国第八届警察体育理论研讨会论文选



福建教育出版社

中国警察体育

——全国第八届警察体育理论研讨会论文选

福建教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国警察体育——全国第八届警察体育理论研讨会论文选/中国前卫体育协会编. —福州: 福建教育出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-5334-4745-8

I. 中… II. 中… III. 警察一部队体育—中国—学术会议—文集 IV. G87—53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 104893 号

中国警察体育

——全国第八届警察体育理论研讨会论文选

中国前卫体育协会 编

出版发行 福建教育出版社

(福州梦山路 27 号 邮编: 350001 电话: 0591—83733693 83726971

传真: 83726980 网址: www.fep.com.cn)

印 刷 福州展丽彩印有限公司

(福州市工业路祥坂台西科技园三区 8 幢 邮编: 350001)

开 本 890 毫米×1240 毫米 1/32

印 张 15.75

字 数 410 千

插 页 2

版 次 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5334-4745-8

定 价 35.00 元

如发现本书印装质量问题, 影响阅读,
请向出版科 (电话: 0591—83726019) 调换。

编审委员会

顾问：蒋先进 车利华

主任：孙杭南

副主任：谭津生 涂 凯

委员：吕 莉 孙占杰 张少艺 乌日娜

主 编：林荫生

副主编：苏肖晴

编 委：冯官秀 董如军 李德祥 王 璘

序 言

为促进警察体育理论研究，指导警察体育工作，中国前卫体协组织评选并编辑出版了《中国警察体育（八）》论文集，集中展现近年来警察体育理论研究的成果，这是全国警察体育理论研究工作的一件大事。

警察体育是公安教育训练工作的重要环节，它对增进民警健康，增强民警体质，提高实战技能，培养意志品质，不断提升公安队伍的整体素质和战斗力，都具有重要的意义。长期以来，特别是近年来，全国各级公安机关认真贯彻落实公安部党委关于组织开展大练兵、推动苦练基本功等一系列战略部署，不断加强和改进警察体育工作，积极组织开展了形式多样、丰富多彩的群众性体育活动和竞技运动，有力地维护和促进了广大民警的身心健康，丰富和活跃了警营文化生活，推动警察体育工作取得了新的发展和进步。广大警察体育工作者紧紧围绕公安工作和公安队伍建设的实际需要，认真总结、提炼警务实战经验，积极探索新时期开展警察体育工作的新途径、新方法，取得了很多具有创见性和前瞻性的研究成果，有力地推动了警察体育工作的深入开展。

胡锦涛总书记指出，在全部公安工作中，队伍建设是根本，也是保证。在新的历史时期，公安机关要深入学习贯彻党的十七大精神，认真落实好、完成好党的十七大提出的各项部署和任务，真正担负起巩固共产党执政地位、维护国家长治久安、保障人民安居乐业的重大政治和社会责任，必须造就一支政治坚定、业务精通、作风优良、执法公正的高素质公安队伍。因此，进一步加强和改进

公安民警教育训练工作，显得十分重要而紧迫。警察体育作为公安教育训练工作的组成部分，作为提高广大民警综合素质的基本途径，只有站在服务公安工作和公安队伍建设的高度来谋划，置于推动公安教育训练工作创新发展的全局中来思考，不断总结提炼实践经验，提升工作质量和水平，才能真正发挥增强民警体能素质、提高技能战术、促进警察文化建设的职能作用，才能获得不竭的发展生机与活力。这不仅需要警察体育工作者立足实际、开拓进取，更需要警察体育理论的科学指导和帮助。希望广大警察体育工作者，进一步弘扬理论联系实际的马克思主义学风，坚持为公安实战服务、为基层民警服务的工作导向，不断拓宽研究领域，突出研究重点，加大研究深度，不断创新思想观念，创新组织管理，创新工作方式，为促进警察体育和公安教育训练工作的发展，更好地服务于公安工作和公安队伍建设做出新的更大的贡献！

是为序。

李春生

2007年10月30日

目 录

警察体育与大练兵的关系

基层公安机关深化大练兵苦练基本功的实践与思考

..... 王文忠 周 斌/ 1	
大练兵活动中基层中队体能训练探究	姚国才/ 8
构建基层公安民警练兵长效机制的对策建议	卢晓伟/ 15
关于改进练兵方法的几点思考	宋景安/ 20
提高民警体质,全面开展大练兵	万 毅/ 24
向训练要素质 向素质要警力	陈冠霖 李 阳/ 31
“大练兵”对警体课程教学改革的影响	乔卫东/ 39

