



上海高校本科法学专业（刑事司法方向）教育高地建设系列教材

警察 体育教程

谭小勇 姜熙 王存文 编著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

上海高校本科法学专业（刑事司法方向）
教育高地建设系列教材

警察体育教程

广西师范大学出版社
· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

警察体育教程/谭小勇,姜熙,王存文 编著—桂林:
广西师范大学出版社,2010.3
ISBN 978-7-5633-9338-1

I. 警… II. ①谭…②姜…③王… III. 警察—部队
体育—教材 IV. G87

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 236395 号

总 监 制:郑纳新
责任编辑:杨丽萍
装帧设计:孙豫苏

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码:541001)
网址:<http://www.bbtpress.com>

出版人:何林夏

全国新华书店经销

销售热线:021-31260822-129/139

山东新华印刷厂临沂厂印刷

(山东省临沂市高新技术产业开发区新华路东段 邮政编码:276017)

开本:650mm×960mm 1/16

印张:18 字数:160 千字

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

定价:38.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

(电话:0539-2925659)

说 明

2005年6月,承蒙上海市教委的正确指导和资助,上海政法学院的法学专业(刑事司法方向)被批准为“上海高校本科法学专业(刑事司法方向)教育高地”建设项目。立项后,上海政法学院领导给予了高度重视,从组织机构、人员配置、经费配套等方面进行了有力保障。教育高地建设执行组对该专业方向的发展进行了整体建设的规划,并得到了学院领导的认可和市教委的批准。教育高地的建设内容包括师资队伍、专业建设、教学条件、教学管理、教学效果和人才培养质量等方面。通过建设,总体教学水平和教学条件达到国内先进水平。为适应教育高地建设的需要,经过课程组申报,专家组评审,学院批准,有20余门法学专业(刑事司法方向)课程列为核心和重点课程。其中编纂系列教材是教育高地核心、重点课程建设的重要组成部分。我们试图通过系列教材的编纂、出版,为法学专业(刑事司法方向)教育高地核心、重点课程的打造,为法学专业(刑事司法方向)教育高地建设的整体推进,达到预期目标起到应有的作用。

上海政法学院法学专业(刑事司法方向)

教育高地建设执行组

2008年6月

目 录

第一章 警察体育概述	1
第二章 队列队形	4
第一节 队列队形概述	4
第二节 单警队列动作	7
第三节 集体队列动作	17
第三章 警察体能训练	23
第一节 警察体能训练的概述	23
第二节 力量素质的科学化训练	26
第三节 柔韧性的科学化训练	38
第四节 耐力素质的科学化训练	44
第五节 速度素质的科学化训练	49
第六节 灵敏素质的科学化训练	52
第七节 军事 400 米障碍	53
第四章 警察武术	62
第一节 警察武术概述	62
第二节 基本功	66
第三节 警察武术徒手击打性技术	73
第四节 反关节控制技术	111
第五节 警察武术器械攻防技击技术	120
第六节 警察武术功力训练	128
第七节 中国武术短兵	134

第五章 查缉战术	141
第一节 盘查	141
第二节 搜身	152
第三节 押解	158
第四节 缉捕	159
第五节 上铐	167
第六章 游泳技术、武装泅渡、水中救护	170
第一节 游泳技术	170
第二节 武装泅渡	198
第三节 水中救护	204
第七章 定向运动	210
第一节 定向运动概述	210
第二节 定向运动中的定向技能	213
第三节 定向运动中的野外行进	231
第八章 警察心理素质训练与心理健康教育	235
第一节 警察心理素质	235
第二节 警察心理健康教育	242
第九章 常见损伤的基本处理	251
第一节 损伤急救	251
第二节 软组织损伤的处理	260
第三节 运动损伤的一般处理方法	262
附录一 中华人民共和国人民警察使用警械和武器条例	269
附录二 最高人民法院、最高人民检察院、公安部国家安全部、司法部 关于人民警察执行职务中实行正当防卫的具体规定	273
附录三 公安机关录用人民警察体能测评实施规则	275
主要参考文献	277
后 记	282

第一章 警察体育概述

一、警察体育的概念

人民警察是我国人民公安队伍和司法行政系统在监狱、劳教单位工作的警察队伍的统称。警察体育从军事体育中发展而来,是随着警察执法实践的发展以及警察教育和培训工作的加强而逐步发展、形成的。警察体育是以身体素质练习为主要手段,以增强人民警察的体质、提高警察的体育技能、有组织的教育活动。警察体育是警察教育的重要组成部分。警察体育既有体育学的属性,又有警察学的属性。

