

警察院校 体育基础教程

主编 薛凤清 卢宝生 杨丽云



中国人民公安大学出版社

警察院校体育基础教程

主编 薛凤清 卢宝生 杨丽云

中国人民公安大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

警察院校体育基础教程/薛凤清, 卢宝生, 杨丽云主编. —北京: 中国人民公安大学出版社, 2003.4

ISBN 7 - 81087 - 261 - 3

I. 警… II. ①薛…②卢…③杨… III. 警察—部队体育—高等学校—教材 IV. G87

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 023282 号

警察院校体育基础教程

JINGCHA YUANXIAO TIYU JICHU JIAOCHENG

主编 薛凤清 卢宝生 杨丽云

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 北京公大印刷厂

版 次: 2003 年 4 月第 1 版

印 次: 2003 年 4 月第 1 次

印 张: 9.25

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数: 250 千字

印 数: 0001 ~ 3500 册

书 号: ISBN 7 - 81087 - 261 - 3/G·022

定 价: 20.00 元

本社图书出现印装质量问题, 由发行部负责调换

联系电话: (010) 83905728

版权所有 翻印必究

E-mail: cpep@public.bta.net.cn

《警察院校体育基础教程》

编委会

主 编	薛凤清	卢宝生	杨丽云
副主编	沈革亮	申献峰	温利叶
	邓伟涛		
编 委	(按姓氏笔画为序)		
	邓伟涛	卢宝生	申献峰
	石义群	孙玉林	沈革亮
	余伟重	杨丽云	温利叶
	薛凤清		

前 言

当前,国际、国内社会治安形势比较复杂。国际上恐怖活动的出现,国内暴力犯罪、武装犯罪以及团伙犯罪的增多,都给维护社会安宁的人民警察提出了严峻的考验。作为新世纪的人民警察必须具备强健的体魄,过硬的散打技能和勇猛顽强的战斗作风,才能临危不惧,有效地保护自己,保护国家和人民利益与生命财产安全,打击犯罪。

依据司法部《警察体育教学大纲》,结合教学实际经验,我们编写了这本《警察院校体育基础教程》。本书主要内容包括体能素质训练、散打实战技能训练、抓捕技术、枪支使用训练和公共体育。旨在培养警察院校学生应该具备的警体素质与实际应用技能,同时也可作为在职人民警察学习和训练的参考教材。

本书由卢宝生、杨丽云老师拟写提纲。第一章的第三节,第二章的第一节,第四章,第五章,第六章,第七章,第十章由讲师卢宝生编写;第一章的第一节、第二节,第二章的第二节、第三节、第四节,第十一章的第一节由讲师杨丽云编写;第三章由温利叶老师编写;第八章、第九章由讲师沈革亮编写;第十一章第二节由邓伟涛老师编写;第十一章第三节由余伟重老师编写。全书由卢宝生、杨丽云、申献峰、温利叶负责统稿,由河北警官学校校长、高级讲师薛凤清和教务处主任、高级讲师张平审定。

散打技术照片由卢宝生负责,卢宝生、温利叶、石义群做动作指导,动作由河北警官学校学生周青松、王虎、梁春磊、郭鹏等同学协助拍照。

本书在编写过程中参考了许多同行的著作,原中国人民公安大学教授李泰良、北京警察学教授薛宝利给予了指导。在此深表谢意。由于编写水平有限,不足之处在所难免,恳请专家、读者斧正。

编 者

目 录

第一章 导论

- 第一节 警察体育教育的目的和任务 (1)
- 第二节 警察体育教学的原则 (3)
- 第三节 警察体育的教学方法 (4)

第二章 运动生理与运动损伤

- 第一节 运动生理基础知识 (7)
- 第二节 运动卫生知识 (10)
- 第三节 各种锻炼中常见的生理现象 (13)
- 第四节 常见运动损伤的预防与处置 (15)

第三章 体能训练

- 第一节 力量素质训练 (22)
- 第二节 速度素质训练 (26)
- 第三节 耐力素质训练 (29)
- 第四节 柔韧素质训练 (30)
- 第五节 灵敏素质训练 (36)

