

现代体育与警务化训练研究

王海源学术文集

王海源◎著

Xiandai tiyu yu jingwuhua xunlian yanjiu
Wang Haiyuan Xueshu Wenji

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

现代体育与警务化训练研究

王海源学术文集

王海源◎著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

现代体育与警务化训练研究: 王海源学术文集/ 王海源著.
—北京: 中国法制出版社, 2017. 11
ISBN 978 - 7 - 5093 - 9048 - 1

I. ①现… II. ①王… III. ①高等学校 - 体育 - 文集 ②警察 - 训练 - 中国 - 文集 IV. ①G807.4 - 53 ②D631.15 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 278766 号

策划编辑 李小草 王 熹

责任编辑 王 熹

封面设计 蒋 怡

现代体育与警务化训练研究: 王海源学术文集

XIANDAI TIYU YU JINGWUHUA XUNLIAN YANJIU; WANG HAIYUAN XUESHU WENJI

著者/王海源

经销/新华书店

印刷/北京京华虎彩印刷有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16 开

版次/2017 年 12 月第 1 版

印张/25.25 字数/336 千

2017 年 12 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 9048 - 1

定价: 86.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfs.com>

市场营销部电话: 010 - 66033393

传真: 66031119

编辑部电话: 010 - 66010493

邮购部电话: 010 - 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

自序

47载体育运动,47年体育人生,如白驹过隙,留下的是最珍贵的记忆。我的祖居是陕西省延川县王家坪,1957年出生于江苏省徐州市,父亲1933年参加红军、1934年成为中共党员,母亲1942年成为中共党员、1944年参加八路军,1952年一起由部队转业到地方工作,故兄弟姊妹6人幼儿时期就接受准军事化式的“家教”熏陶。还记得小时3岁入托,小朋友每日朝夕相处,每周接、送一次;1963年先后在徐州大马路小学、徐州师范附属小学就读,成绩优异并喜欢上了体育;1970年在徐州师范学校就读初一时开始萌动并练习体操,1970年12月~1971年4月遴选参加江苏体操队集训(南京);1971年4月10日调入江苏省体育工作大队从事体操专业训练(参加过四次全国性体操比赛),成绩平平;1977年因伤退役分配到江苏省徐州市体委任体操教练,1977年10月~1978年1月参加了由国家体委举办的全国第七期业余体校教练员进修班学习(北京体育学院);1978年9月率队获得全国少年儿童业余体操分区赛(南宁)男子团体冠军和江苏省第九届运动会业余少年儿童体操比赛男子组团体冠军,被江苏省体育运动委员会授予特等奖;1978年10月考入上海体育学院体武系(带薪学习四年);1980年参加全国体育学院体操比赛获得国家一级体操运动员称号(北京体育学院);1982年7月大学毕业分配到江苏师范大学体育学院(原徐州师范学院体育系)任教,主要以体操、游泳教学、训练为主,并萌发了对体操理论问题的探究;1988年9月调入江苏警官学院警体部(原江苏公安专科学校军训部)工作,主要从事警察体育教学训练和警察体育健康理论及学校体育方面的研究工作。此外,从1977~1996年一直兼职体操裁判工作(国家一级体操裁判员),并多次参加全国、省级体操赛事,先后于1989、1993年两次荣获江苏省优秀体育裁判员称号。

自从事公安院校警体教育训练工作以来，先后于1989年担任江苏公安专科学校军体教研室副主任；1992年担任军训部副主任，同年加入中国共产党；2001年担任军训部党支部书记；2003—2010年担任江苏警官学院警察体育教研部体科所所长；2011年被江苏省公安厅任命为调研员。无论是从事教育管理工作，还是从事体育教学工作，我都能始终坚持“认真”做人、做事，并将余力投入到警察体育教学训练和体育理论研究上，迄今先后发表专著、教材、论文近100篇、部，并于1996年荣获江苏省青年骨干教师称号，1997年评为南京高校优秀体育教师，1998、2003先后两次遴选为江苏省“333跨世纪学术技术带头人培养工程”培养对象，2002年被评聘为教授，2003年以访问学者赴德国斯图加特大学体育科学研究所进修学习，2006年晋升为人民警察专业技术二级警监。

