



江苏警官学院 系列教材

A Series of Textbooks Compiled by Jiangsu Police Institute

JINGCHA TINENG XUNLIAN JIAOCHENG

警察体能 训练教程

王海源 主编

群众出版社

江苏警官学院系列教材

2008 年江苏警官学院重点课程建设项目

警察体能训练教程

主编 王海源

群众出版社

2009 年·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

警察体能训练教程/王海源主编. —北京: 群众出版社,
2009. 8

(江苏警官学院系列教材)

ISBN 978 - 7 - 5014 - 4524 - 0

I. 警… II. 王… III. 警察 - 身体训练 - 高等学校 - 教材 IV. D631. 15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 126153 号

警察体能训练教程

主 编: 王海源

责任编辑: 曾 惠

封面设计: 王 子

出版发行: 群众出版社 电话: (010) 52173000 转

地 址: 北京市丰台区方庄芳星园三区 15 号楼

邮 编: 100078

网 址: www.qzchs.com

信 箱: qzs@qzchs.com

印 刷: 北京京安印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 960 毫米 16 开本

字 数: 275 千字

印 张: 15.25

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5014 - 4524 - 0/D · 2184

定 价: 25.00 元

群众版图书, 版权所有, 侵权必究
群众版图书, 印装错误随时退换

警察体能训练教程

主 编 王海源

副主编 江 巍 王朋涛

主编简介

王海源，男，汉族，1957年出生，陕西省延川人。1971年开始从事体操专业运动训练，1982年毕业于上海体育学院体育教育专业，1982年在徐州师范大学任教，1988年调入江苏警官学院从事警察体能教学训练和研究工作。1996年获江苏省普通高校优秀青年骨干教师称号，1998年、2003年两次入选江苏省“333跨世纪学术技术带头人培养工程”第3层次培养对象，江苏警官学院首批学科带头人和首届教学名师。2003年作为访问学者赴德国斯图加特大学体科所学习。现任江苏警官学院学术委员会委员，警体训练部警察体育科研所所长，二级警监，教授。先后撰写发表专著、教材和学术论文60多篇（部）。

内 容 简 介

《警察体能训练教程》是一本具有警察职业特色的实用的工具书，也是一本指导警察健身、科学锻炼、提高战斗力的教科书。该书不仅简释了警察体能的基本要义、构成要素、训练方法以及科学训练的发展观，而且对发展身体素质、合理控制训练、提高运动能力以及运动中的安全保证和急救措施等提出了具体操作方法。既兼顾了理论引导，又强调了实践途径。

当前，随着科学技术的日新月异，大众生活水平提高的同时，警察健康状况已成为现代生活质量的重要因素，而体能状态则是衡量健康优劣的指示器和评定综合警力强弱的基本标准。为此，倚重科学性的体能训练可以让你感悟到体能是基本知识和技术上的传习，能够体验到体能是追求个人的身心健康、健康人生的需要，最大限度地满足警察健身和警察练兵的各种愿望和需求。

编者的话

“体能”到底是什么呢？这是一个很根本的问题。调查发现，许多公安大学生对“体能”的含义知之甚少或一知半解，难怪他们不知如何进行体能训练，不能如愿以偿地获得真正的训练成效。为此，简释“体能”基本要义、科学训练方法和有效的实践途径，对建立健康活跃的体能训练方式和提高体能训练的质量、效果等有着现实的指导意义。

目前，对于“体能”这个词或概念的解释有很多，如体力、身体素质、人体基本活动能力、身体适应能力、人体运动能力等。“体能”分类也很多，有与机体机能有关的体能、与竞技运动有关的体能、与职业健康有关的体能、与人体适应环境有关的体能等。无论是体能概念，还是体能分类以及体能练习形式等，其包罗的范围非常广泛，组成的因素也很多，但有一点可以肯定，体能是一切人类生命活动和人体行为活动的基础，是人们达到身心健康和运动目标的载体。科学的体能训练，对增进现代人的健康水平和运动能力，优化健康生活方式和质量，具有其他手段无法替代的功效。若要实现体能训练的目标，就必须要了解 and 弄懂如何训练才能发展体能，如何发展体能才能获得效果，反之则势必徒劳无功，一无所获。