第四章 散打基本技术训练

- 第一节 手形和步形 (38)
- 第二节 格斗势、步法 (40)
- 第三节 拳法、腿法 (44)
- 第四节 肘法、膝法 (57)
- 第五节 拿法、摔法 (61)
- 第六节 防守法 (66)
- 第七节 倒功 (71)

第五章 套路技术

- 第一节 擒敌拳 (76)
- 第二节 功力拳 (89)
- 第三节 警棍术 (104)

第六章 实战技能训练

- 第一节 主动擒拿 (114)
- 第二节 被动擒拿 (121)
- 第三节 防凶器擒拿技术 (139)
- 第四节 防守反击 (152)

第七章 缉捕技术

- 第一节 缉查时的站位 (165)
- 第二节 抓捕技术 (169)
- 第三节 搜身技术 (186)

第八章 武器常识知识

- 第一节 战斗性能、机体构造和用途 (193)
- 第二节 子弹 (199)
- 第三节 分解组合 (200)
- 第四节 预防和排除故障 (203)

第九章 枪支使用训练

- 第一节 验枪 (205)
- 第二节 立、跪安装退子弹 (205)
- 第三节 据枪、瞄准、击发 (206)

第十章 警械使用技术

- 第一节 警械佩带方法 (211)
- 第二节 警械的使用方法 (212)

第十一章 公共体育

- 第一节 田径 (231)
- 第二节 体操 (245)
- 第三节 球类 (262)

第一章 导 论

警察院校是培养合格人民警察的摇篮。江泽民同志在党的十六大报告中指出：坚持教育创新，深化教育改革，优化教育结构，合理配置教育资源，提高教育质量和水平，全面推进素质教育，造就数以亿计的高素质的劳动者、数以万计的专门人才和一大批拔尖创新人才。从而明确了教育和人的素质对国家振兴的重要性。

由于国际局势和国内的国情，对人民警察的素质要求越来越高。作为培养人民警察的专业学校，在警察素质的培养上具有艰巨的任务。素质既是先天的，更主要的是来自后天的教与学，实践和积累。人的素质具体包括政治素质、思想道德素质、科学文化素质、体能素质和心理素质等。政治素质是人生的精神支柱，优良的道德品质是取得社会好的评价的基础；科学文化素质是在社会竞争中取得胜利的基本条件；良好的体能素质和心理素质是参与社会竞争的基本保障。所以警察院校的体育教学，要以素质教育为基础，注重人的道德品质培养，体能的训练和心理素质的提高。培养“德、智、体、美”全面发展的、合格的人民警察。

第一节 警察体育教育的目的和任务

警察体育教育是人民警察学校教育工作的的重要组成部分，是把学生培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的人民警察的一项重要训练手段。因此，警察院校的教育工作必须把警察体育教学摆到重要位置，切实搞好警体教学。

一、警察体育教学的目的

警察院校的学生所接受的体育教育是就业前的教育。所以，警察体育教学的目的是：增强学生体质，促进身心发展，提高警技素质，培养学生的警体技能，在“德、智、体、美”几方面得到全面发展，达到警官学校教育的目的，为将来能担负起预防犯罪、打击犯罪，教育和改造罪犯的任务打下良好的基础。

二、警察体育教学的基本任务

（一）全面锻炼学生的体质

1. 促进学生身体的正常发育和机能的发展，培养健壮的体魄。
2. 促进学生的身体素质和基本活动的全面发展。
3. 增强身体对外界自然环境的适应能力。

（二）掌握警察体育的基础知识、技术与技能

1. 使学生了解警察体育教学在学校工作中的重要地位和在实际工作中的重要意义，处理好教与学之间的关系。
2. 掌握警察体育中的基本知识，着重提高擒、拿技术，手枪射击和缉捕等方面的技术与技能，以适应今后工作的实际需要。
3. 学会科学的锻炼方法，养成自觉锻炼的习惯，逐步提高运动技术水平。

