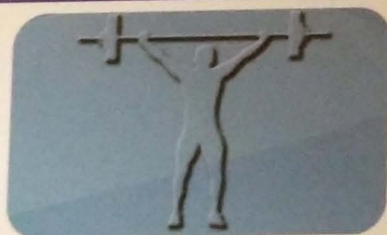
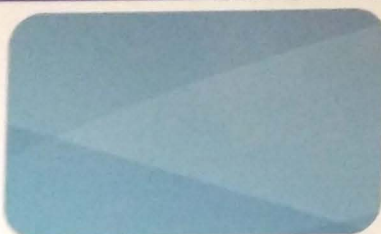
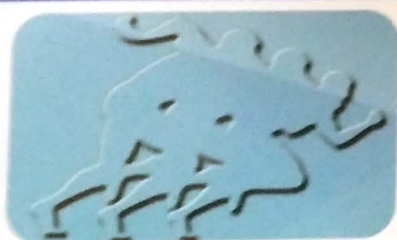


警察体育基础教程(试用)

JINGCHA TIYU JICHU JIAOCHENG



陈国弼 主编

河北科学技术出版社

警察体育基础教程

（试用）

陈国弼 主编

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

警察体育基础教程：试用 / 陈国弼主编. —— 石家庄：河北科学技术出版社，2016.9
ISBN 978—7—5375—8627—6

I. ①警… II. ①陈… III. ①警察—部队体育—教材
IV. ①G87

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 228681 号

警察体育基础教程(试用)

陈国弼 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	保定华泰印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	16.5
字 数	306 千字
版 次	2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷
定 价	36.0 元

前 言

警察体育是人民警察(或学员)进行正规化、现代化、军事化建设不可缺少的教育训练内容,是学习掌握人民警察警务技能的基础。司法行政系统人民警察(即监狱、戒毒所系统人民警察)担负着教育改造罪犯和戒毒人员,打击监狱、戒毒所内刑事犯罪,维护监管场所安全的艰巨重任。为了加强和提高司法行政系统人民警察队伍的警务技能素质,并结合中央司法警官学院警察体育教学实践的需要,我们组织编写了《警察体育基础教程》。

《警察体育基础教程》从司法行政系统人民警察工作实际需要出发,本着通俗易懂,简单实用,图文并茂的原则,编入了能够加强和提高司法行政系统人民警察(或学员)体育教学训练的内容,对于培训和提高司法行政系统人民警察(或学员)体育素质和警务技能素质具有一定的指导意义。因此,它既可以作为中央司法警官学院警察体育教学训练教材,也可以作为司法行政系统人民警察警务技能素质培训教材。

本书主编:陈国弼;副主编:孙岩、郝雪辉。各章节执笔人(以章节先后为序):陈国弼(第一章,第四章);王金娜(第二章);马宏观(第三章);张亚峰(第五章,第六章第一节、第二节、第三节一);郝雪辉(第七章,第八章);田新明(第九章,第六章第三节二);孙岩(第十章)。最后由主编、副主编统稿,编委会审定。