我国高等院校素有“教学型、研究型、教学研究型”教师类别之分，我将自己归属于“教学研究型”一类，即一边从事教学工作，一边进行理论研究。从事大学体育教育35年（警察体育教学28年）以来，我所带过的课程有体操、游泳、田径、篮球、排球、足球、羽毛球、越障碍等；课余训练带过体操队、田径队，并取得较好成绩；工作之余主要以警察体育、学校体育、大众体育、健康教育、域外体育为研究方向，先后撰写出版了《女子防身必读》《女子防身宝典》《警察体能基础教育训练》《警察健康与健身研究新视点》专著4部，主编《警察体能训练教程》和参编其他教材6部，在期刊上发表学术性、技术性、知识性文章90余篇。其中论文《对公安院校实施终身警体教育的思考》获学院科研优秀成果三等奖，论文《“公安民警体育锻炼达标手册”对提高警察战斗力的作用》获全国公安系统“公安警察素质现状”征文三等奖（2001），专著《警察体能基础教育训练》获学院科研优秀成果三等奖（2006），论文《警察体育与警务技能辨析》获学院优秀成果二等奖（2008），论文《警察体能教育训练的实践研究与探索》获学院教学优秀成果三等奖（2009），论文《论新时期公安院校警察体育教于现状及发展趋势》获江苏省第九届高等教育科学研究优秀成果三等奖（2009），论文

《警察健康状况与警察健身锻炼现状的分析研究》获学院科研优秀成果三等奖（2010），论文《刍议警务实战化训练》获华东地区公安院校警务技战术论文研讨会一等奖（2017）。以思想作帆、知识为桨，2002年被评为江苏警官学院首批学术带头人，2005年被评为学院首届教学名师，2013年被授予学院“三育人”先进个人，2017年荣获“三等功”称号等。

科学研究如同自由飞翔的小鸟，无须束缚在鸟笼之中，更不要被“课题”研究所羁绊，这是我从事体育教育和进行研究工作的宗旨。作为教师在烛光燃尽之时，为了感谢学院领导和同仁在工作上、生活上对我的支持和帮助，便萌发了将一些零散文章汇集成册的想法，作为资料供人参阅。于是我从历年发表过的文章中遴选出了60篇，并辑成了这部《现代体育与警务化训练研究》文集。文集分为：警察体育与健康教育简论、公安院校警察体育的发展观、警察体能与警务化训练探蹊、域外大学体育的价值观、学校体育与健身锻炼的新视点、格斗体育与女性防卫训练新探6个篇章，约32万字。

47载体育生涯殚精竭虑、矢志不移、辛苦操劳、无怨无悔，承载的是浩瀚如海纷繁复杂的涌动，留下的是永不停息的海潮。“好雨知时节，当春乃发生，随风潜入夜，润物细无声。”满腔热血铸警魂、学无止境一生求，出版《现代体育与警务化训练研究》文集固然重要，但与他人交流、惠泽后人也很重要，传承教育和探知教育甚至更为重要。对文集中观点、理念、体悟的认知得失，还望读者辨明、指点、修正。

王海源

2017年11月19日

于江苏警官学院

目 录

Contents

第一篇章 警察体育与健康教育简论

警察体育刍议	3
论警察体育教育	7
强化警体实用技能训练 提高公安队伍的战斗力	15
《警标》与警察战斗力	21
论构建 21 世纪警察体育教育的三大支点	26
警察体育与健康教育	31
影响警察身体健康的原因及对策的研究	41
警察健康状况与警察健身锻炼现状的分析研究	46
警察健康教育与警察健身锻炼研究新视角	57
对警察职业安全与健康的微探究	66

第二篇章 公安院校警察体育的发展观

试论警察体育教学的课程建设	77
对公安院校实施终身性警体教育的思考	82
浅谈障碍运动的萌芽与发展	87
论公安院校警察体育教师队伍建设和培养	91
谈警体越障教学训练	98
21 世纪警察体育教材的价值取向	104