警察体育理论研究

警体教师职业倦怠及应对策略初探	苏肖晴/ 43
我国警察体育发展不平衡的特征及原因	何风波/ 51
构建现代警察体育课程新体系	何 剑/ 57
中国警察体能教育学的构建	陈长礼/ 64
公安专科高校警体课程设置与改革	冯官秀/ 70
警察院校终身体育教育探讨	唐瑞民/ 80
加强警察体育工作的重要意义及对策	

..... 北京市公安局装备财务处工会/ 85	
-------------------------	--

浅谈加强基层警察体育建设	胡雯星/ 90
--------------------	---------

警察身心健康状况研究

警察体育对警察心理素质的效应	陈 虎/ 95
2005 年南海分局公安民警的体检情况	刘辉雄/ 102
湖南公安民警健康状况调查报告	易小山/ 109
浅谈民警身体素质与公安工作	张 妍/ 117
福建省公安民警因公伤亡原因分析与对策	黄玉珍 苏远志/ 123

警察体能训练理论与实践

《公安民警体育锻炼达标标准》分析	陈 博/ 136
民警体能评价指标的分析与探究	高树强/ 149
加强警体工作, 增强民警体质	广西公安厅办公室/ 159
建立增强民警身体素质的长效机制	胡传能/ 164
提高民警体能之根本依托	柯永春 郑海忠/ 172
抓好警察体能训练 促进警务技能提高	兰 捷/ 178
基层民警体育锻炼现状调查与分析	李连忠/ 182
提高民警体能的优化措施	魏超群/ 189
提高公安民警体能素质方法探讨	闻毅敏 张俊霞/ 196
红桥分局民警体能训练研析与对策	于大端/ 203
公安院校女子的体能特征与训练	张良力/ 211
警体理论融入特勤消防训练研讨	张 旭/ 218
论《公安机关人民警察训练条令》对在职民警体能训练的 影响	赵 华/ 224
公安院校体能训练特点及问题研究	朱家勇 张良力/ 229
关于增强警察体能的方法、措施研究	覃 芳/ 235
试论警察体能训练	

..... 李德祥 李明哲 张朝阳 黄志明 杨玉高/	239
浅谈警察身体技能与身体素质的要求	南 子/ 244
浅谈贫困地区公安机关警体训练	张文芳/ 250
浅议基层公安民警体能训练	付雪梅/ 255
试论基层警体技能训练	张红春/ 260
体能课“开放式”教学之我见	张克学/ 267
略论影响警察力量锻炼效果的因素	
..... 朱庆宾 陈长礼 宋 衡 王 桥	
..... 李跃海 王加伟 靳良才 高振峰/	272
强化警察体能训练 提高队伍战斗力	
..... 李红琴 顿珠次仁 石 涌/	279

警察体育教学训练改革研究

论民警体能、技能、战术训练与合成	顾益光/ 283
警体合成实战对抗训练“五个理念”的研究	
..... 蔡宏光 赵玉申/	292
构建公安院校警察体育递进式教学模式设想	高振峰/ 300
逐步完善前卫体协管理机制	马 峰 陈 涛/ 305
对基层公安民警体能测试和战术考核的思考	师原兵/ 311
公安院校警体教学如何落实终身体育教育观	苏继革/ 320
公安院校警体教学的根本	闻毅敏 陈艳江/ 325
警体教学与美育教学探究	王克俊 黄志明 李明哲/ 332
建立学分制管理模式,促进大练兵活动有序开展	傅俊杰/ 338
对加强警棍教学有效性的思考	傅正杰/ 343
警体教学改革必须从实战出发	刘一兵 荣从民 尹双双/ 349
重视非致命性武器精确打击的训练	赵玉申 蔡宏光/ 353
谈公安院校越野障碍教学	李 丹/ 360
转型期公安院校警体教育改革研究	