本教程在编写过程中,参阅了许多相关书籍和资料,并得到了学校领导和有关学员的大力支持,谨此表示感谢。

鉴于我们的水平有限,此教程中难免有缺点和错误,请使用本书的师生和读者提出宝贵意见,以便今后修改。

编 者

2016年7月20日

《警察体育基础教程》编委会

主 任	陈国弼					
副主任	冯瑞刚	刘学泉	李全军	咸逢清	韦 玮	
委 员	王金娜	张亚峰	李志斌	张 涛	孙 岩	
	文 斌	郝雪辉	吴正治	张之顺		

《警察体育基础教程》编写组

主 编	陈国弼					
副主编	孙 岩	郝雪辉				
编 者	王金娜	马宏观	田新明	孙 岩	张亚峰	
	陈国弼	郝雪辉				

目 录

第一章 警察体育概述	1
第一节 警察体育的概念和研究对象	1
第二节 警察体育的目的与任务	1
第三节 警察体育的基本内容	3
第四节 实现警察体育目的、任务的基本途径、方法和要求	5
第二章 警察体育锻炼与体质健康评价	7
第一节 警察体育锻炼的作用和特点	7
第二节 警察体育锻炼的原则	8
第三节 警察体育锻炼的内容和方法	10
第四节 实施《国家学生体质健康标准》	12
第三章 警察运动损伤的预防及现场急救处置	27
第一节 运动单元的构成	27
第二节 常见运动损伤的原因和类型	30
第三节 运动损伤的预防	31
第四节 运动意外创伤的现场急救处理	31
第四章 警察队列训练	39
第一节 警察队列基本常识	39
第二节 警察队列动作	44
第三节 队列教学训练法	62
第五章 警察身体素质训练	74
第一节 一般身体素质训练	74
第二节 专项素质训练	85
第六章 警察擒拿格斗基本功训练	88
第一节 臂、腿基本功训练	88
第二节 倒地基本功训练	90
第三节 套路基本功训练	91
第七章 警察攀登爬越训练	108
第一节 越障训练	108
第二节 攀登训练	124

第八章 警察游泳训练	144
第一节 游泳基础训练	144
第二节 实用游泳训练	153
第三节 水中救护与擒敌训练	155
第四节 游泳教学方法	161
第九章 警察普体运动	169
第一节 田径运动	169
第二节 篮球运动	180
第三节 排球运动	192
第四节 足球运动	199
第五节 乒乓球运动	212
第六节 羽毛球运动	225
第十章 警察拓展训练	233
第一节 拓展训练的目的和意义	233
第二节 拓展训练基本知识	238
第三节 拓展训练项目	241
第四节 拓展训练安全风险规避	257

第一章 警察体育概述

通过本章的学习，主要使学生了解掌握警察体育的概念，警察体育的研究对象，警察体育的目的与任务，警察体育的基本内容、特点和要求，以及实现警察体育目的、任务的基本途径、方法和要求等基本理论知识，为进一步学习掌握警察体育相关的基本知识、技术和技能打下理论基础。

第一节 警察体育的概念和研究对象

一、警察体育的概念

警察体育（简称警体）是培养人民警察职业性的体育教育，是由警察学与体育学紧密结合的理论性和实践性都很强的一门应用学科。它是以身体练习为主要手段，以增强人民警察的体质，提高人民警察体育技能，丰富人民警察文化生活和促进精神文明建设的一种有意识、有目的的身体运动和社会活动。它既具有体育学的属性，又具有警察学的属性；它既是体育教育的一个分支，又是人民警察教育的一个重要组成部分。

二、警察体育的研究对象

警察体育的研究对象，是以研究人民警察体质的发展规律；研究人民警察应当掌握的警体专业知识、技术和技能，以及教学训练方法、手段；研究人民警察应当具备的意志品质，纪律作风；研究人民警察的心理素质及其训练与培养；研究与警察体育有关的其他学科（如体育学、教育学、伦理学、训练学、心理学、法学、警察学、运动力学、运动生理学、运动解剖学、运动医学等）为主要内容的学科。弄清楚警察体育的研究对象，对警察体育事业的发展，增强人民警察的体质，提高人民警察体育技能和战斗力，维护国家的稳定都具有十分重要的意义。

第二节 警察体育的目的与任务

一、警察体育的目的

警察体育的目的是警察体育活动的出发点和依据，也是警察体育活动的归宿，它决定着警察体育的发展方向。只有明确了警察体育的目的后，才能系统地，有组织、有计划地向着预定目标前进。

根据人民警察工作性质、特点和具有中国特色的社会主义建设需要，警察体育的目的

是：增强人民警察的体质；掌握必要的警体专业知识、技术和技能；提高人民警察的战斗力和执法能力；培养高尚的道德情操和勇敢顽强的意志品质，以及严格的组织纪律性；丰富人民警察的文化生活，为建设具有中国特色的社会主义服务。

二、警察体育的基本任务

警察体育的目的是警察体育工作的总目标和方向，要达到这一总目标，需要完成以下基本任务：

（1）增强人民警察的体质，提高健康水平。人民警察是国家的机器，是人民民主专政的工具。它担负着维护国家和人民的生命、财产安全，打击刑事犯罪，教育惩罚罪犯的重任。因此，人民警察长期处于繁重、复杂的工作环境中，如果没有强健的体魄和良好的体质，是很难完成这一艰巨任务的。人民警察的体质强弱与好坏，受多种因素影响，而警察体育对人民警察体质的影响是最积极有效的。因此，警察体育把增强人民警察的体质，提高健康水平作为首要任务。增强人民警察的体质内容包括：促进体格健壮，全面发展体能，提高肌体适应能力和促使精力充沛、生命力旺盛等。

