

沈
斌
著

警察体育保健学

理论研究

JINGCHA TIYU
BAOJIANXUE
LILUN YANJIU



四川大学出版社

责任编辑:罗丹
责任校对:龚娇梅
封面设计:墨创文化
责任印制:王炜

图书在版编目(CIP)数据

警察体育保健学理论研究 / 沈斌著. —成都: 四川大学出版社, 2016. 8
ISBN 978—7—5614—9865—1
I. ①警… II. ①沈… III. ①警察—体育保健学—研究 IV. ①G804. 3
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 213713 号

书名 警察体育保健学理论研究

著者 沈斌
出版 四川大学出版社
地址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发行 四川大学出版社
书号 ISBN 978—7—5614—9865—1
印刷 四川胜翔数码印务设计有限公司
成品尺寸 170 mm×240 mm
印张 16. 625
字数 317 千字
版次 2016 年 8 月第 1 版
印次 2016 年 8 月第 1 次印刷
定价 35.00 元

版权所有◆侵权必究

- ◆ 读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
- ◆ 本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
- ◆ 网址:<http://www.scupress.net>

前　言

20世纪80年代以来，中国改革开放事业不断深入，经济迅猛发展，公安机关在迎接发展机遇的同时，也面临着严峻复杂的形势和挑战，尤其是犯罪的有组织化、暴力化、恶性化程度加剧，使公安机关的执法环境更加险恶，人民警察的执法压力、工作压力、生活压力不断增大，身体健康和心理承受能力不断受到挑战。警察的工作具有高应激性、高对抗性、高危险性的特点。近年来，警察过劳死、猝死的事件屡屡发生，大多数警察处于亚健康状态。许多警察因长期精神高度紧张、工作压力大、昼夜颠倒、身心疲劳，导致身体机能紊乱、营养结构失衡、神经衰弱等。

警察作为一种特殊的社会职业，担负着维护国家安全、维护社会治安及秩序、维护人民安居乐业的重任。警察的健康状况不仅直接影响警察的个人素质，而且关系到警察队伍的战斗力，关系到国家的安全、社会的安宁、人民的生活，是不可忽视的社会群体健康问题。警察保健就是通过提升警察的身心健康状况，达到提升警察队伍的战斗力、凝聚力的目的。特别是警察体育保健，通过体育保健知识的传播与普及、体育保健手段的学习与指导，促使警察养成自我健康保护的意识，达到提高警察健康水平，促进警察队伍建设，进一步推动法治社会的建立与完善的目的。

沈　斌

2016年5月

目 录

第一章 概 述	(1)
第一节 警察体育概述.....	(1)
第二节 体育保健学概述.....	(12)
第三节 警察体育保健学概述.....	(22)
第四节 警察体育保健学基础理论.....	(31)
第二章 警察体育与健康	(44)
第一节 健康的定义和标准.....	(44)
第二节 警察的健康.....	(52)
第三节 体育运动与警察健康.....	(63)
第三章 警察个人卫生	(78)
第一节 警察生活方式与健康.....	(78)
第二节 影响健康的行为习惯和生活方式.....	(83)
第三节 促进警察健康的行为和生活方式.....	(94)
第四章 警察营养卫生	(98)
第一节 基础营养.....	(98)
第二节 人体营养.....	(109)
第三节 运动与营养.....	(114)
第四节 特殊环境下的营养.....	(120)
第五节 特殊人群的营养.....	(129)
第五章 警察心理卫生	(134)
第一节 心理卫生概述.....	(134)
第二节 警察心理健康的定义与标准.....	(141)
第三节 警察心理素质.....	(149)
第四节 警察的认知能力.....	(152)
第五节 警察的情绪调节能力.....	(171)



第六节	警察的意志	(181)
第七节	警察的人际交往能力	(190)
第六章	警察体育环境卫生	(195)
第一节	环境与健康	(195)
第二节	体育运动与环境	(200)
第三节	警察体育建筑设备卫生	(205)
第七章	警察体育训练卫生	(209)
第一节	警察体育训练的原则与方法	(209)
第二节	学校警察体育教育卫生	(213)
第三节	警察体育教学训练卫生安全	(215)
第八章	特殊警察群体体育卫生	(221)
第一节	中年警察体育卫生	(221)
第二节	女性警察体育卫生	(225)
第九章	警察健康监督及保健方法	(233)
第一节	体格检查监督	(233)
第二节	警察体育教育医务监督	(237)
第三节	警察心理健康监督	(242)
第四节	警察健康保健方法	(248)
	参考文献	(257)
	后记	(260)