（三）向学生传授运动生理卫生和运动损伤的基本知识，使学生能安全地从事警体训练，预防和减少运动损伤

1. 掌握运动生理卫生知识，为警体训练作指导。
2. 了解体育锻炼中常见的生理现象，并知道怎样预防及处理。
3. 了解常见运动损伤的预防和处理。

（四）进行思想品德教育

1. 教育学生热爱共产党、热爱祖国，提高为社会主义现代

化建设锻炼身体的自觉性和责任感，培养学生为警察事业献身的精神。

2. 培养学生具有沉着、勇敢、机智、灵活的素质以及吃苦耐劳和勇敢克服困难的优良品质。

3. 培养学生严守纪律、团结紧张、严肃活泼的工作作风，养成服从命令、听从指挥的习惯。

4. 培养学生的文明行为，使学生具有良好的社会公德和职业道德。

第二节 警察体育教学的原则

警察体育教学原则是警体教学中必须遵循的基本要求和准则，是从从事警体教学和警体研究的人们长期实践经验的总结和概括，也是警体教学过程中客观规律的反映。

正确地理解和贯彻警体教学原则，对明确教学目的，选择和安排好教材内容，正确地运用教学方法，提高教学效果，加速教学进程，更好地完成教学任务具有重要的意义。

警体教学原则有：思想性原则、增强体质的原则、科学性原则、实用性原则。

一、思想性原则

警察体育教学要体现思想性，要向学生进行共产主义道德品质教育，培养学生忠于人民、忠于党，热爱本职工作，有高度的组织性、纪律性，有顽强的意志品质和良好的职业道德。

二、增强体质的原则

警察体育教学要以有效地增强学生体质，促进身体机能为准则。在有利于全面发展学生身体素质的同时，要重视传授警体技能和技术，把增强身体素质和提高专项技术、技能有机结合起来，起到互相促进的作用。

三、科学性原则

警察体育教材内容的选择和安排，应与学生的年龄特点、生理和身体素质相适应，要符合学生认识事物的基本规律、人体生理机能活动变化的规律以及动作技能形成的规律。在教材的难易程度上，要考虑到各部内容的体系。层次具有一定的系统性，应该突出重点，由易到难，循序渐进。警察体育教材的内容应反映警察系统教育工作、警察专项技能和体育科学发展的新成果，同时在传统的教学基础上不断更新，逐步改进。

四、实用性原则

警察体育教学要在有效增强学生体质的前提下，突出人民警察工作的特点，讲求实效。在加强警体“三基”（即基本知识、基本技术、基本技能）教学的基础上，注意搜集第一线的实践经验，并吸收军事体育项目中的实用技术，培养学生具有较扎实的警体基础和较强的实践应用能力。警察体育教学要与学生的专业知识、技能紧密联系，以适应公安工作发展的需要。

第三节 警察体育的教学方法

教学是教和学的统一。教学是学生在教师的指导下学习知识、掌握技能、提高身体素质的过程。教和学是密切结合在一起的，“教”起着主导作用。而在“教”的过程中，教法又是完成教学任务、达到教学目的的主要手段。

一、教学步骤

（一）教师讲解示范

警体课的教学多采用直观示范性方法，学生通过观察、模仿教师的动作，经过人体的感官，来感受技术动作，以建立动作的概念，通过实践加深理解认识。这就要求教师正确地做好示范动作，着重讲解动作过程、要领，带领学生做模仿练习。这种讲解

与示范，是建立正确动作概念的基本途径。

1. 教师在教学过程中，用语言向学生说明动作名称、作用、要领，启发学员思维，这属于讲解。讲解时要注意符合学生的实际理解程度，正确地运用术语。语言要精练、扼要、抓住关键，减少不必要的讲解内容。

2. 教师或指定的学生用具体的动作为范例，使学生了解动作形象、结构和完成的顺序，这属于示范。示范要先做准备，并注意示范位置、示范面和示范方向，以便给学生留下更直观的印象。