（2）掌握警察体育的基本知识、技术和技能，养成良好的警体锻炼习惯。人民警察在实际工作中不仅要具有良好的体魄，还要具有与犯罪分子作斗争的本领。因此，人民警察就必须熟练地掌握警察体育的基本知识、技术和技能，养成良好的警体锻炼习惯。这里的基本知识、技术和技能既包括了普通体育的，也包括警察职业实用性体育。人民警察掌握一些普通体育的基本知识、技术和技能是为了增强自身体质，提高工作效率，以及加强教育改造罪犯的能力；掌握警察实用性体育知识、技术和技能，是为了在实际工作中应对各种突发事件，打击狱所内的刑事犯罪和保护国家、人民生命安全财产的需要。因此，掌握警察体育的基本知识、技术和技能是警察体育的一项十分重要的基本任务。

（3）培养人民警察高尚的思想品德和勇敢、果断、顽强的意志品质，以及严格的组织纪律性。人民警察的职业特点和工作性质，要求人民警察必须具有高尚的思想品德和勇敢、果断、顽强的意志品质，具有听从指挥、服从命令的严格组织纪律性。这些优良品质的培养，主要依靠严格的警体训练来获得，因此在警体训练中必须严格要求，刻苦训练，才能把这一任务完成好。

（4）丰富人民警察的文化生活。广大人民警察在紧张繁重的工作之余，也需要高度文明的精神生活。这种精神生活既包括在业余时间善于运用各种体育运动方法和手段来锻炼身体，增强体质，也包括像欣赏文艺一样，欣赏高水平的体育表演和竞赛，从而调解人民警察的精神，愉悦身心，丰富他们的业余生活。

第三节 警察体育的基本内容

根据警察体育的目的和任务，警察体育所包含的内容也是多方面的，这也是警察体育特点之一。但一般常规教育训练内容包括：警察体育锻炼与体质健康评价、警察体育卫生与运动创伤的现场急救处置、警察队列、警察体能、警察防卫与控制、警用射击、警械使用、警用驾驶、警务战术、警察普通体育运动和警察拓展训练等。

一、警察体育锻炼与体质健康评价

警察体育锻炼与体质健康评价是司法行政系统人民警察进行科学体育锻炼标志和措施。其内容包括：警察体育锻炼的作用和特点、警察体育锻炼的原则、警察体育锻炼的内容和方法、警察体质健康评价的意义、警察体质健康评价项目及标准和警察体质健康评价标准的测试方法。

二、警察体育卫生与运动创伤的现场急救处置

警察体育卫生与运动创伤的现场急救处置是司法行政系统人民警察必须了解掌握基本知识、技术和技能。其内容包括警察体育卫生知识、警察体育训练的医务监督、医疗体育与运动处方、警察体育运动创伤的预防与现场急救处置等。

三、警察队列

警察队列是司法行政系统人民警察进行警体教育的基本内容。通过严格和制式化教学训练，使每个人民警察掌握队列训练的目的和意义，熟练掌握单个队列动作和集体队列动作，提高队列指挥能力，培养良好的人民警察姿态和听从指挥、服从命令的严格组织纪律性，为做好教育改造罪犯和戒毒人员工作打下坚实基础。

四、警察体能

体能训练是警察体育教育的重要组成部分。它既包括身体素质的训练，也包括有关手段的技术训练。内容有跑、跳、投、器械运动、攀登爬越、实用游泳、定向越野等内容。其目的在于培养司法行政系统人民警察的身体素质和实用运动能力。

五、警察防卫与控制

警察防卫与控制技术是司法行政系统人民警察必须熟练掌握的重要内容。通过此项训练，使他们主要掌握警察防卫与控制的基本知识、基本拳法、肘法、腿法、膝法、摔法、擒拿法和夺凶器等攻防技术和技能。其目的是提高人民警察防卫和控制危险罪犯的能力，以及有效防范、打击狱所内刑事犯罪，为稳定社会服务。