..... 陈永辉 潘春娥 吴洁 隋卫星/	366
公安院校课程编制改革初探	金玉行/ 373

警察实战技能训练与运用

现行射击训练模式及提高射击技战术水平	陈星羽/ 380
公安院校射击教学中心理策略的运用	黄晓鹏 贾利/ 387
警察实战训练应注意的问题及对策	纪毓琴/ 392
警察院校格斗课常见损伤的调查分析	贾月国 黄倩/ 401
狙击手专项训练浅析	刘崑/ 407
快摔擒敌技术的教学训练及实战应用	牛中奇/ 412
从派出所长射击考核引发的思考	谭长华/ 418
警察擒拿格斗训练原则与方法	吴娜 曹超/ 424
试论提高一线民警擒敌技能的对策	熊新华/ 432
倒地控制技术在缉捕行动中的运用	郑卫民/ 439
对公安院校手枪射击课教学的思考	
..... 赵大宝 白光辉 王成 刘永信 吴斌/	445
擒拿格斗课程设置、内容、教法研究	董如军/ 451
警体教学与警务实战训练的发展思考	尹伟/ 455
香港警方人群管理和控制模式研究	李志萍/ 463
完善我省公安机关警务技能训练的构想	李永康 黄肃扬/ 470
安全用枪从强化枪口指向安全意识开始	
..... 白光辉 赵大宝 王成/	476

警察战术理论与方法

警察战术在教学中的要求	刘河宏 李新文/ 481
浅谈盘查的程序	于斌/ 486
对警务战术训练的几点思考	林通/ 492

警察体育与大练兵的关系

基层公安机关深化大练兵 苦练基本功的实践与思考

湖北省襄樊市公安局政治部 王文忠 周 斌

摘要 苦练基本功，是“三基”工程建设的核心内容，是推进公安队伍正规化建设的必然要求。公安机关必须坚持把“深化大练兵、苦练基本功”作为公安工作和公安队伍建设的永恒主题，置于公安事业长远发展的战略地位，深化大练兵长效机制建设，努力提升公安队伍正规化建设水平。

关键词 深化大练兵 苦练基本功 基层公安队伍正规化建设

中央政治局委员、公安部长周永康指出：“苦练基本功，主要是解决不同层级、不同警种、不同岗位的民警如何具备胜任岗位、履行职责、完成任务所必需的基本素质、基本能力、基本水平的问题。上至公安部党委成员，下至基层所队每一名民警，都要解决好这些问题。”各地根据讲话精神，积极探索，勇于实践，扎实开展了大练兵活动，有力地推动了公安工作和公安队伍建设。同时，在大练兵中也暴露出很多问题，亟待我们研究解决。近期，我们组织调研工作专班，深入到全市所辖的11个县级公安机关，就两年来基层民警“苦练基本功、岗位大练兵”的活动情况，开展专题调研

和理性思考。

一、基层公安机关的练兵实践

近两年来，我市公安机关认真按照《公安部关于全国公安民警深化大练兵苦练基本功的指导意见》，坚持“干一行、爱一行、钻一行、精一行”和“干什么、练什么、缺什么、补什么”的练兵原则，在全市公安机关和广大民警扎实开展了以基础业务达标和岗位竞赛为载体的“苦练基本功、岗位大练兵”活动，全面推进了“三基”工程建设的健康发展和基层公安队伍的正规化建设。

（一）创新练兵模式，加强“制度练兵”

制定出台“三个一”（每周一练、每月一课、每年一考核）练兵工作制度。“每周一练”，即每周开展一次礼仪队列训练；“每月一课”，即每月举行一期公安业务培训班，邀请知名专家、教授讲授专业知识课；“每年一考核”，每年年底组织工作专班，对公安机关各部门、各警种的练兵情况进行考核验收，并将考核结果排名通报，对位居末位的单位取消其评选创优资格，并责令单位主要负责人向市局党委写出书面检查和整改报告，逐步将大练兵纳入制度化、规范化管理轨道。

（二）强化集中培训，加强“规模练兵”

在组织“基层所队长千人大轮训”的基础上，2006年我局连续举办3期基层所队长（教导员、指导员）培训班，掀起“岗位大练兵、苦练基本功”的热潮。特别是坚持把警务实战训练和手枪实弹射击训练，作为每期培训班的必训课目，发现并选拔一批警事技能和手枪射击能手，在湖北省第十二届运动会（公安干警类），手枪射击比赛中，我局两支代表队共获得2金5银3铜的优异成绩，分别荣获团体总分第二名的良好成绩。

