



JINGCHA TINENGJICHU JIAOYU XUNLIAN

◎ 王海源 著

TN



警察体能基础 教育训练



中国人民公安大学出版社

警察体能基础教育训练

王海源 著

中国人民公安大学出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

警察体能基础教育训练/王海源著. —北京: 中国人民公安大学出版社, 2005. 8

ISBN 7-81109-162-3

I. 警... II 王... III. 警察-身体训练
IV. D631.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 091095 号

警察体能基础教育训练

JINGCHA TINENGJICHU JIAOYU XUNLIAN

王海源 著

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: 北京兴华昌盛印刷有限公司印刷

版 次: 2005 年 8 月第 1 版

印 次: 2005 年 8 月第 1 次

印 张: 8.75

开 本: 850 毫米×1168 毫米 1/32

字 数: 218 千字

印 数: 0001~6000 册

书 号: ISBN 7-81109-162-3/D·157

定 价: 16.00 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) 83903254

版权所有 翻印必究

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

www.jgclub.com.cn

前 言

“增强体能”是警察战斗力的重要组成部分，是警察体能教育训练的基础，也是当今警事科学研究、警察教育训练和警察队伍建设形成的一种共识。为了适应警察工作的需要和满足警察生活的愿望，作者在借鉴相关的社会体育与职业体育的身体训练（体能训练）方面的有益经验和汲取军事体能训练与警察体能训练实践已获取的训练理论成果的基础上，撰写了这本《警察体能基础教育训练》，旨在促进我国警察体能训练的发展，充实警察体能训练理论的内聚力，为增强警察的体质和健康状况服务，使传授者和练习者对警察体能训练有一个较为全面动态的认识。

《警察体能基础教育训练》是一本论述警察体能基础训练理论与实践的著作。书中比较系统地从体能训练的基础知识和基本训练方法等方面进行了简明扼要的叙述。相信阅读本书后可以提高练习者对警察体能训练内涵的理解，可以丰富警察体能训练的活动内容，并对警察体能训练产生浓厚的兴趣和爱好。同时，还可以为警察教育训练的发展与探究（包括在职警察培训的身体教育、公安院校大学生的身体教育，以及警察自身从事各种身体活动等），提供一定的参考。

本书紧紧围绕着“取之于学、用之于学”的原则，探索和揭示体能训练的基本规律，力求内容系统、科学，突出警察体能基础教育训练的特点，尽可能地做到理论与实践的统一。全书共十一章，内容包含三个部分，第一部分为第一、第二、第十一章，简要地阐述了与警察体能教育训练相关的基础知识；第二部

分为第三、第四、第五、第六、第七章，简要地介绍了体能基础类的基本训练方法；第三部分为第八、第九、第十章，简要地介绍了体能主导类的技能基本训练方法。本书还收录了《公安民警体育锻炼达标手册》的部分内容。

由于学识所限，书中的疏漏和缺点在所难免，敬请广大读者在阅读时批评指正。本书撰写中参考了有关文献资料，并得到南京师范大学体育科学院副院长周兵教授和江苏警官学院学报主编卜安淳教授的审阅、指正，在此一并表示谢意。

作 者

2004年6月于江苏警官学院

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 警察体能训练概述	(2)
第二节 警察体能训练的指导原则和基本要素	(10)
第三节 警察体能训练的基本要求	(14)
第二章 警察体能训练的功能作用	(18)
第一节 警察体能训练的健身功能	(19)
第二节 警察体能训练的教育功能	(25)
第三节 警察体能训练的娱乐功能	(29)
第三章 力量素质训练	(34)
第一节 力量素质概述	(35)
第二节 力量素质训练方法	(42)
第三节 力量素质训练的动作技术	(55)
第四章 速度素质训练	(66)
第一节 速度素质概述	(67)
第二节 速度素质训练方法	(70)
第三节 速度素质训练的动作技术	(86)
第五章 耐力素质训练	(100)
第一节 耐力素质概述	(101)