二、警察体育的目的与任务

(一)警察体育的目的

警察体育的目的是根据人民警察执法实践工作的性质和任务而确定的,其目的主要是增强人民警察的体质,丰富人民警察的文化生活,从而培养身体素质好、警务技术精、战斗力强的人民警察,为提高警察队伍的战斗力和警务执法能力而服务。

(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,其基本任务则是这一总目标的具体化。要达到这一总目标,就必须明确和完成好以下基本任务:

1. 增强人民警察的体质,提高人民警察的健康水平。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,是很难完成好警察工作这一艰巨任务的。

2. 掌握警察体育的基本知识、技术和技能以及科学化训练的基本

方法。这项基本任务包括掌握警察实用性的体育内容,如警察武术、警察体能、警察战术等警务技能。

3. 培养人民警察高尚的思想品德和勇敢、顽强、果断的意志品质,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他们必须具有高尚的思想品德和勇敢、顽强、果断的意志品质;具有听从指挥、服从命令、严格的组织纪律性。这些优良品质的培养,主要依靠严格的警察体育训练来获得。

三、警察体育的特点

为了更好地遵循警察体育的规律,提高训练的效果,就必须研究和掌握警察体育的特点。概括起来,警察体育有如下一些特点:

(一) 具有鲜明的职业特点

警察体育是警察这个特殊的职业群体所从事的体育训练。因此,警察体育具有鲜明的职业特点,其训练主要是为适应警察工作对敌斗争的需要,它突出映射出实战性与实用性的特点。

(二) 大强度、大负荷训练的特点

在警察体育训练过程中,要根据受训人员的具体情况,不断提高训练负荷,直至能承受最大运动负荷。受训人员如果不能适应大负荷的训练,就不可能提高体能,创造高水平的训练成果。

(三) 具有对抗性、竞争性的特点

对抗性和竞争性的要求是警察体育训练中鲜明的特征,这是警察工作的需要,也是对敌斗争的产物。它不仅要求民警熟练地掌握警察体育技能,还要有敏捷的应变能力,有战胜各种对手的勇气与能力。

(四) 警察体育实践对象的特定性

警察体育的实践对象是特定的,就是警察。警察的职责主要是打击犯罪行为、维护社会安全与稳定,保护人民生命和财产的安全。警察体育训练的出发点也正是由警察职业特性所决定的,是为了提高警察的执法能力。

四、警察体育的重要性

随着我国改革开放和社会主义市场经济不断向前发展,整个国家的社会经济结构发生了深刻变化。单一的计划经济体制被社会主义市

场经济体制逐步取代,各种利益关系不断调整,多样化的发展趋势日益明显。利益主体多样化、生活方式多样化、就业方式多样化、社会组织形式多样化等,反映了在新的历史条件下生产力与生产关系、经济基础与上层建筑矛盾运动的复杂性,因此也导致各种新的不安定因素增多,重大刑事案件和严重经济犯罪案件上升,再加上恐怖主义和国家分裂势力,这些都对社会政治经济稳定和治安稳定造成了威胁。如何适应这一不断变化的新形势,更好地为改革开放和社会主义市场经济发展保驾护航,更有效地管理社会秩序和维护社会政治稳定已经成为警察队伍所面临的新的挑战。

警察体育是警察培养过程中的重要环节,它是一门新兴的综合性应用学科,它与普通高等学校的公共体育课以及军事体育课都有很大的不同,在警察院校,警察体育课是一门基础课程,它与警察工作、警察队伍的建设密切相关。它的任务不仅是增强警察的体质,促进警察身体的健康,而且还要使警察掌握惩治违法和犯罪的相关警察技能。在警察的执法实践中,体能的优劣和警体技能水平的高低不仅关系到人民的生命财产安全和警察任务的完成情况,而且还关系到警察自身的人身安全。而警察体育的开展情况直接决定着警察队伍战斗力的强弱。也就是说,警察体育课的教学与训练直接关系到未来人民警察素质的优劣,直接关系到警察队伍的战斗力。