公安院校警察体育的确立及特点 110

浅谈警用制式刀具的用途及警察防御刀具袭击的技巧 115

论新时期公安院校警察体育教育现状及发展趋势 121

公安院校大学生跑步教育训练的实践与探索 131

公安院校警察体育教师继续教育的探究 139

谈新编《警察体能训练教程》 146

第三篇章 警察体能与警务训练探蹊

警察体能教育训练刍议 155

基层派出所长警务训练现状的调查与探索 160

现代警察体能训练的功效性 165

刍议现代警察体能教育训练 172

警察体育与警务技能辨析 177

基层警察体育锻炼方式调查研究 184

警察体能基础教育训练的实践与研究 189

警察奔跑训练的实践与探索 196

警察健身与警务训练孰重孰轻之辨 204

浅析警务训练实战化的基本属性 213

第四篇章 域外大学体育的价值观

对德国大学体育的认知与探究 223

对德国大学健身体育的认知与诠释 229

德国学校体育社会化与生活化 236

德国大学健身体育的特点及对我国学校体育改革的启示 241

中德大学学校体育理念的比较研究 249

试析德国学校体育场馆设施的开发与利用 257

德国学校假期体育活动的特点及启示 260

德国传统“杂技”进入学校体育的启示 264

第五篇章 学校体育与大众健身的新视点

踝关节柔韧静力牵拉练习法	273
学校“冬季阳光跑步”活动医务监督浅论	276
浅谈跑步锻炼中需要关注的常见运动伤病及预防	280
学校长跑活动“1+2~3”教学探蹊	285
刍议循环训练法对发展人体运动的影响	290
刍议健身走与跑的有效锻炼路径	297
强化运动安全教育 降低运动伤病几率	300
——以学校体育活动为视角	
刍议日常运动锻炼	307
刍议现代大众健身场所的开发与利用	312
冠心病患者植入支架后的康复锻炼	317
刍议生活化普通民众的健身之道	324
对公安民警伤病后运动康复锻炼的微思考	330

第六篇章 格斗体育与女性防卫训练新探

女子防身术教学的尝试	341
浅谈女性防身自卫与紧急避险的教育训练	347
对德国大学格斗体育的探究	353
德国大学大众化格斗体育的发展观	359
走进德国大学窥视日本“合气道”技艺	363
日本柔术的现代传承与传播	367
——德国学校日本“柔术”技艺	
现代女性防身自卫训练的新视点	372
现代女性安全防范教育的新视角	379
附 录	387

第一篇章

警察体育与健康教育简论



本篇章主要从警察职业的角度出发,结合体育理论的最新发展,对“体育”“健康”进行了跨学科的研究,对警察体育和警察健康的本质、功能、社会意义、职业特点给出了新的释义。体育运动是防止人体机能结构退化的重要手段,可以革除不良的生活习惯,防治文明病,造就科学、健康、文明的生活方式。健康是现代警察职业价值观的基础支撑,因为健康意味着生命的存在、生命的质量和生命的价值。体育健身、健康教育无疑是对现代健康生活方式的丰富和发展。新时期公安民警应树立以安全为重、以健康为重、以生命为重的观念,为了职业安全、健康生活、家庭幸福,只有加强体育锻炼,加强健康教育,才会使警察生涯和警察人生受益。

警察体育刍议

警察机构是我国人民民主专政的重要工具之一，是武装性质的国家行政力量。作为警察，不仅肩负着维护党、保卫人民、巩固无产阶级政权的重任，而且还肩负着安定社会秩序，严惩犯罪分子的职责。由此可见，警察职业特点决定了警察除须具有高度的政治思想觉悟和专业知识，还须具有适应复杂环境的强壮身体和体质。警察体育作为一门新学科，主要研究适合警察工作特点的体育知识、运动技能等。为了不断开拓警察体育所覆盖的领域，加深人们对这一新学科的认识，本文作一探讨。

1. 警察体育的内涵

就体育而言，体育是指人们根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育和身体活动规律，以身体练习为基本手段，结合自然因素，达到增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化娱乐生活之目的的一种社会活动。可见，体育是以客观现实的可能性和人本身的需要为前提而产生的。从汉字的解释来看，“体”是指身体或身体某一部位；“育”指教育，包括德育、智育、体育等。概括起来称为“身体教育”。所以说，体育又是社会教育的组成部分。