第一章 概 述

第一节 警察体育概述

一、体育的定义

体育 (physical education, PE) 是指以身体活动为手段的教育。

体育是一种复杂的社会文化现象，它是以身体与智力活动为基本手段，根据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律，可以促进全面发育、提高身体素质与全面教育水平、增强体质与提高运动能力、改善生活方式与生活质量的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。随着国际交往的频繁，体育事业发展的规模和水平已成为衡量一个国家、社会发展水平的重要标志，也成为国家间文化交流的重要手段。体育可分为大众体育、专业体育、学校体育等种类，包括体育文化、体育教育、体育活动、体育竞赛、体育设施、体育组织、体育科学技术等诸多要素。

目前，体育在国际上还没有一个权威的概念，但概念作为反映对象本质属性的一种思维方式，“无论是客观现象还是主观想象，无论是自然现象还是社会现象，都可以是概念所反映的对象”（韩铁稳，《普通逻辑》，北京师范大学出版社，1989）。所以，概念是人们学习、研究、运用一切科学理论体系的前提，是分辨临近科学理论与实质基本科学规律的思维标准。

“体育”一词最早出现在 1762 年，法国教育家卢梭（1712—1778）首次在其著作《爱弥儿》(Emile) 中使用 “physical education (身体教育)”。此后，很多国家的教育专家沿用 “体育”一词。我国在 19 世纪末从日本引进 “体育”一词，最初译为 “体操”，其概念基本等同于 “体育”，在 20 世纪 20 年代，才将 “体操” 更改为 “体育”，此后一直沿用，并不断深化及扩展其内涵。



“体育”一词的概念随着社会的发展不断演化。刚传入我国时，是指身体的教育，是作为教育的一部分出现的，指维持和发展身体的各种活动的教育，与国际上对“体育”(physical education)的理解一致。随着我国社会的进步和体育事业的不断发展，其概念大大超出了原来“体育”的范畴，出现了“广义”与“狭义”的区分。广义的体育一般指体育运动，其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面的内容；狭义的体育一般是指体育教育。

不少学者提出：“体育是以身体运动为基本手段，促进身心发展的文化活动。”此概念重点强调了体育身体运动的特点、促进身心健康的功能，以及体育的文化属性，但忽略了体育的教育功能和其社会属性。也有学者提出：“体育是指根据人类社会生活的需要，依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律，以身体练习为基本手段，达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动，及其在人类社会发展中形成的全部财富。”此概念较完整地阐述了体育在教育、身体锻炼、运动技能等方面个体、社会、文化功能和属性，但缺乏体育对心理健康和思想道德素质影响的功能判断。

多数专家比较主张解释为：“体育是以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。”这一定义既说明了体育的本质属性，又指出了它的归属范畴，同时也把体育从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是，随着社会的不断发展和进步，体育的概念并非是一成不变的，人们对体育的认识也将有所发展。

二、警察体育的定义

警察体育 (police physical education) 隶属于体育学，源于军事体育，是公安学与体育学的结合。警察体育是一门新兴的综合性应用型交叉学科。在发展过程中，其定义争论较多，现在尚没有一个被绝大多数警察体育专家认可的权威诠释。

(一) 警察体育的内涵

警察是指国家及其统治者，根据国家和统治者阶级意志，按照确定标准设置的，具有武装性质，维护国家安全和社会治安秩序，在警察机关中行使警察职权、履行警察职责的国家公职人员。中国的警察又称为人民警察、公安人员。中国的警察机关以各级人民政府的公安机关为主体。

警察体育的发展依赖于公安学的发展，和警察职业的发展息息相关。警察

作为武装性质的国家治安行政力量，是人民民主专政的重要工具，是国家政权的重要组成部分。《中华人民共和国人民警察法》第二条明确规定：“人民警察的任务是维护国家安全，维护社会治安秩序，保护公民的人身安全、人身自由和合法财产，保护公共财产，预防、制止和惩治违法犯罪活动。”这反映了人民警察这一职业在法律的框架下，具有暴力性、强制性的特点。在此基础上，警察体育素质就成为人民警察职业素质中最重要的一环，成为衡量一名警察是否合格的重要标准，也是衡量警察队伍素质和队伍建设的关键依据。