第二章 队列队形

第一节 队列队形概述

一、队列队形训练的作用

1. 队列训练对保证警察队伍高度统一具有规范作用

警察队伍是一个高度集中统一、组织严密的武装集团,集中统一是警察队伍最显著的特征之一。而警察队伍要保持高度统一,就必须有严格、正规、协调一致的行动,要求每个警员必须服从命令,听从指挥,做到令行禁止。队列动作是约束警察行为的基本准则,是警察队伍统一意志和行动的具体体现。规范性是队列训练显著的特征,它以命令的形式下达给全体警员,规范每个人的行为举止。队列训练要求所有的警员做到队列生活规范化、制式化,正是这种规范使得警察队伍具有统一的行动,正是队列训练的规范性,才能培养出警察令行禁止的作风。

2. 队列训练对警察的气质和形象具有塑造作用

在警察身上具有一种区别于其他职业而独具的气质和形象,这种特有的气质和形象不是与生俱来的,而是通过严格、正规的队列训练刻画和塑造出来的。队列训练是警察队伍统一意志的体现,它是通过统一的号令和严格要求来塑造警察气质的。

3. 队列训练对警察的品质和情操具有陶冶作用

作为一名警察,为了完成特殊的使命,他应该具有高度的组织纪律性、顽强的意志和耐力、勇于拼搏无私无畏的优良作风和英雄主义精神。通过队列队形的训练使学员具有严整端庄的警容姿态,坚决勇敢、

勇猛顽强、敢于拼杀搏斗的战斗精神。培养学员的共产主义情操和集体主义精神,养成服从命令、听从指挥的良好习惯。

总之,队列是警察士气、精神面貌的体现,队列训练是加强正规化、现代化建设的一种必要形式和手段。搞好队列训练对于培养良好的警察仪表、严整的警容、协调一致的动作、优良的战斗作风,以及加强警察队伍的组织纪律性,巩固和提高警察队伍战斗力,具有不可低估的作用。

二、队列指挥对指挥员的要求

有队列活动,就必然有队列指挥。在队列活动中,队列指挥有着十分重要的作用。指挥员在队列指挥时必须做到:

1. 姿态端正,精神振作,动作规范

指挥员自身形象如何,直接影响到队列人员的动作和情绪。一个合格的队列指挥员,首先应按照条令规范自己的动作,一举一动符合条令的要求,只有自身做到姿态端正,精神振作,动作规范、准确,节奏分明,才能给队列人员树立榜样,给他们一种鼓舞,一种力量。

2. 清点人数,检查着装

只要有队列活动,就要清点人数,检查着装,这是队列指挥员的一项基本职责。

3. 严格要求,维护好队列纪律

队列活动,是警察的集体活动。严格正规的队列生活,是培养警察学员优良作风和组织纪律性的重要途径。因此,队列指挥员必须严格要求,认真维护队列纪律。

4. 选择正确的指挥位置

选择正确的指挥位置,是对队列指挥员的基本要求。指挥员指挥好队列的基本要求,是队列活动的前提。规范的指挥位置,是一个队列指挥员素质的具体体现。关于队列指挥位置,《队列条令》中已有明确的规定。即:指挥位置应当便于指挥和通视全体。通常是:停止间,在队列中央前(图2-1);行进间,纵队时在左侧中央前,必要时在中央前,横队、并列纵队时在左侧前或者左侧,必要时在右侧前(右侧)或者左(右)侧后(图2-2)。这一规定,明确了在选择指挥位置时,应遵循两条基本原则:一是队列指挥的位置应选在便于指挥和通视全体的地

方。这是因为,队列指挥员无论是在队列训练还是队列行进中,要随时处理队伍在行进中遇到的各种情况,指挥员要时刻处于便于指挥的位置,不便于指挥就失去了队列指挥的意义。通视全体,是在便于指挥的前提下提出的,和便于指挥的要求相比,它处于次要的位置。因而,在选择指挥位置时,要分清主次,不能只顾通视全体而忽视便于指挥的需要。在实践中,有一些指挥员只注意通视全体而忽略了便于指挥,在队伍行进中,其位置不是在左侧前,而是在左侧后。还有一些指挥员,想在什么位置就在什么位置,这是错误的。二是队列在停止间和行进间的指挥位置,《队列条令》对这两种情况作了规定。一种情况是通常情况下应当在什么位置,另一种情况是必要时在什么位置。《队列条令》规定,无论是纵队还是横队,停止间指挥位置通常在队列中央前便于指挥的位置。排以下横队时,指挥员与队列前列两端成等腰三角形,一般情况下,指挥员距第一列为5—7步。连横队时,指挥员距第一列9—11步为宜。