（三）开展达标竞赛，加强“特色练兵”

在全市公安机关部署开展了基础业务达标和竞赛活动，共投入达标和竞赛经费170余万元，举办各类培训班133期，培训民警

6806 人次，举办各类达标和竞赛 85 场次，民警参与率达到 100%。各部门、各警种贴近岗位实际和警种特点，扎实开展特色练兵。在全市巡警系统组织开展了以苦练“体能基本功、擒拿格斗和抓捕基本功、发现识别犯罪嫌疑人基本功、做群众工作基本功、运用基本法律知识基本功、运用武器和交通指挥手势基本功”为内容的大练兵活动；在全市公安指挥中心（办公室）系统组织开展了业务知识竞赛；在全市治安系统组织开展了熟悉人口竞赛和人口管理知识竞赛；在全市刑侦系统组织开展了“模拟盗窃犯罪现场勘查和制定侦查措施考核、计算机操作技能考核和命案卷宗评比”等三大竞赛，有力推动了大练兵活动的深入开展。

（四）加强内务管理，加强“日常练兵”

在全市公安机关部署开展了“贯彻落实内务条令、学消防”活动，广大民警按照“人要精神、物要整洁、说话要和气、办事要公道”的要求，贯彻执行《内务条令》，向规范化管理要素质，向日常性练兵要战斗力。同时，在全市基层所队确定了一批内务管理和执法规范化建设示范点，以扎实开展纪律作风集中教育整顿活动为载体，把有效解决内务管理“脏乱差”、纪律作风“稀拉松”、服务群众“冷硬横”作为日常练兵的重点，规范内务管理，强化职业操守，培植执法素养，倡导执法文明，努力做到严格、公正、文明执法。

二、基层公安机关练兵中存在的突出问题

虽然，各地通过大练兵活动，取得一定成效。但是，从我们考核评估的情况看，仍有不少问题十分突出，且带有一定的普遍性，必须尽快予以加强和改进。

（一）苦练基本功的重大意义有待于进一步深化

基层民警普遍反映：公安工作任务繁忙，没有足够的时间开展大练兵活动，有些地方没有结合本地实际对开展大练兵活动进行专题研究，而是以文件落实文件，以会议落实会议，导致各地“深化

大练兵、苦练基本功”活动不同程度地存在着“无计划、无动员、无载体、无督促”的“四无”现象。

(二) 大练兵长效机制建设有待于进一步加强

多数地方由于练兵长效机制没有建立健全，受培训经费、培训设施、师资力量等客观条件的限制，没有组织举办基层民警警事技能集中培训，有些单位根本就没有制定和落实相关的练兵制度，有不少基层民警没有参加单位组织的练兵活动或岗位竞赛。

(三) 基本技能和战术训练有待于进一步强化

各地尚未在民警中普及技战术训练，基层一线和实战单位的民警技战术意识薄弱，有不少基层一线和实战单位的民警，刚刚学习的技战术动作，由于长时间没有训练，有些已经忘记，个别单位的装备长年不用，成为一种摆设。

(四) 基层“小教员”示范作用有待于进一步发挥

曾参加省市受训的民警回到单位后，除在集中训练中发挥了带“小教官”的作用外，几乎没有开展其他训练活动，仅是在迎检时，让他们突击训练骨干“表演”。少数单位培训的教官和“小教员”长期被“搁置”，过去熟练掌握的警事技能，现已所剩无几。一些省厅培训的教官向我们反映：自培训回来后，该单位没有安排他们开展过一次练兵教学，致使练兵资源浪费。

(五) 大练兵基础台帐有待于进一步规范

各地大练兵基础台帐残缺不全，特别是民警练兵档案、练兵典型培养和推广、开展练兵竞赛、建立练兵制度缺少统一规划和评估通报、练兵专栏更新慢、内容不丰富等等方面问题较多。

三、对推进基层公安机关大练兵的思考

我们通过调研认为：健全完善的大练兵长效机制，是确保苦练基本功健康发展的制度保障；深入扎实的苦练基本功，是确保“三基”工程建设健康发展的素质保障。当前，基层公安机关深化大练兵、苦练基本功应从以下五个方面入手。