六、警用射击

警用射击技术是司法行政系统人民警察的重要防卫技能。其主要了解掌握有关的警用武器常识，简易射击学理，警用射击动作和各种条件下的应用射击，学会警用武器的分解与结合方法和保养维修方法，培养爱护武器的习惯，熟悉武器的使用规定，熟练掌握警用实弹射击技术和应用射击技能。

七、警械使用

警械使用技术是司法行政系统人民警察必须掌握警务的技能。它主要了解掌握警棍、警绳、手铐、脚镣及其他新式警械的结构、性能、使用方法、使用条件和使用规定等内容。

八、警用驾驶

警用驾驶技术是现代司法行政系统人民警察必备的职业技能。主要以掌握警用摩托车和警用汽车基本驾驶技术，了解掌握有关的机械常识、交通法规、保养维修等内容。根据需要，有条件的可掌握警用汽艇、警用直升机等驾驶技术。

九、警务战术

警务战术是司法行政系统人民警察必须熟练掌握的重要知识、技术和技能。其内容主要包括：警务战术的基本理论知识和基本技术，警务战术的形式和特点、警务战术的组织与指挥等。

十、警察普体运动

警察普通体育运动是司法行政系统人民警察需要了解掌握的基本内容。主要包括田径、篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、网球、体育舞蹈、形体健身等基本知识、技术、技能，以及竞赛的组织方法、竞赛规则和裁判方法等。其目的在于提高人民警察的身体素质和组织被监管人员进行体育活动的的能力。

十一、警察拓展训练

警察拓展训练是司法行政系统人民警察（或学员）教育培训中一项新兴的训练科目，其训练的项目和内容也比较繁多，一般训练项目主要由水、陆、空训练内容组成。水上项目包括：游泳、扎筏、划艇等；陆上野外项目包括：远足露营、登山、野外定向、伞翼滑翔、野外生存等；场地项目包括：场地攀岩、攀越高架绳网等综合训练场。它是通过严格的训练达到“磨炼意志，陶冶情操，完善人格，熔炼团队”的目的。

第四节 实现警察体育目的、任务的基本途径、方法和要求

一、基本途径和方法

我们知道，体育教学、体育训练和体育竞赛是实现我国体育目的、任务的基本途径和方法。它们在实际工作中互相配合，共同完成任务，实现体育的目的。而司法行政系统人民警察主要通过以下几个具体方法来完成警察体育的任务，达到警察体育的目的。

(1) 抓好警察院校的警体教学。未来的人民警察实战能力如何？身体素质好坏？在很大程度上取决于警察院校的警体教学，因此它是普及警察体育的基础。从长远看，今后人民警察队伍中将主要是来自警察院校毕业的学生，所以警察院校警体教学的好坏，直接影响人民警察队伍的素质，从这个角度看警察院校警体教学具有重要的战略意义。通过警察院校警体教学，使学生掌握警体专业知识、技术和技能，养成良好的运动习惯，为培养德、智、体全面发展，具有较强战斗力的人民警察做出贡献。在警察院校警体教学中，也应适当地运用训练、竞赛和身体锻炼的方法，才能较好的完成警察体育的任务。

(2) 抓好在职警察培训工作。根据不同时期的工作需要，应当有计划、有组织的开办一些警察体育培训班、单项科目短训班。其主要目的是为基层培养警察体育的骨干力量，达到以点带面的效果，从而提高司法行政系统人民警察的警体素质和战斗力。

(3) 抓好警察体育的普及活动。通过基层组织，因地制宜地积极开展内容丰富、形式多样的群众性警体普及活动。所谓内容丰富是指：可以是警察体育的普体内容，也可以是警察职业实用性体育内容。所谓形式多样是指以个人、小组、运动队、集体运动、体育表演、体育竞赛等形式。群众性警体普及活动是警察体育的基础，可以运用体育教学、训练、锻炼的方法，以达到增强人民警察体质，丰富人民警察文化生活，提高人民警察战斗力的目的。