警察体育是发展人民警察的身体素质，提升维护社会治安、制止违法犯罪行为、惩治违法犯罪人员的能力和素质的一门学科，具有实战性的特点。

（二）警察体育的外延

警察体育作为体育学的一个分支，在具备典型的体育属性的同时，又结合了公安的工作性质和职业特点，具有典型的实用性、对抗性、暴力性的特点。这些属性和特点成为警察体育外延的主要构成元素。

警察体育的外延包括警察身体素质的提升、警察执行警务时实战能力的提升、警察警务执法思维的养成、警察身心健康的保障、警察体育教育的开展、警察体育竞技活动的训练与竞赛、警察体育文化的建设。

（三）警察体育的概念

作者根据警察体育的内涵和外延，将警察体育的概念概括为：通过身体活动的手段，以提升人民警察执行警务活动所应具备的专项技能和职业素养为目的，促进身心健康发展的社会文化现象。

此概念包括五个方面的含义：①警察体育是通过身体活动的手段来开展的，反映了警察体育的体育本质属性，突出警察体育的发展是建立在体育学的发展框架基础上的。②警察体育的开展是建立在人民警察执行警务活动的法律行为基础上的，受国家法律约束和保护，是公安本质属性的体现。③警察体育是以提升警察专项技能和职业素养为目标的，体现了警察的职业特点和职业性质，突出了警察体育的指向性。④警察体育具有促进身心健康的作用，是提升警察个体与群体身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康的有效手段。⑤警察体育是一种社会文化现象，即它既是一种社会活动现象，又是一种文化活动现象。警察职业是社会环境下的一种职业，警察也是社会成员中的个体，警察文化、警察体育文化也是社会文化的构成元素。

三、警察体育与体育、军事体育的区别

警察体育隶属于体育学，是以体育学的研究方法为基础，将体育运动项目



运用于警察体育中，再结合公安学的实际加以改变和运用的成果。

警察体育是在军事体育的孕育下形成与初步发展的。公安机关和军队都是国家的武装力量，是国家机构的主要组成部分，都有维护国家安全的职责，都具有职业暴力性的特点。公安机关和军队的职业区别在于：①归属不同。公安机关属于政府的一个部门，而军队受军委管理。②职能不同。公安机关维护社会治安秩序，而军队是维护国家主权。③手段不同。公安机关制止和打击违法犯罪，以防卫、控制和抓捕为手段；军队以军事防御和军事打击为主要手段。由此衍生出来的警察体育和军事体育虽然在很多方面都有交叉和渗透，也有许多借鉴，但在学科定位、学科分类、研究对象、研究方法、技能运用、战术思维等方面都有较大差别。

四、警察体育的分类

(一) 警察体育的学科分类

依据警察体育的外延，警察体育按学科可分为警察体育教育、警察职业体育、警察休闲体育、警察竞技体育。

1. 警察体育教育

警察体育教育，又可以称为警察学校体育，是指全国各公安院校、训练基地所开展的警察体育教育训练，是公安教育训练的重要组成部分。其以培养和提升警察的身体素质、执法技能，促进警察的素养成为目标，以课程教学、课余训练、综合演练为手段。警察体育教育覆盖：公安院校公安各专业研究生及本、专科教育，公安机关警察自考教育，政法体制改革教育，在职民警的各种培训教育（新警培训、晋升培训、轮值轮训、专项培训、业务培训等）。

警察体育教育的内容包括：警察体育概论、警察体育保健学、警察体育文化的培养，体育项目（含田径、武术、体操、球类等）的学习，身体素质的培养，警务技战术的学习和提高，警察专业素质的训练与培养等。

2. 警察职业体育

警察职业体育以训练与提高公安机关不同警种的人民警察为完成相应的职责任务而必须掌握的职业技能与素质为目的，是以个人训练与团队训练、常规训练与集中训练相结合的方式进行的体育训练模式。警察职业体育的训练对象包括所有的在职人民警察，训练项目不因职位高低、警衔高低而存在差别，只是由于警种和职责分工的不同，侧重的训练项目不同。