“体能”是警察体育教育训练的基础，是提升警察素质和战斗力的首要载体，并在当今警事科学研究、警察教育训练和警察队伍建设中形成了一种共识。为了满足公安院校大学生和警察职业培训工作的愿望和需求，我们在借鉴相关社会体育（体能训练）方面的有益经验和汲取警察体能训练实践已获取的训练理论成果的基础上，提炼出了体能训练方面许多个性化的特殊训练内容、训练方法和训练要求，着手编写了《警察体能训练教程》一书，旨在通过科学训练来促进我国警察体能训练工作基础性的发展，充实警察体能训练理论实用性的内聚力，更好地为警察发展体能、增进健康、提升战斗力服务，使得我国警察对警察体能训练有一个较为全面动态的认知。

《警察体能训练教程》是一本求知、探索、综合编著而成的有关警察体能训练的基础教材。书中比较系统地从事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，以期帮助参与者对警察体能训练的内涵有所了解；浅显易懂地提供了一些符合公安大学生（警察）健身活动需要的运动项目和形式多样的体能训练方法，以期激发锻炼者对警察体能训练产生浓厚的锻炼兴趣和爱好；确立体能训练的标准，提出训练目标的方向，对提高警察体能训练的

质量、效果,有一定的参考价值,同时对延续、发展和开发、更新警察体能训练的研究成果和实践经验,有积极促进的作用。

该《教程》紧紧围绕着“取之于学、用之于学”的原则,探索和揭示了体能训练的基本规律;力求内容科学、合理,突出了简单、易学、易练、易掌握的特点;尽可能地反映出体能训练理论与实践的统一,综合性和专门性训练的统一。《警察体能训练教程》编写共十章(文图并茂),第一章,主要阐述了与警察体能训练相关的基础知识;第二、三、四、五、六章,主要介绍了与体能相关的身体素质训练方法;第七、八、九、十章,主要介绍了以体能为主导类的技能训练方法;并在附件中收录了《公安民警体育锻炼达标手册》(摘要)《国家学生体质健康标准》(摘要)《江苏警官学院体能考核标准》(摘要)等。

本书编写具体分工:王海源,第一章、第七章、第八章、第九章、第十章;江巍,第二章、第三章;王朋涛,第三章、第四章、第五章。王海源同志对本书进行了统稿、审定。江巍、王朋涛同志对全书插图进行了设计和制作。

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、实践后,给予批评指正,并提出宝贵意见。本书编写中参考了有关文献资料,谨此表示谢意。

编 者

2009年6月

目 录

第一章 警察体能训练基础知识	1
第一节 警察体能训练概述.....	1
第二节 警察体能教育训练的新思路.....	8
第三节 警察体能训练的基本内容及特征	13
第四节 警察体能训练的指导原则和基本要求	17
第二章 力量素质训练入门	24
第一节 力量素质基本概述	24
第二节 力量素质训练方法	29
第三节 力量素质训练的动作设计	37
第三章 速度素质训练入门	52
第一节 速度素质基本概述	52
第二节 速度素质训练方法	56
第三节 速度素质训练的动作设计	63
第四章 耐力素质训练入门	76
第一节 耐力素质基本概述	76
第二节 耐力素质训练方法	79
第三节 耐力素质训练动作设计	89
第五章 柔韧素质训练入门	97
第一节 柔韧素质基本概述	97
第二节 柔韧素质训练方法.....	100
第三节 柔韧素质训练动作设计.....	104
第六章 灵敏素质训练入门	111
第一节 灵敏素质基本概述.....	111