5. 口令要准确、清楚、洪亮

队列指挥员的口令下达的是否正确、清楚、洪亮,是衡量一个队列指挥员是否合格的重要标志。

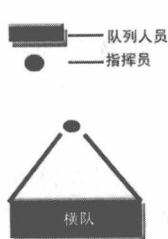


图 2-1 停止间指挥位置

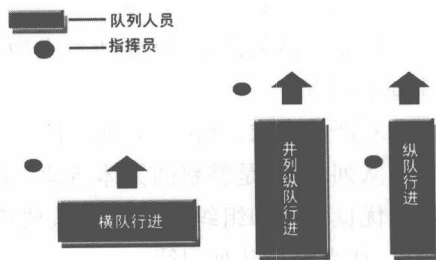


图 2-2 行进间指挥位置

三、队列训练中对警员的要求

1. 坚决执行命令,做到令行禁止;
2. 按规定的顺序列队,牢记自己的位置,姿态端正,精神振作;
3. 集中精力听指挥员的口令,动作要迅速、准确、协调一致;
4. 保持队列整齐、肃静、自觉遵守队列纪律;
5. 将学到的队列动作,自觉地用于训练、执勤和日常生活中。

第二节 单警队列动作

一、立正

立正是人民警察的基本姿势,是队列动作的基础。

1. 口令:“立正。”

2. 动作要领:两脚跟靠拢并齐,两脚尖向外分开约 60 度;两腿挺直;小腹微收,自然挺胸;上体正直,微向前倾;两肩要平,稍向后张;两臂自然下垂,手指并拢自然微屈,拇指尖贴于食指的第二节,中指贴于裤缝;头要正,颈要直,口要闭,下颌微收,两眼向前平视(图 2-3)。

3. 易犯错误与纠正方法

(1)两脚跟未靠拢并齐,两脚尖向外分开的角度过大或过小,方向站得不正。纠正的方法:按动作要领从下至上以口令或手扶法纠正。

(2)胸部不能自然挺出。纠正的方法:按动作要领反复练习,强调向前上方挺胸,以胸带腰,把腰挺直。

(3)挺胸翘臀部。纠正的方法:腰部向上用力,使腰杆挺直,同时收小腹收臀部(收腹提臀)。

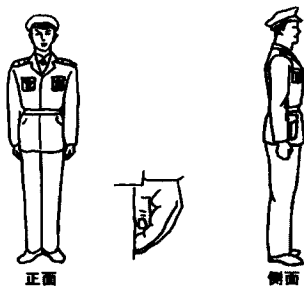


图 2-3 立正

二、稍息

1. 口令:“稍息。”

2. 动作要领:左脚顺脚尖方向伸出约全脚的 2/3,两腿自然伸直,上

体保持立正姿势,身体重心大部分落于右脚。稍息过久,可以自行换脚。

3. 易犯错误与纠正方法

(1) 出脚速度慢、腿打弯。纠正的方法:稍息时体重大部分落于右脚,左胯适当用力上提,左脚跟稍提起,脚腕稍用力,两腿自然挺直,脚面稍绷,脚掌迅速伸出。

(2) 出脚时身体不稳,晃动太大。纠正的方法:要注意腰杆挺直。

(3) 稍息出脚时,脚未顺脚尖方向伸出。纠正的方法:顺左脚方向画一直线,反复体会练习。

三、跨立(即跨步站立)

1. 口令:“跨立。”

2. 动作要领:左脚向左跨出约一脚之长,两腿自然伸直,上体保持立正姿势,身体重心落于两脚之间。而手后背,左手握右手腕,右手手指并拢自然弯屈,手心向后(图2-4)。

3. 易犯错误与纠正方法

(1) 跨立时出脚距离不准确。纠正的方法:主要掌握大腿的控制力。

(2) 跨立时身体不稳,晃动太大。纠正的方法:要注意腰挺直。

(3) 背手的位置不准。纠正的方法:要反复体会,逐渐形成习惯。

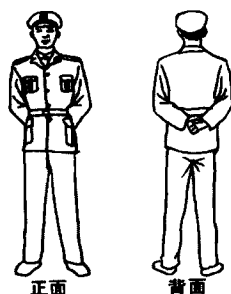


图2-4 跨立

四、整理着装

1. 口令:“整理着装、停。”