（二）学生体会、模仿、掌握技术动作

教学中，必要的讲解示范后，大部分时间应让学生体会技术动作。任何一个新的动作，初学者都不能很完善地把它实现出来，起初甚至不知道怎样去完成。因此，一个新的技术动作的形成要经过泛化、分化、自动化三个阶段。

1. 泛化阶段。在练习初期，练习者注意力范围较狭，只能集中于个别动作上，不能控制动作的细节。在新的动作方式没有形成之前，练习者在进行个别动作时往往顾此失彼，致使动作发生错误。这一阶段的主要特点是忙乱和紧张，动作呆板而不协调，因出现多余动作而造成动作不连贯，缺乏控制能力。

2. 分化阶段。通过进一步的实践以及教师有目的的深入讲解，正确地示范和纠正错误，逐步理解和掌握动作的实质以及各个动作之间的内在联系，使动作逐渐变得连贯、准确并且快起来。在这个阶段练习者的紧张程度有所减低，但并未完全消除，动作的相互矛盾和干扰减少，多余动作趋向消除。

3. 自动化阶段。自动化阶段即巩固阶段。这一阶段，学生对技术动作要领基本能正确掌握并准确完成。然后，学生需要反复的训练。“拳打千遍，身法自然”。说明只有重复练习，才能使各个动作联合成为一个有机的系统并巩固下来。这时，练习者的紧张状态和多余动作都已消除，注意力范围扩大，并能根据条件

的变化而迅速、准确地完成所需要的动作，达到运用自如的程度，使动作巩固定型。

二、教学手段

教学中教师应根据动作技能形成的特点，采用不同的教学方式来完成教学任务。

1. 完整教学：完整教学是指完整的学习动作，从开始到结束，不分段落，不分部分，一次性完成。这种方法有利于掌握动作的内在联系，对动作的某些环节容易掌握。

2. 分解教学：分解教学是把动作分成几个部分，按动作部分的顺序逐步地进行学习，最后完全掌握动作。这种方法可以各个击破，有利于掌握动作，但容易造成脱节。

因此，在教学中，一般是两种方法相互补充运用。

三、教学中应注意的几个问题

1. 课前做好准备活动。
2. 教师做示范讲解动作时，学生不能自行模仿，以免分散注意力。
3. 学生练习动作时，要行动划一，力求做到令行禁止。
4. 学生练习对抗性动作时，要强调体会动作，切不可斗气“较劲”，避免发生意外伤害事故。
5. 学生要注意培养自己的武德修养，调整好心理状态。

第二章 运动生理与运动损伤

第一节 运动生理基础知识

一、人体中的关节

关节在人体中起着连接骨骼的作用，使身体能做出多种不同的运动姿势，同时也能够使身体的四肢及其他部位，经过定向练习掌握一定的技术、技能和技巧。人体中的关节都有本能的活动范围和活动规律，擒敌的技术动作，有许多是利用关节的活动范围和活动规律，根据人的不同站位和姿势所实施的招法，从而达到防御、抗击犯罪嫌疑人袭击之目的。

（一）关节及其结构

在人体中的关节分为三类：不动关节、少动关节和能动关节。在擒敌技术动作中所利用的关节是能动关节。所以在这里我们把关节定义为：在人体中骨骼与骨骼相连接的部位。如肘关节、腕关节、肩关节等。

关节的结构：骨的关节面、关节腔，关节四周附着的关节囊、韧带和肌肉等。

（二）人体中主要关节的活动范围和规律

1. 颈椎（椎体关节）：颈椎是人体躯干和头颅连接的主要关节（有七个椎体）。它之所以能动，是因为几个椎体能动，所以运动角度比较大。它能前屈（低头），后伸（仰头）和左右转动。如果它受到外力的打击，左右用力扳拧，严重的能使人死亡、伤残；轻的可使其功能遭到损害，导致中枢神经及大脑神经失调，因而致使身体某些部位肌体萎缩、僵化以及出现功能障碍。主要因为颈神经丛从这里通过，它是大脑神经支配全身活动的通道。