(4) 抓好各种体育竞赛和运动代表队的训练。各种体育竞赛和运动代表队的训练不仅能提高司法行政系统人民警察的活动水平，扩大人民警察队伍的影响，而且能有力推动、指导和检查群众性警体活动的开展，使群众性警体活动更具有吸引力，更能长期坚持下去。警察体育的竞赛工作和代表队训练，应以警察职业实用性项目为重点，如队列比赛、擒拿格斗比赛、射击比赛、定向越野比赛、攀登比赛、障碍跑比赛、游泳比赛等。

二、基本要求

(一) 处理好警察体育普及开展与重点开展的关系。司法行政系统人民警察群众性体育的普及开展与警察实用性体育的重点开展相结合是实现警察体育目的、任务的一项基本要求。因为只进行一般性普通体育活动，则不能反映警察体育的特点，也不能更好地为提高人民警察战斗力服务。而只进行警察实用性体育活动，又会显得警察体育教育内容不够

全面，也不适应监管改造工作的需要。只有正确处理二者关系，才能更好地完成警察体育的目的和任务。

（二）处理好警察体育与政治的关系。司法行政系统人民警察是我国人民武装力量之一，是无产阶级专政的工具，因此警察体育工作必须坚持共产党的领导，坚持人民民主专政。对警察体育中一些实用性体育技术、技能的训练，不容丝毫含糊，必须严格要求，严格训练，必须要有明确的社会主义政治方向，强调技术为保卫社会主义建设服务，为人民利益服务。

（三）处理好警察体育与经济的关系。我国是发展中的国家，物力和财力有限，在实现警察体育目的、任务的过程中不能只考虑必要性，而提出过高要求，但各级领导要根据本单位的实际情况，积极去创造条件，本着因陋就简、因地制宜的原则做好警体教学训练工作。

第二章 警察体育锻炼与体质健康评价

警察体育是人民警察以发展体能、增强体质、提高惩治违法犯罪技能为目的的体育教育。警察体育锻炼除了练习和掌握警察所必备的专项技术、技能外，还应加强日常警体锻炼，以适应警察工作的需要。目前我国警察工作的性质和特点可概括为：一是，工作任务繁重，工作量大，执法难度大。工作任务艰巨，思想压力大是警察职业所决定的，因为执行任务的对象大多是违法犯罪分子，具有很大的危险性。为了保证国家利益不受侵害，保护人民的生命财产安全，其责任重大。人民警察在执法过程中要知法、守法、维法，而面对着穷凶极恶的违法犯罪分子，又要掌握好执法的“度”，因此，警察的执法难度大。二是，人民警察特别是一线警察生活没有规律，一有案情就要招之即来，来之能战，加上办案时艰苦的工作环境，使警察一直在超负荷的情况下工作，在力保一方平安的同时，其身体健康受到严重威胁。所以警察体育锻炼应该受到广泛关注。

警察体质健康评价是警察身体各项指标的量化形式，是为了保证人民警察具备强健的体魄与犯罪分子进行斗争。同时，要求人民警察加强日常身体锻炼，以更好地保持良好的身体素质。可以说，警察身体健康与否，警察身体素质的高低，是警力的一种标志。建立警察体质健康评价体系也可以为警务领导部门提供参考，为警力考核提供理论依据。

第一节 警察体育锻炼的作用和特点

一、警察体育锻炼的作用

保持健康的体魄，保持良好的身体素质，就是保持警力的体现。警察体育锻炼的作用在于：

(1) 健身作用。警察通过各种身体运动的方式进行健身锻炼，可以强健体魄，增强体质，促进神经系统的发育，提高灵敏性。提高心肺功能，消除疲劳。提高运动器官的机能，使肌肉发达结实。提高心理调整能力，使人精神舒畅，充满活力。警察经常参加体育锻炼，能有效地提高人体对大自然的适应能力和抵抗疾病的能力。防病治病，延缓衰老，为国家和人民警察事业健康工作。

(2) 愉悦身心。警察工作单一枯燥，在紧张的工作之余，适当参加多种形式的体育锻炼，会给工作生活增添无穷乐趣，得到美妙的快感。譬如：跑步能使人感到节奏鲜明，勇往直前；打球能使人团结协作，配合默契；打太极拳、练气功，气随意行，使人悠然自得；游泳时搏击于碧水清波之中，其乐无穷；登高、越野令人心旷神怡。体育就是乐趣，通过锻炼，内心充满欢喜，血液循环加剧，思路更加开阔，条理更加清晰。警察经常参加体育锻炼更能以饱满的热情、愉快的心情，参加到工作中去，更能提高工作效率。