第二节	耐力素质训练方法	(109)
第三节	耐力素质训练的动作技术	(125)
第六章	柔韧素质训练	(138)
第一节	柔韧素质概述	(139)
第二节	柔韧素质训练方法	(142)
第三节	柔韧素质训练的动作技术	(145)
第七章	灵敏素质训练	(151)
第一节	灵敏素质概述	(152)
第二节	灵敏素质训练方法	(158)
第八章	警察越障碍训练	(165)
第一节	越障碍概述	(166)
第二节	障碍运动项目的特点与动作分类	(171)
第三节	越障碍的动作技术	(176)
第四节	越障碍的自我保护方法	(181)
第九章	警察攀登训练	(186)
第一节	警察攀登概述	(187)
第二节	低层建筑物的攀登	(190)
第三节	高层建筑物的攀登	(192)
第四节	攀登训练的基本要求	(196)
第十章	警察游泳(泅渡)训练	(199)
第一节	熟悉水性	(200)
第二节	竞技游泳	(204)
第三节	实用游泳	(211)

第四节 游泳安全卫生常识	(217)
第十一章 警察体能训练卫生保健	(221)
第一节 警察体能训练与卫生教育	(222)
第二节 警察体能训练常见的生理反应与处置	(230)
第三节 警察体能训练损伤的预防与处理	(237)
附录：公安民警体育锻炼达标手册（摘要）	(249)
参考文献	(271)

第一章 绪 论

一、内容简介

本章就警察体能训练概述、体能训练的指导原则和基本要素、体能训练阶段的基本要求进行了简略介绍。

二、学习重点

1. 警察体能训练的本质和概念。
2. 警察体能训练的基本原则。
3. 警察体能训练阶段的基本要求。

三、学习要求

在通读全部内容的基础上对重点部分深入钻研，联系警察体能训练实践加深对体能训练实用价值的认识。

今天，人类在关注生活水平提高的同时，身体健康状况已成为现代人衡量生活质量高低和工作效率高低的重要因素，这是人类社会生活质量、身体健康、精神健康发展、演变和进步的表现。体能状态是承载或传递一个人身体健康的指示器，它告诫我们从事警察职业的警察，身体健康和精神健康是相互依存的。随着身体功能的改善，人的精神健康也同时得到改进。只要你在警务工作之余抽出一定的时间去跑步、游泳、爬山、打球、格斗、射击或从事各种有规律的身体运动和健身活动，并持之以恒地去延续这些身体锻炼，养成一种运动的习惯，就能够达到增强体质，增进健康，改善自身体能状况，保持全面的身体健康的良好状态，

从而达到调节和提高警察生活质量与警务工作效率的目的。

那么，如何衡量或评价自己的健康状况和体能状态呢？问题之一，对于处在生活节奏、工作节奏加快的 21 世纪，是不是警察非要等到爬楼时气喘吁吁，或者是追捕时跑不过犯罪嫌疑人，才感到自己有必要去加强锻炼？问题之二，对于警察自身希望通过身体运动和健身活动来改善体质、健康，哪些运动方式和练习方法适合自己呢？活动量多大才算适度？这些问题都是警察体能训练理论研究滞后于实践的矛盾焦点，也是警察体能训练需要探索和解决的基础课题。作为身体运动内容为主体的警察体能训练，迫切需要从运动实践和训练理论已取得的成果中，提炼和阐明警察体能的一般理论、规律、原则与方法等，尽快地建立起警察体能训练的理论体系和从事警察体能训练的科学方法、手段，为改善警察的身心健康、生活质量、工作效率以及延长寿命打下良好的基础，使警察在其整个警察职业生涯中始终能够保持充沛的精力和旺盛的斗志。

第一节 警察体能训练概述

警察体能训练是警察体育的重要组成部分。它的研究对象是从宏观、整体上综合研究警察体能的基本特征和发展规律。以辩证唯物主义和历史唯物主义的观点、方法去揭示警察体能的本质、性质、功能、作用等；从各“警种”的警察身体发展和需要去研究警察体能教育训练的目的、任务和发展战略。警察体能训练是警察为了满足自身的存在和发展而渐趋形成的一种特殊的活动方式，这是警察体育认识的深化和自我选择的结果，从而使警察体能训练活动具有警察体育的意义。运动是生命存在的形式，是警察一切实践活动的基础。当有机体一旦停止运动，生命