(一) 坚持以人为本，充分认识“深化大练兵、苦练基本功”的重要意义

公安机关的领导同志要统一思想，提高认识，形成共识，积极引领基层民警切实增强对开展大练兵重要性、必要性和紧迫性的认识，坚持以人为本的科学理念，坚持把“深化大练兵、苦练基本功”作为公安工作和公安队伍建设的永恒主题，置于公安事业长远发展的战略地位，继续深化大练兵长效机制建设，努力提升公安队伍正规化建设水平，努力维护和促进社会的和谐稳定。

(二) 立足长远发展，健全完善“深化大练兵、苦练基本功”的长效机制

坚持把练兵长效机制建设列入公安队伍建设的重要日程，科学规划，周密部署，切实做到年有规划、季有计划、月有进度，并逐步建立起以落实“三个必训”制度为依托、以体能训练和技战术演练为重点内容、以适应基层实战需要为培训目标的民警教育训练长效机制。基层公安机关应采取“每日民警自学自练”、“每周半日所队集中训练”、“县级公安机关每年组织基层单位民警不少于15天的强化训练”，并举办一次警体运动会，将必达标项目作为运动会竞赛项目，全警参与，全面达标，逐步建立完善日早操考勤、周会操讲评、月考试考核、季形势分析、半年评比竞赛、年终总结表彰及练兵登记、练兵档案制度，确保练兵工作正规有序。

(三) 严格奖惩兑现，积极落实“深化大练兵、苦练基本功”的保障措施

实行练兵档案制度。将苦练基本功情况及考核成绩，记人民警察练兵档案，从制度上凸现经常性练兵的重要地位。实行警示谈话制度。凡经考试考核不合格人员，一律由上级机关领导予以警示谈话，并逐级下达警示通知书，限期达标。实行复训补考制度。对练兵考核不合格的民警，采取个人自练或集中组织训练的形式进行重复性训练，并在规定期限内组织补考，补考成绩记入练兵档案。实

行离岗培训制度。对基本功训练不合格人员复训后，经上级补考仍不合格的由分局组织离岗培训，离岗培训期间，视为基本素质不合格人员，待经测试合格后再行上岗。实行练兵奖惩制度。对基本功训练不合格的民警，取消年内所有评优资格，对经离岗培训基本素质仍不合格的民警，坚决调离执法岗位，并将练兵成绩纳入年度绩效考核，通过行之有效的考核奖惩机制，激发全体民警自学自练内在动力，切实提高民警苦练基本功的自觉性，变“要我练”为“我要练”。

（四）创新练兵方式，大力拓展“深化大练兵、苦练基本功”的练兵内涵

加强思想练兵：深入开展理想信念教育、党的优良传统教育以及学习党章、遵守党章、贯彻党章、维护党章活动，从根本上解决权从何来、为谁掌权、为谁执法、如何执法等重大思想认识问题，永葆忠于党、忠于祖国、忠于人民、忠于法律的政治本色。加强法律练兵：深入开展社会主义法治理念教育，牢固树立依法治国、执法为民、公平正义、服务大局和党的领导理念，强化证据意识、程序意识、权限意识和自觉接受监督的意识，增强维护社会主义法制、保障人民合法权益的能力。加强作风练兵：广泛开展纪律作风教育、警察职业道德教育，贯彻落实《公安机关人民警察内务条令》和“五条禁令”，培养优良警风，树立公安队伍的良好形象。

（五）优化练兵环境，大力营造“深化大练兵、苦练基本功”的良好氛围

良好的练兵条件和浓厚的练兵氛围，是落实经常性练兵的先决条件。进一步加大投入力度，设立专项基金，实行专款专用，保障训练场地、设施、器材需要。进一步拓宽经费投入渠道，坚持训练经费“分级保障，重点投入”的补助原则，实行谁组织谁负责，谁参训谁负责，切实减轻基层练兵负担。进一步整合人力资源，充分发挥本单位、本部门业务标兵、技术能手、训练尖子优势，并积极

借助社会资源，与当地人力共享、场地器材共用。进一步严格练兵纪律，规范练兵秩序，妥善解决工训矛盾，努力营造宽松、和谐、有序的练兵环境。