警察体育是一个新的复合概念。正确辨析警察体育需要一个发展过程。那么，究竟什么是警察体育呢？第一，警察体育必须与警察机构的性质和任务相联系。警察机构是维护社会秩序而设置的武装性质的国家治安力量，是一支具有高度战斗力的队伍。第二，警察体育的开展是一种有目的、有意识地改造自身自然创造性的身体教育过程。由此可见，警察体育的涵义泛指警察根据职业工作和自身的需要而进行的体育活动，是一种有目的、有意识地以增强体质、发展“警体”技能、提高战斗力、丰富警营文化生活的社会活动。

2. 警察体育的特点

警察体育与其他体育学科有着共同点，即以发展身体、增强体质为目的的身体练习，同时还借鉴了军事体育项目中的射击、队列和格斗、越障碍等军事体育内容，以满足警察工作的需要；它是根据警察工作环境的变化和警察自身的需要，不断充实和调整训练内容，逐渐形成了自己的特点：第一，警察体育既有体育学的属性，又有公安学的属性，是体育教育和公安教育的对应统一。警察体育不仅与体育学、教育学、心理学、解剖学、生理学和医学有着密切的关系，而且与公安学、社会学、犯罪学、刑事侦查学、治安管理学和法学等密切相关。这是因为，警察体育活动离不开对体育知识中各种规律的认识，也离不开对警察专业知识中各种规律的认识。只有把两种共识的科学知识融合到体育活动中去，才能体现出警察体育的特色，才能有的放矢地学习和掌握具有警察特色的技能、技术。此外，还须摆正政治与业务的关系，理论与实践的关系，微观知识与宏观知识的关系，广度与深度的关系，纵向与横向的关系，进而确定警察体育的教育方针和培养目标。第二，了解掌握一般体育练习方法，熟练掌握警察职业技能和技能。如：枪支、车辆、警械具的使用方法，擒拿格斗技法、防爆武器的运用技术等。在增强体质的前提下，全面发展身体素质，如速度、力量、柔韧、耐力、灵敏等，重点学习实用性强的对抗练习和警察装备技术应用技能，它是警察在执行公务中，适应复杂环境和控制嫌疑人的需要，也是保护自己、制服罪犯的有效手段。第三，警察体育离不开法制观念，警察机构是重要执法机关。警察体育是在国家法律和政策赋予警察正当防卫的权限条件下而设置的一种职业体育，它受到法律有关条文的制约，且限定了警察防卫手段，以及警械具、武器的使用范围。无论是同刑事犯罪分子作斗争，还是处理人际关系矛盾，以及涉及各种政策、法律方面的问题所要采取的防卫、擒拿格斗动作，都必须在法律允许的范围内进行。任何超越法律限度的防卫是要追究其法律责任的。法律是严肃的，法律面前人人平等。因此警察在执行公务中，要根据不同情况，选择合理的动作和有效的方法，来控制犯罪。在运用各种手段时，应以法律为准绳，成为宣传法、遵守法、执行法的典范。第四，警察体育具有高度的组织纪律性。警察机关相对比较分散，但是作为警察必须是一支召之即来，来之能战，战之能胜，有着高度战斗力的队伍，即每个警察都是战斗员。所以，对警察实行军事化管理，如警容风

纪、队列练习、执行任务时服从命令听指挥，已基本形成一种制度。“严格要求、刻苦训练”是警察体育训练的宗旨；“提高警惕，建设四化”是警察的神圣职责；强调严格组织纪律性，是培养一支遵纪守法、英勇善战的警察队伍不可缺少的重要举措。

3. 警察体育的内容和任务

随着警察体育活动的开展，其规模也不断扩大。目前我国开展的警察体育项目有：田径、体操、球类、武术、游泳、滑冰、散手、拳击、摔跤、擒拿、反擒拿、队列、射击、驾驶、警械具等。它包括各种运动项目和军事训练项目，还包括一些与警察技术技能相关的专特殊科目，并逐步形成了独具特色的警察体育系统。按照警察体育内容的特征，可将其分为警察体育基础训练和警察技能训练两个部分。每个部分又有其具体的内容和任务，反映出了警察体育的实质及其发展规律。