第二节	灵敏素质训练方法	114
第三节	灵敏素质训练动作设计	116
第七章	警察越障碍训练入门	122
第一节	越障碍训练概述	122
第二节	障碍项目的特点与动作分类	126
第三节	越障碍的动作技术	130
第四节	越障碍的自我保护方法	137
第八章	警察攀登训练入门	140
第一节	攀登训练概述	140
第二节	低层建筑物的攀登	142
第三节	高层建筑物的攀登	146
第四节	攀登训练的基本要求	152
第九章	警察游泳训练入门	154
第一节	熟悉水性	154
第二节	竞技游泳	158
第三节	实用游泳	163
第四节	游泳安全教育与卫生常识	170
第十章	警察体能训练健康教育	173
第一节	警察体能训练卫生常识	173
第二节	警察体能训练常见的生理反应与处置	179
第三节	警察体能训练损伤的预防与处理	184
附录 1	公安民警体育锻炼达标手册 (摘要)	195
附录 2	国家学生体质健康标准 (摘要)	215
附录 3	江苏警官学院体能考核标准 (摘要)	225
主要参考文献		230

第一章 警察体能训练基础知识

内容提要

本章主要介绍了警察体能的概念、作用和地位，警察体能训练发展的思路，体能训练的基本特征、基本原则和基本要求等。通过本章的学习，使学生对警察体能训练的总体内容和发展趋势有一个初步的了解，为体能“学”“练”“用”提供必要的思维空间和运动时空，进而形成良好的体育锻炼习惯和体育生活方式。

关键词

警察体能；训练作用；训练思路；基本特征；指导原则

学习要求

在阅读全部内容后，对警察体能最基本的内涵与本质有比较完整的理解和认知。打开体能训练之门，体能训练不再是停留在思维层面上，而是转换为付诸行动的实践和运用，进而激发体能训练的积极性，并能根据自己的身体状况、健康状况和运动能力进行科学、适宜的人体运动。

第一节 警察体能训练概述

体能是人体运动的重要组成部分。从广义上讲，体能从宏观、整体上综合研究了体能的基本特征和发展规律，用辩证的观点、方法揭示了体能的本质、性质、功能、作用，并根据人体运动的需要提出了人体运动的指向、目的、任务、要求和发展战略。从狭义上讲，体能可视为“体质”同类，但又有所不同。体质原本是指人体的生理状况（人体形态、身体机能、身体素质），反映的是人体适应外界环境的能力。例如，为了改变体质的相关指标或达到人体健康的基本要求，通常用“增强”一词的动态含义来表示体质的变化，即由增至强，由运动而固着，“增强体质”强调的是身体运动外在的适应能力或结果。体能原本是指人体的基本运动能力（运动素质、运动能力、运动技能），反映的是人体适应各种运动的能力。例如，为了改进体能的基本状况或满足各种运动的基本需求，通常用“强化”一词的变化含义来表示强于既往的动态过程，

即由强更强,由运动而改变,“强化体能”强调的是身体运动内在的适应能力或过程。由此可见,两者原本同根同源,却又是同一事物的不同表现方式。运动实践证明,人体在运动中所表现出来运动机能水平有体质的外观,就必有相应的体能储备,有体能的表现,就必有相应的体质基础;体质与体能的转换,通常是体质向体能的转换相对难度较大,而体能训练的变化和后效意义则至深至重。这是因为,体能包含着人体较大潜在的基本活动能力(细胞组织或器官系统的作用和活动能力),是现代人胜任日常工作、维护健康、健身锻炼和竞技体育等需要具备的身体适应能力。反之,体能不足者就会徒有硕大躯壳而不能自食其力;体能不足者就会徒有危难预警而不能抵御侵袭;体能不足者就会徒有远大抱负而不能得以实现。所以,人们强化体能的过程从初级到高级的进程是永无止境的,它可以让你感受到体能训练初期的意志冲动,也可以让你窥视到体能训练远景的追求目标。