警察职业体育的训练内容包括队列训练、体能训练、攀爬术、驾驶技术、格斗技术、缉捕技能、警械装备使用、武器使用、警务战术、防暴战术、警察

指挥、临战综合演练等。

3. 警察休闲体育

警察休闲体育，是指人民警察为提高身体素质，促进生理、心理健康而开展的健身休闲娱乐体育活动。警察休闲体育有利于缓解人民警察身体上、心理精神上的压力，帮助其释放不良情绪，缓解紧张情绪，调节、恢复和提升生理、心理状态。警察休闲体育具有健身、娱乐的功能，同时，还可以培养人民警察的审美情趣，满足人民警察身体和精神上的需要，增强团队凝聚力，加强组织纪律观念，提升团队意识与战斗力，培育和丰富警察体育文化。

警察休闲体育包括健身运动、游泳、棋牌类、球类运动、登山、越野、定向运动、心理行为训练、跑步、漫步、武术、瑜伽等。

4. 警察竞技体育

警察竞技体育，是指以竞技体育运动的形式和手段，推动警察体育的发展，增强警察体育技能水平，提升警察体育运动潜能，带动警察体育文化发展的一类体育活动。警察竞技体育具有开发和提升警察的体育技能、丰富警察的体育文化、增强人民警察的凝聚力和集体主义观念、树立人民警察的良好形象、培养人民警察的意志品质、提升人民警察的思想道德素质职业荣誉感、激励人民警察的进取心的作用。目前，世界警察竞技体育赛事主要有世界警察体育比赛、世界警察警用手枪射击比赛、国际警用车辆拉力赛、国际警察搏击大赛等，我国警察竞技体育比赛主要由各级前卫体育协会组织，包括全国警察射击比赛、各种警察体育运动会、各种警务技能教学比赛、各种警务技能大比武、各种警察体育单项赛事等。

警察竞技体育赛事主要包括各种枪支射击、武装越野、格斗（含散打、拳击、摔跤等）、机动车驾驶、警察五项、马拉松、田径、战术、游泳、球类（含足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球、网球等）、航模等。