3.1 警察体育基础训练的内容包括：队列、越障碍、攀登、爬越、游泳、越野跑，田径中的跑、跳、掷及武术等项目。其训练的主要任务是，充分汲取体育训练的方式，着重加强警察各种身体素质训练，迅速提高警察的基本活动能力和机体工作能力，并使之达到公安部指定的“警察体育锻炼标准”，为警察自卫、格斗技术技能的训练打下坚实的身体基础。

3.2 警察体育技能训练内容包括：防卫术、格斗术、擒拿术、拳击、摔跤等，此外还有警用枪支、警械具、车辆驾驶等装备的应用训练，这些科目须要进行强化训练。特别是枪支、警械具的使用有着严格的具体规定。其训练的主要任务是：通过学习，使警察了解擒拿格斗等项目的一般常识，熟悉动作的基本术语，掌握徒手搏斗的实用技法，学会利用人体关节、穴位和要害部位的控制技巧，了解警械具、枪支、车辆的构造、性能、技术原理和操作方法。

上述训练内容及任务中，充分反映出警察体育活动涵盖两个层次。第一层次与大多数警察自身的需要相关，以发展体质为主，包括体格、体能和适应能力，以提高身体活动能力和身体素质为目的；第二层次与警察职业工作相联系，以发展技能为主，如建立正确的动作技术概念，狠抓基本技术训练，做到全面、实用、准确、熟练等；同时，发展智能，如观察、记忆、想象、思维、分析问题和解决问题的能力，以提高警察实用技能和警察战斗力为目的。

4. 警察体育的发展目标

警察体育是整个警察生涯的一个重要组成部分，是公安队伍建设中不可缺少的重要元素，是提高警察战斗力的有效手段。警察体育的兴起，表明警察职业是伴随着随着社会发展和警务工作需要的变化而变化，从国际警察体育组织的建立，到我国各级前卫体协（警察体育组织）的恢复，以及警察院校所开设的警察体育课来看，从80年代末警察体育已渐趋步入一个新的阶段；警察体育在各方面都有着较大的发展，警察体育不仅成为公安工作重要组成部分，也是公安教育和职业培训的重要组成部分。

警察职业所需要的各种能力，是应对各类危险及突发事件的各种能力。然而，随着人类社会的发展和经济体制的改革，社会治安秩序和犯罪分子的作案手段，也相应发生了变化。例如：光天化日之下持凶器抢夺、群斗、拒捕、逃跑等日渐增多，给警察在执行公务时带来诸多不利因素。其原因表现在三个方面：第一，艰苦紧张的超负荷工作，造成了身体不适、疲劳、疾病等；第二，身体缺乏锻炼，体质趋于下降，不能适应公安工作的需要；第三，缺乏实用技能、技术，本领不过硬，战斗力不强。为此，大力发展警察体育被视为培养现代警察的重要举措和提高警察战斗力的重要保证。要达到这一目标须完成以下要点：

4.1 在尖锐复杂的特殊环境条件下，要求警务人员有一副强壮的体魄。经常参加体育锻炼能够促进人体的新陈代谢，激发人的愉快心情，增强人体对疾病的抵抗能力，丰富人们的文化生活，提高警务工作的效率，延长警察工作的年限。它的主要目的是满足警察身体全面发展的需要。

4.2 在与发最分子的斗争中，警察须有一套过硬的制敌本领和实战技能。如擒拿格斗中的“一招制敌”“出奇制胜”（制服罪犯的招数）等；射击中的“三块一准”，即出枪快、瞄准快、击发快、打得准。各种训练要尽可能贴近警务工作实际需要。它的主要目的是提高警察的战斗力。

4.3 警察体育应逐步趋于完善。无论警察体育知识、技能、技术，还是警察体育训练方法、措施、手段等，都要以警察职业的需要和警察自身的需要，不断地充实和调整训练内容，逐步完善和健全训练体制。它的主要目的是发展具有警察特色的身体活动规律和社会活动规律。

（发表于《上海体育学院学报》1991年第1期）

论警察体育教育

警察体育是根据公安机关的性质和任务,警察职业特点和自身的需要而进行的体育活动,是一种有目的、有意识地以增强体质,发展“警体技能”,提高警察战斗力的新型体育。本文试对警察体育教育作一浅显探索。