便告终结。因此,现代人提出的“运动就是健康”不只说明它的重要性,而且告诉我们应当怎样去从事体育运动。通过这句话,至少你已经对体育目的、身体运动有了初步的认知和了解。运动是警察体能训练的主要表现形式,是发展警察身体素质和运动能力的基本途径。正确认识警察体能训练,对发展现代警察体能训练理论技术体系有着重要的意义。

一、警察体能的起源与发展

警察体能训练的基本概念源于原始体育和军事体育的历史过程,是在警察体育训练的发展过程中和警务实践活动过程中渐趋形成的。早在远古时代,人类在与大自然的搏斗中就产生了原始的体能活动(如跑步、跳跃、投掷、攀登、超越障碍和游泳等),为了躲避猛兽、强敌或自然灾害而用双腿奔跑,为了获取果实而攀登、跳跃,为了猎取动物而投掷石块。这些事关生存的活动都对人的身体素质和运动能力提出了要求,同时也表明了人类的生存从初始就孕育着现代人类的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等运动素质的痕迹和烙印。这种原始的体能活动只是一种生存和谋生的劳动技能。随着人类社会的进步与发展,到了公元前776年~公元393年的古希腊奥运会时期,人们又认识了利用负重来发展跳跃能力,用举重物来发展力量的方法等,并萌发了传习或训练的教练员。这种体能活动并非以获取物质产品为直接目的,而是通过一种有目的、有意识的行为方式,训练、培养和增强人的体质,满足人的生存和发展需要。

到了近代,人们对体能练习的有关问题产生了更多的认识,如1787年,德国学者P. 菲劳梅发表了《身体形成问题》,阐述了身体练习的基本原理。1836年,德国的韦伯兄弟将力学实验引入运动人体的研究,撰写了《人走步器官的运动力学》一书,对走和跑及其他运动结构进行了分析和研究。1883年,法国人

格拉朗热将生理学应用于运动训练,发表了《不同年龄身体练习的生理学》一书,用生理学的基本原理阐述了体能练习的基本问题,萌生了体能训练实践与理论的融合,丰富了体能训练的手段和方法。

1896年,现代奥运会兴起以后,运动训练先后经历了四个发展阶段:一是自然发展阶段(19世纪至20世纪20年代);二是新技术发展阶段(20世纪20至50年代),三是大运动量训练阶段(20世纪60至70年代),四是科学训练阶段(20世纪80年代至今)。尤其是20世纪50至90年代,随着运动实践不断发展,运动技术水平不断提高,新兴科学技术、训练理论、训练方法不断涌现,大大促进了运动训练理论的发展和进步,体能训练问题的研究受到了各国体育界的普遍重视。例如,“身体素质”一词就是来源于苏联。此外,我国的过家兴以及外国的体育学者、专家在其著作中也都表述了“身体(素质)训练是直接提高力量、速度、耐力、柔韧和协调性的重要组成部分,对运动水平的提高有着促进的作用”。然而,由于人们对体能训练的认识程度还比较模糊,许多从事运动训练的研究者、教育者将体能训练仅仅看做是单纯的身体训练,并用身体训练的概念替代了体能训练。直至20世纪末,人们才对体能训练的概念有了新的认识。例如,董国珍等人认为:“体能指运动员机体的基本运动能力,是运动员竞技能力的重要组成部分”。柳伯力等人认为:“体能是指运动员为提高运动战术水平和创造优异运动成绩所必需的各种身体运动能力的综合”。王兴等人认为:“体能即体力与专项运动能力的统称”。体能理论研究与实践活动探索初步取得成效,并朝着社会化、科学化、生活化的方向健康发展。

我国的警察体育教育,过去一直都是沿袭体育和军事体育的手段来增强警察的体质,掌握警察技术技能的。直到1986年在青岛召开的第一次警察体育理论学术研讨会上,才产生了有价值

的“警察体育”研究文章。例如,中国人民公安大学的高春教授最先发表在人民公安报《论警察体育》一文,不仅确立了警察体育的概念和地位,同时,也为警察体育的发展和建设奠定了理论基石和开创性的贡献。1998年,在全国第四届警察体育理论研讨会上(北京),来自全国的警察体育学者、专家针对警察体能训练的研究与探讨也取得了初步成效。如浙江公安专科学校的邬显德教授发表的《试论警体体能课程的目标、内容与方法》和《警察体育体能训练课的实验研究》的文章,阐述了警察体能训练理论与实践的新的理念,澄清了对警察体能训练的模糊认识,消除了错误观念,使警察体能训练理论与实践密切结合,从而推进了警察体能教学训练的开展和普及。