(3) 教育作用。警察经常参加体育锻炼并通过体育锻炼促进自身的全面发展。刺激肌肉能促进生长发育；克服极限能锻炼人的意志品质；共同克服困难能培养同志间的团结协作。战胜伤痛能锤炼坚毅的精神。可见，警察体育锻炼具有广泛的教育作用。

二、警察体育锻炼的特点

警察体育锻炼的特点是：抓时间，挤时间，在不影响正常工作的前提下自主自觉锻炼。警察行政领导要从思想上、组织上重视警察的体育锻炼，把提高警察身体素质、健康水平上升到提高警力的高度来认识，有计划、有组织地制定警察体育锻炼计划，并督促实施。

第二节 警察体育锻炼的原则

警察进行科学的体育锻炼，能提高身体素质，保持技术技能水平，增强人体对各种自然环境的适应能力。警察体育锻炼应遵循以下原则：

一、从实际出发，全面锻炼

参加警体锻炼，应根据个人的具体情况，科学选择锻炼内容和方法，根据个人健康状况、身体素质、技术水平、性别、年龄不同，选择不同运动性质、不同运动量、不同运动强度、不同运动项目的体育活动。警察职业条件不同，锻炼身体的内容和方法也应有所区别。

警察院校的学生，是形成应用性技术技能时期，在锻炼内容上应以基本技术、技能练习为主。队列指挥、跨越障碍、擒拿格斗、射击、机动车驾驶证等都应是警察院校学生必修的课程。在运动量和运动强度的掌握上，应区别动力性、静力性项目，科学掌握。动力性项目，如跨越障碍、擒拿格斗要以大运动量大强度、提高素质、强化技能为目的。静力性项目，如射击和机动车驾驶证，属于技巧性、技术性项目，除射击初期为了形成动作定型可适当采用静力性大运动量训练以外，其他时期都应以灵活性、协调性、专注性练习为主。在校期间，除了牢固掌握必修的警察体育技术、技能以外，还需掌握 1~2 项自己喜爱的，能伴随自己一生锻炼的体育项目，形成终身体育锻炼。

在职警察，由于工作岗位不同，工作的性质不同，选择锻炼身体的内容和方法也应有所区别。有条件的和工作需要的（如刑事警察、巡警、特种警察、刑事执行警察等），应定期有计划进行警察体育专业锻炼（如拳击、散打、射击等项目），以保持和提高专业技术、技能。从事与专项警察体育技能联系不太多的如机关工作人员、户籍警、交警等，应以能保持良好的工作状态，保持良好的身体素质状态为原则，进行一些普通体育项目的锻炼。如经常坐着工作和学习的警察，选择那些全身运动如乒乓球、羽毛球等项目，以提高内脏器官功能。经常站着工作的警察如交警，可选择跑步、打篮球等下肢活动相对多的项目，以防止静脉血管曲张等疾病发生。

合理选择体育运动项目，都要使身体承受一定的负荷。合理的负荷对人体产生良好的

效果，运动量大小直接关系人体各器官机能的变化。小运动量锻炼，只能使机体发生较小的变化，不能引起适当的生理反应，达不到预期的锻炼效果。运动量越大，人体的机能反应就越大，如果安排不合理，就会使神经系统过度紧张和疲劳，容易使身体机能活动失调，造成一些不必要的运动损伤。因此，在身体锻炼时要合理掌握运动负荷。