1. 警察体育的功能

体育即身体教育,是指一切增进人们体育运动知识、技术、技能、身体健康以及形成或改变人们思维意识活动,或者是通过学校教育对教育者的身心所施加一种有目的、有计划、有组织的影响,使受教育者发生预期变化的一种活动。体育并非一般的体力劳动,也不单指体力锻炼,它包括学习各种运动的知识、技术、技能、发展身体各方面的素质,使人体得到全面锻炼。具体地说,体育主要有健身、育人的功能。

1.1 健身功能

体育有强健体魄、增强体质、促进人体的新陈代谢,使身体的同化作用和异化作用旺盛,保持人体健康发育成长的功能。体育活动可以提高人的心脏功能,使心脏发达,心肌收缩力增强,神经系统的调节功能改善。体育运动时,人体的全身各部分肌肉、骨骼、韧带都要参加范围性的活动,经常锻炼能使肌肉变得强劲、粗壮,有助增强弹性和力量。体育运动中,人的大脑皮层的细胞活动的基本规律是兴奋和抑制。通常,管理运动的神经细胞一般处于兴奋状态,而负责学习思维的神经细胞却转入抑制状态,并得到暂时的休息;大脑皮层神经细胞在机体的动、静中交替休息,保持着有劳有逸,有助于提高大脑的功能,促进大脑本身的健康发展。

1.2 育人功能

体育是学习科学文化知识的重要保证，并为顺利完成各项学习任务打下坚固的物质基础。人在运动中快速、准确地判断问题和处理突发问题时，不仅需要思想高度集中，更需要充沛的体力、体能和智能的融合。体育又是进行道德教育的重要手段，其教育模式是由身体教育本身特点所决定的。如学校体育教学要求受教育者须按严格的规章制度进行，具有高度的组织纪律性，以培养他们服从命令，听从指挥，遵守纪律和热爱集体的思想品质。又如受教育者在各种体育活中须要承受一定的生理负荷，克服一定的困难（主观困难和客观困难），对培养他们吃苦耐劳、坚忍不拔的顽强意志品质所起的作用不是自发的，而是教育者有意识、有目的进行培养的结果。

警察体育具有一般体育的共同点，又有公安工作的特殊性和警察自身的要求，形成了警察体育的特色。其一，能提高警察战斗力。警察体育以学习警察体育知识、技术、技能和训练方法、措施、手段等为目的是，发展具有警察特色的身体活动。事实表明，根据公安工作的实际需要，警察不仅需要强壮的体魄，而且需要强有力的实战技能。警察仅凭一腔热血和一身正气是不能制服犯罪、征服暴力的。警察体育的目的一方面在于全面发展警察的身体素质，另一方面在于提高警察的自我防卫能力和作战能力。如警察在追捕罪犯时不仅要机警机智，还要具有一定的自我安全意识和娴熟的过硬本领。警察实用体育中的徒手格斗、擒拿术的“快速制敌”、射击的“三快一准”，以及械具和车辆驾驶等装备使用等，都具有一定的艰苦性、严格性和实战性。所以，警察体育注重于培养警察会使用和操作各种实用技术、战术和武器装备的能力，处理内外各类突发事件的能力，应对各种危险境遇的能力，以及良好的实战心理素质和应变能力。在防身自卫的前提下，以最小的代价达到制服犯罪的目的，对提高警务工作的效率，发挥警察职能的作用，以及保持警察的旺盛斗志和加强公安队伍的自身建设，将具有一定的感召力。其二，是增强执法意识。警察机构是重要的执法机关，法律条文限定了警察的执法手段。因此警察体育中的防卫、擒拿、格斗、警械具和武器的使用都须在法律允许的范围内进行，以逮捕或控制罪犯为目的。此外，警察在执行公务中允许采用合理的强制性的措施。所谓强制性措施是指警察在制服嫌疑人的拒捕过程中慎重采用的强控手段。也就是说，当警察遇到暴力拒捕、袭警时，警察对嫌疑人采取的强制性措施。然而，法律绝非允许警察随意使用以上手段，必须是警察处于