二、警察体能训练的本质

警察体能训练的产生和发展告诉我们,体能训练是警察为了自身的存在和工作、生活的需要而选择的一种特殊的活动方式。其本质是警察有目的、有意识地通过自身的身体运动,作用于警察自身,从而促进警察自身和警察职业发展的一种实践活动。警察、运动、警察和运动的关系(意识),是构成警察体能训练的三个基本要素。警察体能在本质上是这三个要素的总和,离开了任何一个要素警察体能训练都将会陷入误区。

(一) 警察是警察体能训练的物质前提和归宿

警察是警察体能训练研究的主体,也是研究的对象。这是因为警察是有生命的自然存在物和社会存在物,首先是一种自然存在物,其次才是社会存在物。人的有机体是人类赖以生存的物质前提,如果没有有机体的生命存在,人便不存在。所以,警察的有机体是运动的物质前提、载体和首要条件。

1. 警察的有机体是体能训练的物质前提。

警察的有机体所具有的活动能力,应包括各器官系统的活动

和由各器官系统的活动所引起的身体的运动。这些最基本的身体运动不仅是警察生命活动的必需，也是增强警察运动能力的基础。警察体能训练就是由这些最基本的活动的发展而建立起来的一种练习形式。警察体能训练如果离开了有机体和基本活动能力的存在，警察体能便无从谈起或不复存在。

2. 警察体能训练是满足警察自身的需要。

警察为了满足自身的生存和从事警察职业的需要，在长期的社会活动中，由于行使警察职务时要追捕、控制和制服形形色色的犯罪嫌疑人，在各种警务实践活动中，积累和创造了一些适合警察自身或警察职业所需要的身体活动方式，并逐渐地认识到身体活动对于警察自身存在和发展的重要意义。经过实践和运用的筛选，使得这些身体活动形成了一种有目的、有意识、有针对性的身体运动，这就是我们今天的警察体能训练。

3. 警察体能训练是为警察服务的。

警察体能训练作为警察的一种实践活动，明显地体现出了“为警察服务”的基本特征，即体能训练服务于警察。这是因为警察体能的一系列身体运动始终是直接或间接地作用于和满足于警察身心发展需要的，各种身体运动比其他体育运动更为直接、更为明确地围绕和针对警察而进行的。也就是说，由于警察是警察体能训练的对象，也是警察体能训练的主体，所以，警察体能训练重在发展和提高警察的运动能力和综合素质。

（二）运动是警察体能训练的手段和表现形式

身体运动是指人体的运动。各种身体运动始终是围绕着人来进行的，如果离开了人就不能称为身体运动。同样，离开了警察的身体运动不能称为警察体能训练，缺少身体运动的警察也不会变得强悍、健壮和有朝气。由此可见，身体运动既是警察体能训练的内容、手段，也是警察体能训练的表现形式。

1. 运动是警察体能训练存在的形式。

运动是物质存在的普遍形式，也就是说，万物没有不运动的物质，不运动的物质是没有生命力的。警察作为有生命的存在物而运动，通过运动来增强自身的体质。因此，运动便成为警察体能训练的最基本形式。通过运动可以提高警察有机体的功能和身体运动的能力，同时，又可以促进警察身体素质和心理素质的健康发展。这种存在和发展着的运动是以满足警察生存需要和丰富警察生活质量及提高警务工作效率所决定的。

2. 警察体能是警察一切活动的基础。

警察通过自身的身体运动作用于一切自然活动和社会活动，与客观外界发生关系，并从事着各种警务实践活动。这些实践活动无一不是以身体运动为手段，如走、跑、跳、投、攀、踢、打、摔、拿等，在警察职业中表现得更为明显。如果警察不具备这些必备的身体运动能力，警察就很难驾驭自己的行动或无法进行警察的实践活动。因此，警察体能是警察一切实践活动的基础，是警察必备的身体运动能力。