（二）警察体育的课程分类

依据警察体育的学科结构和性质特点，警察体育的课程可分为公共体育、基础技能、防卫与控制、武器使用、警察战术、防暴战术、警察素养（图 1—1）。

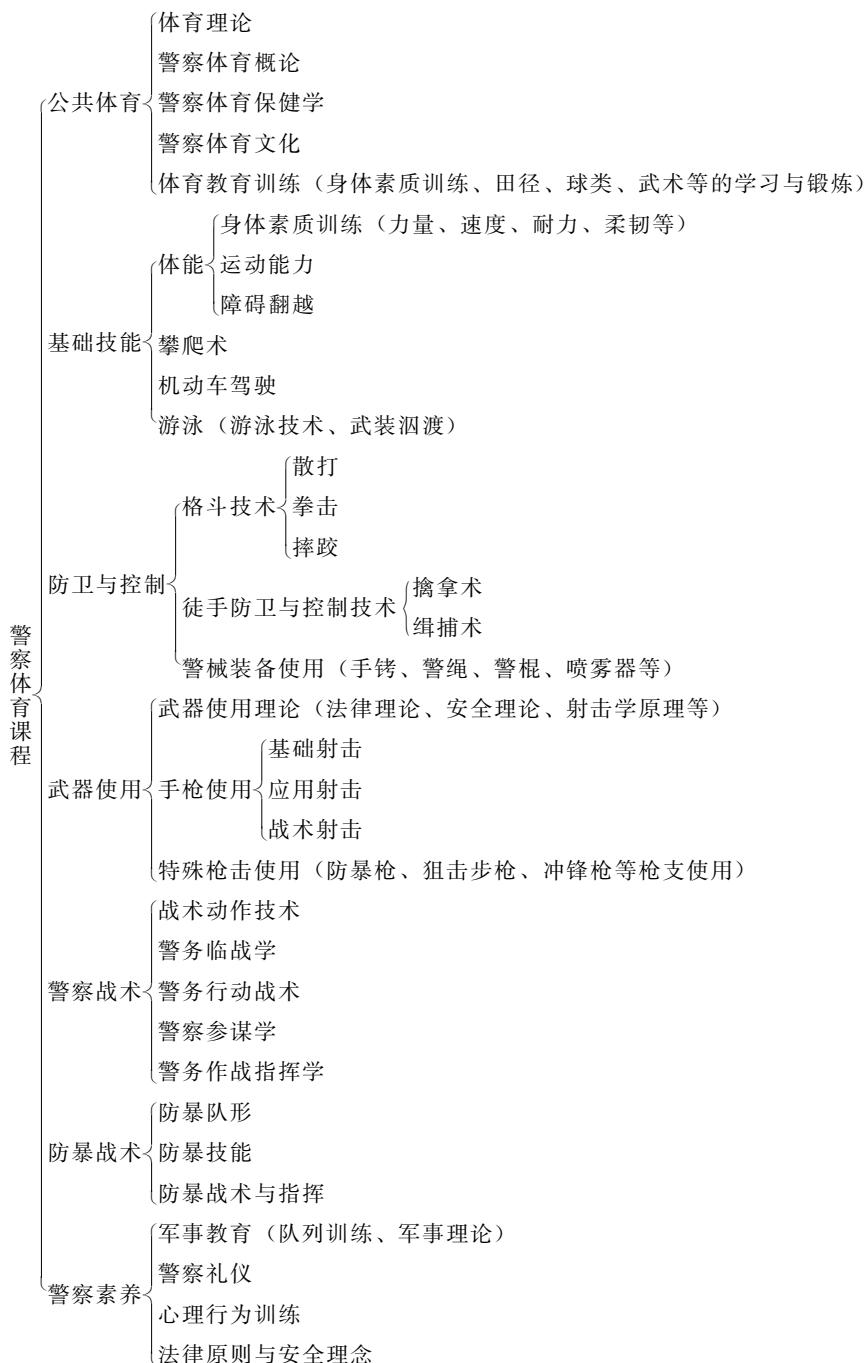


图 1—1 警察体育课程结构体系

五、警察体育的发展

(一) 警察体育的起源

生存与发展是人类和人类社会的根本目的，而生存与发展必定会产生需求，即人类社会任何事物的产生与发展都是以社会需要为根本依据的。正如恩格斯所说：“人不仅为生存而斗争，而且为享受、为增加自己的享受而斗争……为社会的生产发展资料而斗争。”（《马克思恩格斯全集》，第34卷，第163页）马克思也指出：“他们的需求即他们的本性。”（《马克思恩格斯全集》，第3卷）所以，“在历史发展的长河中，任何一个国家政权建立之后，都会产生为维护国家安全、稳定社会治安秩序和打击各种违法犯罪的警察机构以及为了提高警察战斗力而对警察进行发展体能、增强体质和提高实战技能的警察体育训练”。（满庆寿、狄志伟，《警察院校体育教程》）

警察体育运动的起源可以追溯到人类社会发展的初始时期，从自然物质资料的富余和私有物质资料的产生，人们为保护个人和社会团体的生产资料，伴随着体育与军事体育的出现和发展，特别是国家的出现，警察体育得到了孕育和发展。随着人类社会文明程度的不断提升，社会生产力的不断发展，顺应人类自身发展和改造自然的需要，以及人类社会发展和管理的需要，建立在军事活动和社会管理基础上的警察体育活动不断形成与发展，并以健身、格斗和抓捕等警务活动为重心。

在中国，警察体育主要以武术的形式发展与传播，包括擒拿术、角抵、射御、马术等，特别是擒拿术。《礼记·王制》中记载着“凡执技论力，适四方，裸股肱，决射御”，意即较量武艺高低。同为世界文明古国的古埃及、古印度、古希腊、古罗马，在人类体育发展史，特别是军警体育发展史上，也都有光辉的篇章。古希腊在公元前8世纪以前，就盛行拳击、角力、赛跑、射箭、赛战马等带有军警性质的体育竞赛活动。古埃及在公元前2300年第五王朝布依街鲁·普塔——郝台普墓中的浮雕上就已经有了角力的形象。古印度以练习投枪、斗剑、投石和射箭等项目和狩猎为主。古罗马继续以古希腊的奥林匹克运动和畸形的竞技场运动为发展模式，竞技场运动包括剑斗、斗兽、拳击、战场模拟等。这些都为现代体育、现代军事体育和现代警察体育奠定了基础，并对现代警察体育的形成与发展产生了极其深远的影响。