因此，在练习擒敌技术时，特别是在和犯罪嫌疑人格斗时，要注意保护这一部位。

2. 肩关节：肩关节是人体中活动范围最大的关节。它是由肩胛盂（由肩胛骨和锁骨相连构成）衔接肱骨头形成的。它能内收、外展、前屈、后伸以及旋转等。但它也容易受伤，如果用暴力左右拧动或用力向前、向后扳至极点，就可使其脱臼或韧带、肌肉撕裂。

3. 肘关节：肘关节是由肱骨和尺骨、桡骨连接而成的。它的活动范围较小，只能前屈和伸直，如果使其完全伸直，再加压力，就会使其脱臼或韧带、肌肉撕裂。

4. 腕关节：腕关节的活动范围也比较大，它能前屈、后伸、内收、外展以及旋转等。但它最易受伤。因为构成它的骨骼除尺骨、桡骨外，还有八块细小的骨骼，主要依靠周围的韧带来连接。如果超出它本能的活动范围，如向后折、内扭、两侧扳拧等，就会使其发生脱臼、骨折或韧带撕裂等。

5. 指关节：手指关节是由两个短小的指骨连接而成的，它仅能弯屈和伸直。它的活动范围较小，而易于前屈，如果使其伸直再用力向后扳或向两侧拧动，很容易造成脱臼或骨折。

6. 膝关节：膝关节是人体下肢的主要关节，由胫骨、腓骨、髌骨、半月板和股骨连接而成。它能后屈和伸直，稍有旋动。当它伸直后由前面或从两侧用力猛蹬时，轻则会使人倒地，重则会使其骨折、脱臼以及韧带、肌肉撕裂。

7. 踝关节：踝关节是由胫骨、腓骨与跟骨、距骨等相连而成的。能内收、外展和屈伸等。如果用力左右扳拧脚掌，会使人体翻转或使关节脱臼、韧带撕裂，失去正常功能。

二、人体中的要害部位

（一）要害部位

在人体受到外力的击打或压迫时，可以出现伤残、昏迷、晕厥、休克、死亡，或者发生功能性障碍的部位，称之为要害部

位。诸如腹腔、太阳穴等。由于这些部位受到外力的击打或压迫后，使它的生理机能或机制暂时或永久的消失，所以练习和运用擒敌技术时要特别注意这些部位。

(二) 人体中主要要害部位的弱点

1. 太阳穴和耳根穴：太阳穴在上耳廓和眼角的延长线的交点上。耳根穴在下颌上缘，下耳廓的后面。由于这两个穴位附着一些与脑主动脉相连的动脉，而其位置又离大脑较近，如果这两个部位受到击打，不仅血管壁膨胀导致血液瘀积，造成大脑缺氧，同时，因为颅外部附着极薄的肌肉和毛皮，而使脑部受到震荡，可使人昏迷，甚至死亡。

2. 腹腔：腹腔在胸腔剑突以下，肚脐以上的部位。由于许多内脏血管通过这里，离心脏较近，又有神经结，如果用力击打不仅感到疼痛，而且血管因外力压迫而膨胀，致使血液不能流动，因而心脏跳动加快，逐渐停止跳动，人就会休克。

3. 软肋：软肋是指十二对肋骨中最后四对（第九对至第十二对）。由于它们的骨骼细小而且附在其表面的肌肉和皮肤很薄，神经末梢反应敏感，故在外力的击打下，疼痛难忍，易致骨折。

4. 咽喉：咽喉是消化道和呼吸道的共同通道，两侧有颈动脉、颈静脉，如果用力卡、捏、绞，不仅使人不能呼吸，而且会造成血液不能流通，大脑得不到供血，致使人头晕、窒息，长时间则会死亡。

5. 生殖器：它是人体中神经末梢较丰富的地方，对外界的反应特别敏感。它如果遭到外力的顶、撞、踢、揪等，疼痛难忍，甚至死亡。

6. 头部：头是人的主宰，不仅有听、视、嗅等器官，而且头部的状态直接控制和影响人的姿态，低头不能挺胸，抬头不能弯腰。因此，在和犯罪人格斗的时候，要注意自己和控制对方的头部。