2. 动作要领:双手从帽子开始,自上而下,将着装整理好。必要时

也可相互整理。持枪时,将枪夹于两腿之间。整理完毕,自行稍息。听到“停”的口令,恢复立正姿势。

3. 易犯错误与纠正方法

(1) 整理过程流于形式,做表面文章。纠正的方法:应遵循实事求是的原则,根据个人的着装情况,确实将着装整理好。

(2) 整理顺序不正确。纠正的方法:由帽子开始,自上而下整理。

五、脱帽、戴帽、夹帽

1. 脱帽

(1) 口令:“脱帽。”



图 2-5 脱帽

(2) 动作要领:听到口令,双手捏帽檐或帽前端两侧,将帽取下,置于左小臂,帽徽向前,掌心向上,四指扶帽檐或帽前端中央处,小臂略成水平(图 2-5)。

2. 戴帽

(1) 口令:“戴帽。”

(2) 动作要领:听到口令,双手捏帽檐或帽前端两侧,将帽迅速戴正。

3. 夹帽

(1) 口令:“夹帽。”

(2) 动作要领:将帽夹于左腋下,左手握帽墙,帽徽向前,帽顶向左。

4. 易犯错误与纠正方法

(1) 上体晃动。纠正的方法:正确呼吸,头正、颈直,大臂放松,以小臂的力量上抬到位。

(2)脱、戴帽不迅速。纠正的方法:按动作要领反复体会练习。

六、敬礼

1. 敬礼

(1)口令:“敬礼。”

(2)动作要领:听到“敬礼”的口令,上体正直,右手取捷径迅速抬起,五指并拢自然伸直,中指微接帽檐右角前约2厘米处,手心向下,微向外张约20度,手腕不得弯曲,右大臂略平与两肩略成一线,同时注视受礼者(图2-6)。



图2-6 敬礼

2. 礼毕

(1)口令:“礼毕。”

(2)动作要领:听到“礼毕”的口令,行礼者将手放下,成立正姿势。

3. 易犯错误与纠正方法

(1)右手抬起时划弧。纠正的方法:右手抬起时,以大臂带动小臂沿胸右侧取捷径抬起。

(2)手腕弯曲,手心外张过大。纠正的方法:手腕自然伸直,手心向下微向外张。

(3)右臂肘不到位,右大臂与两肩未略成一线。纠正的方法:反复练习。

(4)右大臂抬起时肘部稍向后张,使臂肘略与肩平。仰头、斜视。纠正的方法:颈部挺直,下颌微收。

(5)手到位后不稳。纠正的方法:手腕适当放松,自然伸直,以大臂的力量带动小臂自然抬起。

七、停止间转法

停止间转法,是停止间变换方向的方法。分为向右转、向左转、向后转,需要时也可半面向右转和半面向左转。

1. 向右(左)转

(1)口令:“向右(左)——转。”

(2)动作要领:以右(左)脚跟为轴,右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力,使身体和脚一致向右(左)转90度,体重落在右(左)脚,左(右)脚取捷径迅速靠拢右(左)脚,成立正姿势。转动和靠脚时,两腿挺直,上身保持立正姿势。半面向右(左)转,按向右(左)转的要领转45度。

2. 向后转

(1)口令:“向后——转。”

(2)动作要领:按向右转的要领向后转180度。

3. 易犯错误与纠正方法

(1)转时弯腿,上下体转动不一致。纠正的方法:两腿挺直,腰杆正直向上用力,转时,身体、两脚要同时用力,胸部自然向前上方挺出。

(2)转时身体晃动,站不稳。纠正的方法:转时要以脚跟为轴,体重要落在为轴的脚跟上,上体保持正直,挺腿挺胸,同时注意两脚尖分开的角度及转正后脚掌迅速落地,后腿蹬直,裆部夹紧。

(3)靠脚时外扫、跺脚。纠正的方法:用慢动作反复体会取捷径靠脚的要领。靠脚的同时蹬脚跟翘脚尖使腿挺直,以脚跟的靠力和腿的并力迅速靠脚。

(4)靠脚后两脚跟不齐。纠正的方法:在新的方向画脚跟线,反复体会练习。

八、坐下、蹲下、起立

1. 坐下

(1)口令:“坐下。”

(2)动作要领:左小腿在右小腿后交叉,迅速坐下,两手自然放在两膝上,上体保持正直。

2. 蹲下

(1)口令:“蹲下。”