(二) 警察体育的形成

1927年，中国共产党第一次国内革命战争失败后，中共中央成立中央特别工作委员会，下设“中央特科”，这是中国共产党最早设立的保卫机构。



1931年11月，第二次国内革命战争期间，中国共产党在江西瑞金建立了中华苏维埃共和国中央临时政府，设立国家政治保安局，负责苏区革命政权的保卫工作和社会治安，这是我国人民公安机关的雏形。这个时期，警察体育教育训练工作完全按照人民军队的要求执行。1949年，中华人民共和国成立后，正式成立了中华人民共和国公安部，统一了人民公安机关的领导。1949年10月，在北京召开了全国第一次公安工作会议，大会选举罗瑞卿为中华人民共和国公安部部长，研究组建各级公安机关并加强公安队伍建设等。此后的警察体育教育训练基本完全按照军事体育教育训练模式进行，各级公安干部学校均设立军事体育教研室，沿用军事体育的教材和训练方法，训练人民警察的体能和警务技能。

1956年，经周恩来总理批准，中华人民共和国公安部成立中国公安体育协会，各省、自治区、直辖市及所属地（市）、县公安机关建立相应的中国公安体育协会及各级委员会，并在中国公安体育协会的领导下，开展警察群众性体育活动和以提高人民警察战斗力为目标的军事体育训练和竞赛活动。1962年2月，在全国第十次公安工作会议上，中国公安体育协会中央理事会更名为“中国前卫体育协会全国委员会”，同年3月，中国公安体育协会正式更名为“中国前卫体育协会”。中国前卫体育协会在1966年的前十年间，为中国警察体育事业的发展做出了不可磨灭的贡献。1984年1月，公安部在国务院的批准下，恢复中国前卫体育协会，迎来了中国警察体育发展的春天。

全国首届警察体育学术研讨会在公安部、教育局的组织领导下，于1986年在中国人民公安大学召开，中国人民公安大学以论文《试论警察体育》率先提出了警察体育的理念，受到与会专家的一致肯定和高度评价。同时，中国人民公安大学还积极筹建警察体育专业。1989年，经国家教育委员会和公安部批准，在中国人民公安大学试办警察体育系，同年，在全国招收第一批四年制本科警察体育专业学生，警察体育从此作为一门独立的学科踏上了科学的殿堂。1993年7月，国家教育委员会在颁布的普通高等学校本科专业目录中，正式将“警察体育”作为一个独立专业列入体育学类招生专业中，编号“040307”。警察体育学专业的建立使其走上了科学发展的轨道。警察体育的建设与发展，不仅是警察事业发展的需要，也是公安学发展以及体育学衍生发展的需要。

（三）警察体育的发展

1985年，中国前卫体育协会根据国家体委制定的《国际体育锻炼标准》，结合公安机关和武警部队的特点，制定颁布了《公安干警和武警指战员体育锻

炼标准》，并于 1989 年开始执行《军人体育锻炼标准》。1996 年 5 月，中国前卫体育协会在第三次理事会上决定：“坚持以发展警察群众性体育活动为重点，不断提高警察竞技体育水平，加强警察体育教学，做好对外交流和宣传工作，不断增强公安民警、武警官兵的身体素质和克敌制胜本领，以全面提高队伍素质和战斗力为中心开展警体工作。”1996 年，中国前卫体育协会将《公安干警和武警指战员体育锻炼标准》修订为《公安民警体育锻炼标准》，并于 1999 年再次修订为《公安民警体育锻炼达标标准（试行）》，在贯彻实施的通知中指出：“各级公安机关应将贯彻实施《公安民警体育锻炼达标标准（试行）》工作纳入议事日程，要将达标工作与‘双考’和‘评优’工作结合起来，认真抓紧、抓好。通过‘达标’活动，推动和督促广大公安民警积极参加体育锻炼活动，增强体质，提高警务技能。同时，要采取切实可行的措施，一级抓一级，一级管一级，常年坚持，常抓不懈，不断加大达标工作的力度。”2000 年，公安部又颁布了《人民警察训练条例》。这些警察体育指导性和纲领性文件的制定与颁布，全面推进了警察群众性体育和警察体育教育的大踏步发展，推动和促进了警察竞技体育和警察体育文化的发展，为我国警察队伍的现代化、正规化、科学化建设起到了催化作用。