3. 警察体能训练既是运动的手段又是表现形式。

警察体能训练是由各种不同类型的身体运动构成的，各种运动项目尽管有各自的特点，表现形式也不同，但都是在有机体各器官系统相互作用下产生身体运动和变化。如在神经系统的支配下，各器官系统协同作用产生肌肉收缩，身体或身体某部位发生位移，表现在空间位置的变化。有机体在发生位移的同时又反作用于各器官系统，使各器官系统得到锻炼。由此可见，运动是警察体能训练的内容、手段和表现形式，没有运动便没有警察体能训练。

（三）意识使警察和运动共通于警察体能训练

仅有人和运动还不能称为体能训练，这是因为人类生活中的运动是一种生活技能，如作用于自然界获得物质生活资料的运动是生产劳动技能，作用于战争中的运动是军事技能，作用于警务

活动中的运动为警事技能。也就是说,只有人有目的、有意识地运用自身的身体运动作用于自身,促进自身健康的生活,形成完善的身体运动时,才能使运动逐渐地发展成为一种被社会所承认的体能训练。

1. 警察体能训练的一切活动都是有意识的。

意识是人大脑的机能,是对客观现实的反映。也就是说,当警察自身意识到通过自己的身体运动可以作用于自身的存在和发展,就会有意识、有目的地去选择一些适合改变自身的身体运动。实践证明,警察体能训练就是根据警察自身发展的需要和身体运动的价值的认识而选择的。因此,警察体能训练不是盲目的,而是一种有目的、有意识地直接作用于警察自身的身体运动。

2. 意识是运动成为警察体能训练的桥梁。

警察需要运动,因而进行运动。这是警察在长期的身体运动实践中,逐渐地认识到了自身的身体运动对自己存在发展的作用和意义,并运用自己的身体运动来实现警察职业特定的目的,即强身健体,提高警务工作效率。从某种角度上讲,这种意识加强了警察和运动的联系,使警察的身体运动逐渐地发展成为一种具有警察特色的体能训练活动。可见,警察的意识是警察和运动凝结为警察体能训练的桥梁和纽带,没有意识,警察只是警察,运动只是运动,这样也就无法解释警察体能训练了。

三、警察体能的概念

警察体能是指警察身体各器官系统的机能在肌肉活动中表现出来的能力,包括身体素质(力量、速度、耐力、灵敏、柔韧性等)、基本活动能力(走、跑、跳、投、攀登、爬越、悬垂和支撑等)、运动能力,是衡量警察体质强与弱、健康与非健康的一个重要标志。由此可见,警察体能是警察身体的能力(即人

体在生活 and 运动中表现出来的能力), 是机体各器官系统在肌肉活动中的反映 (即提高有机体的过程与全面发展机能是一致的); 同时, 也是警察从事身体运动的基础。体能的优劣受先天因素的影响很大, 但通过后天的训练, 也可使身体的能力达到某种水平, 形成相对稳定的特征和能量的内在储备。体能的增强和提高, 既能满足警察生活、工作的需要, 又能维护警察体质和健康的水平。

(一) 身体素质

身体素质是指人体在运动、劳动和生活中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧性等机能的能力。它是人体活动能力的基础。良好的身体素质有助于掌握运动技术, 提高运动水平, 创造优异成绩。

(二) 人体基本活动能力

人体基本活动能力是体能的重要组成部分, 包括走、跑、跳、投掷、攀登、爬越、悬垂、支撑等动作的活动能力。它是人类生存、生活, 学习和掌握运动技能的基础。

(三) 运动能力

运动能力是身体素质、基本活动能力和运动技能 (动作技能) 相结合所表现出来的一种综合能力。它是体能的重要组成部分。运动能力受先天遗传和后天的生活环境、营养条件和训练程度等因素的影响和制约, 其中训练程度是主要的因素。

根据上述概念的表述, 可以看出, 警察体能的发展与人体机能的发展密切相关。在运动中, 各器官系统发挥协同作用, 肌肉收缩, 使人体产生运动。人体的运动又反作用于各器官系统, 使各器官系统的机能得到提高。各器官系统的提高又为人体运动创造了条件, 提供了可能, 通过运动又使得这种可能变为现实。例如, 心血管系统的耐力是耐力素质的基础, 通过耐力素质的发展可以提高心血管系统的耐力, 为耐力素质的进一步发展创造了