全面进行身体锻炼是指参加体育锻炼时，应全面发展身体的各个部分、各系统器官的功能，各种身体素质的基本活动能力。

二、自主自觉锻炼，持之以恒

警察进行体育锻炼应自主自觉进行，持之以恒。首先应了解体育锻炼的规律，以及人体一些素质形成特点和生理特点。从人体生理学规律来看，人们的一切活动，都是神经反射的结果，体育锻炼中的一切活动都是在大脑皮层统一指挥下，通过肌肉活动进行反复多次强化实现的，这是中枢神经建立起来巩固的条件反射结果。这种反射的结果在一定的条件下形成，也会在一定条件下消失。经常锻炼，时间越长久，在皮层的“程序”就越巩固。如果间断练习，时间越长，这种条件反射就会慢慢消失。从身体素质以及技术技能形成特点来看，每一项运动都应遵循练习的连续性、系统性和连贯性。警察院校的学生，参加体育锻炼应在教师的指导下，按照准备律（即，引起锻炼动机，形成锻炼意向）、练习律（即，练习不可间断，要有规律，不敷衍行事）、效果律（即，引起满足之感，以至引起满足兴趣）形成兴趣锻炼，满足锻炼，成就锻炼。这样就能促进体育锻炼的自主性和自觉性，使体育锻炼持之以恒。在工作岗位上的警察由于工作繁忙，家庭负担等原因，可能使体育锻炼中断，随之而来的就是一些城市病、现代病的出现，三四十岁就大腹便便，甚至有的英年早逝。因此，在职警察为了工作，为了家庭，更应增强体育锻炼的意识和能力，理性地参加体育锻炼，并持之以恒。

三、循序渐进，合理安排

循序渐进是人体适应外界环境的基本规律。人体各个器官的机能，不是一下子就可以提高的，而是一个逐步发展、逐步提高的过程。如果违反这一规律，不仅不能增强体质，而且还可能损害健康。因此，参加体育锻炼必须由浅入深，由易到难，运动量由小到大，才能取得好的效果。警察院校的学生或在职警务工作人员在参加体育锻炼时都应循序渐进。坚持学习和练习体育动作由易到难，由简到繁，逐渐加大运动量，以免出现伤病，使锻炼失去意义。

总之，警察在体育运动中，全面锻炼的原则、自觉经常的原则、循序渐进的原则是相互联系、相互制约的，在体育运动中，如果片面地强调执行这些原则，也不可能获得良好的效果。只有把三者紧密联系起来，贯彻到锻炼身体的整个过程中，才能促进身体的正常生长发育，改善各系统器官的机能，增强身体素质，提高基本活动能力和技术技能水平，获得身体全面发展。

第三节 警察体育锻炼的内容和方法

一、警察体育锻炼的内容

警察体育锻炼内容可根据警察工作性质和执行任务特点，分为以下几类：

- (1) 实用型技术、技能：如拳击、散打、武术、摔跤、射击、机动车驾驶、队列训练等。
- (2) 基础应用型运动：如游泳、障碍跑、投掷、滑冰等。
- (3) 身体素质锻炼内容：如发展速度、力量、耐力、灵敏、柔韧素质的各项练习。
- (4) 常规综合素质练习内容：如篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球等。
- (5) 健身保健锻炼内容：如举重、太极拳、健美操、自然力锻炼（日光浴、空气浴、水浴等）。
- (6) 娱乐体育锻炼内容：如游泳、门球、钓鱼、郊游、棋类等。

选择锻炼内容是警察体育锻炼中十分重要的问题。内容选择恰当、合理、锻炼的效果就好，否则效果就不大。在选择内容上要有针对性、实效性、全面性、季节性，不贪多，简单易行，选择价值大、效果好的锻炼项目。

二、警察体育锻炼的方法

警察体育锻炼应根据练习内容、项目特点采用不同的锻炼方法。同时要注意循序渐进、从易到难、由简到繁、全面发展的锻炼原则。一般体育锻炼可按以下几个部分进行：

（一）准备部分

准备部分的主要任务是使身体各系统器官迅速进入工作状态，为基本部分的练习做好充分准备。准备活动分为一般性准备活动和专门性准备活动。

1. **一般性准备活动** 主要是促进身体的全面发展，尽量使身体各主要关节、韧带、肌肉群都得到活动。同时，还应特别注意那些发展较差的肌肉群的练习。

2. **专门性准备活动** 专门性准备活动主要是在进行基本部分前，使机体为参加基本部分中有关项目的练习做好充分准备，其动作性质要与基本部分的项目相适应。

（二）基本部分

准备活动结束后即转入基本部分。这是最主要的部分，时间最长，总时间如果是1小时，这部分约占45分钟。但这部分练习内容不宜太多，一般安排一个主项和一个副项为宜，如果项目过多，容易造成走过场，影响锻炼的效果。