六、警察体育的作用和意义

随着我国改革开放事业的不断深入、经济的迅猛发展、社会主义市场经济体制的建立和完善，国内外反对势力的窥视、暴力恐怖事件的蔓延、国内外各种矛盾的滋生都有增长的趋势。这必将导致各种重、特大恶性犯罪案件和暴力恐怖事件的大幅度上升。同时，随着互联网的普及、媒体的覆盖，独特、严重、影响力大的犯罪形式不断被复制，公安机关在迎接发展机遇的同时，也面临着严峻的形势和挑战。尤其是犯罪活动的有组织化、暴力化、恶性化程度加剧，使公安机关的执法环境更加险恶，给人民警察带来了严重威胁。其中，“昆明 3·01 严重暴力恐怖事件”给予全国公安机关以严重警示。作为警察体育工作者，我们在对恐怖分子反人类、反社会的暴力恐怖行径进行最强烈谴责的同时，也在深思。我国警察如要更加有效地打击犯罪，维护社会治安秩序，保障人民群众的生命财产安全，维护国家的利益，减少警察的执法伤亡，就必须建立一支高素质的警察队伍，这就需要我们从警察体育的教学训练工作做起。

从公安部获悉，1981—2013 年，全国有 10 000 余名人民警察英勇牺牲，约 20 万名人民警察负伤。仅 2009 年，全国公安民警因公伤亡 3302 人，其中因公牺牲 431 人，因公负伤 2871 人（不含轻微伤）。这样严酷的现实不得不引



起警察体育工作者的深思，使其充分认识到加强警察体育教学训练工作是一项十分必要和紧迫的工作。因此，深入研究和探讨警察体育知识结构，增强课程教材内容的系统性、全面性、科学性和实效性，建立适应警察队伍对敌斗争需求的警察体育发展模式，有助于改变整个警察队伍的现状，为进一步提高人民警察的执法战斗能力，增强人民警察的安全防范意识，减少伤亡，更好地完成打击犯罪、保护人民、维护社会长治久安的重要历史使命，提供强有力的理念、技术支撑和实践保障。

目前，我国各级公安机关正在大力开展警察体育教学研究工作和大练兵活动，特别是在条件作战和临战状况下的警务技战术运用教学训练研究。这将极大地促进我国警察体育理论的研究和发展。提升警察体育的理论与实践，改进教学方法、丰富训练手段是提高警训质量的关键，只有不断加强对警察体育的研究，不断改进警察体育教学训练的方式方法，提高警察体育教学训练的科学性，避免和减少警察在实战中的伤亡，弥补和完善警务技战术理论，突出实战性、科学性、适用性、灵活性的符合现场环境和临战状态的技战术要求，才能更好地、有效地制止犯罪行为，抓捕犯罪分子，保护人民群众的生命财产安全，维护国家的利益，为我国的社会稳定、经济发展、人民安居乐业保驾护航。

警察体育是警察队伍建设警察自身发展的需要，对完善警察队伍建设、提升警察身体素质、提高警察完成警务活动所必须具备的警务技战术能力、增强警察应对突发状况的心理素质、培养顽强的意志品质和良好的思想道德素质、训练集体主义观念和团队意识、活跃警营文化等都具有重要的作用和意义。

（一）完善警察队伍建设

警察体育是公安学的重要组成部分，是人民警察队伍建设的一个重要保障。警察体育中的队列训练、警察礼仪训练是规范警察工作、生活的依据和基础，是培养警察良好的仪表体态、饱满的精神风貌、严整的警容风纪、协调的队伍动作、严肃的警察作风的重要手段。警察体育教学训练有效地保证了警察队伍的管理和制度建设，保证了警察战斗中指挥原则和指挥权的有效运作，是警察队伍建设、管理，战斗指挥正规化、现代化、科学化的组织保障。

（二）提升警察身体素质

人是决定战斗成败最重要的因素，而在人的因素中，身体素质又是评价警察战斗力的最重要的客观因素。警察的身体素质是一切警务技战术得以实施和运用的基础条件和决定性因素之一。警察警务技战术的训练、提升与运用，都

必须以强大的体力作为基础支撑。警察只有具备了良好的身体素质，才能适应艰苦、复杂、多变的执法环境，有效发挥警察的技战术水平，圆满完成执法任务。警察体育中的公共体育和体能主要以提升警察的各种身体素质为目的。体能是指身体在活动中所表现出来的能力，包括身体的基本活动能力、适应外界环境的能力等体现身体素质的能力。

（三）提高警察警务技战术能力

警务技战术是警察体育的主要研究内容，是人民警察在执行警务过程中主要运用的手段和方法，是警察体育教育训练的核心部分。警务技战术主要包括：攀爬、机动车驾驶、泅渡等基本技能，散打、拳击、摔跤等格斗技能，擒拿、缉捕等徒手防卫与控制技术，各种警械装备的使用，各种警用枪支的实战射击，查缉战术、追击堵截战术、解救人质战术、枪战战术、缉捕战术、行动指挥战术、临战战术等警务战术与指挥，防暴队形、防暴技能等防暴战术与指挥等。警务技战术对有效打击各种犯罪活动、提高捕获犯罪分子及犯罪嫌疑人的成功率、最大限度地减少人员伤亡和物质损失、有效保护警察自身的安全，具有非常重要的作用。

（四）提升心理素质

警察体育教育训练可以使警察产生并强化积极的情绪体验，降低和解除紧张情绪所带来的负面影响，增强安全感。警察体育能改善警察对自己体质、体能的认知，对自己外貌的认知，对自己身体战斗力、抵抗力的认知，从而提高自我评价，增强自尊心和自信心。警察体育通过积极主动的活动，促进警察观察力、注意力、记忆力的发展，进而促进警察思维的灵活性和灵敏性。警察体育通过各种体育活动，促进警察个体、团体间的沟通与交流，促进心理压力的释放，完善心理修复，有效预防和治疗心理疾病，以达到维护心理健康和提升心理素质的目的。

（五）培养意志品质和思想道德素质

警察体育教育训练有助于培养人民警察勇敢顽强、吃苦耐劳、坚持不懈的思想作风，有助于培养人民警察机智灵活、沉着果敢、英勇善战、谦虚谨慎的优良品质，有助于培养人民警察忠于党、忠于国家、忠于人民、忠于法律的思想道德素质。

（六）培养集体主义观念和团队意识

警察通常是以团队的方式来完成国家赋予的责任的。警察体育通过各种集体活动，不断强化和促进警察团队意识、团队观念和团队作风，培养警察的集体主义观念，促进警察团队配合、团队协作、团队保护的行为习惯和精神，使



团结不再是一句口号，而是成为实实在在的行为习惯和思维习惯。

（七）丰富警营文化

警营文化是社会文化现象中不可或缺的重要组成部分，而警察体育文化又是警营文化中的支撑元素之一。警察体育文化活动通过丰富多彩的内容、生动活泼的形式，将愉快、健康、高尚、文明的精神带到警察生活的余暇。警察体育文化活动融教育性、趣味性、情感性、健身性、广泛性、易接受性于一体，丰富警察的精神世界，推动警营文化和社会文化的发展。

第二节 体育保健学概述

一、保健医学的定义

（一）保健医学的概念

保健医学（sanipractics）是研究环境对人群健康的影响，并探讨人群发病的规律，从而制定有效的预防对策和措施，以达到保护健康、促进健康目的的科学，是预防医学的重要分支。

（二）保健医学的特点

保健医学的特点如下：

- (1) 着眼于维护个体、群体的健康，研究各种有害健康的因素，制定防治疾病、促进健康的策略。
- (2) 贯彻“预防为主”的方针，注重三级预防，强调“关口前移”。
- (3) 强调在生活中树立健康意识，强调“我的健康我负责”，突出自我保健的作用。
- (4) 对于疾病的病因，除注意生物、物理、化学等致病因素外，更加注重行为、心理和社会等诸多因素的作用。
- (5) 将健康教育、健康促进和健康维护作为其发展的重点。
- (6) 在技术层面，将非药物疗法和医学技术结合起来，利用网络信息技术发展保健咨询服务。

二、保健医学的发展

中华民族历史悠久、源远流长，其中的保健养生文化内容丰富、博大精深，有很多养生理论与方法至今仍被广泛应用。中国现存医学文献中最早的一