那么,如何衡量或评价自己的健康状况和体能状态呢?是不是非要等到爬楼时气喘吁吁,工作劳累落下腰酸背痛毛病,跑一段距离就已经上气不接下气,才感到有必要去锻炼身体?是否当警察追捕跑不过犯罪嫌疑人,因工作劳累而演变成疾病或临近病榻上,才想起应该参与健身锻炼?如果说,在讲求效率的现代社会中,精力充沛,是健康、幸福和效能的集中体现。就警察而言,希望通过锻炼来改变自己的体能,增进健康,获得良好的生活质量,哪些运动方式适合自己呢?如何维护好体能状态呢?这些问题都是警察体能训练研究和关注的课题。

警察体能是警察为了满足自身的需要和发展目标而渐趋形成的一种特殊的体育活动方式,也是警察对体育认识的深化和自我选择的结果,使得警察体能训练更加显现出警察体育活动的特色。体能是一种人体运动,运动是生命存在的形式,也是警察一切实践活动的基础,倘若人体机能一旦停止运动,生命便会终结。为此,现代人提出的“运动就是健康”并非只说明它的重要,而是告诉我们应当怎样去从事体育运动。通过这句话,至少你对体能训练目的、科学健身锻炼的价值等有了初步的认知或了解。运动是警察体能训练的主要表现形式,是发展警察体能训练的基本途径,正确认知警察体能训练,对发展现代警察体能训练理论技术体系有着重要的指导意义。

一、警察体能训练的演变

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,为了猎获动物而投掷石块,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一定要求,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烙印。然而,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,人们又初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。这时期的体能活动并非以获得物质产品为直接目的的纯劳动技能,而是通过一种有目的、有意识的运动行为方式,训练、培养和增强人的体质,以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研究。1883 年,法国人格拉朗热将生理学应用运动训练,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,身体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~20 世纪 20 年代);二是新技术发展阶段(20 世纪 20 年代~50 年代);三是大运动量训练阶段(20 世纪 60 年代~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 年代~90 年代随着运动实践不断地发展,运动技术水平不断地提高,新兴科学技术、训练理论、训练方法不断地涌现,大大地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,由于该时期人们对体能训练理论的认知度还比较模糊,一些从事运动训练的研究人员和体育教育工作者把体能训练仅仅看做是单纯的身体训练,并一直沿用“身体训练”概念替代“体能训练”概念。

直至 20 世纪末,人们才对体能训练概念有了新理解、新认识,提出了新观点、新看法。例如,董国珍等认为,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。王兴等认为,体能即体力与专项运动能力的统称。季浏等认为,体能分为与健康有关的体能(包括心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分和柔韧)和与运动机能有关的体能(包括速度、力量、灵敏、神经肌肉协调性、平衡、反应时)两个

部分。茅鹏认为,体能和技术,是同一本质的不同侧面,是“一元”的。“元因素”只有一个,并非两个。不存在没有体能内容的动作技术,也不存在没有技术形式的体能发放。技术与体能,就像形式与内容一样,在客观现实中是无法分离的,等等。可以说,体能训练理论在动态的发展中、争议中不断地得到求证,逐步地取得了新成效,并朝着科学化、社会化、生活化的方向健康地发展。

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,才产生了有价值的“警察体育”研究文章。如公安大学的高春教授最先发表在《人民公安报》的《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(广州)全国第四届警察体育理论研讨会上,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。如浙江警官学院的郭显德教授发表的“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,进一步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,将警察体能训练理论与运动实践密切结合,从而推进了警察体能教学训练的开展和普及。在探索求知中,1996年山东警察学院的董亚军教授编写出版的《警察体能训练通论》教材,2005年江苏警官学院王海源教授撰写出版的《警察体能基础教育训练》专著,不约而同地为进一步促进和指导我国公安院校体能教学训练和警察体能训练工作提出了新思路,注入了新活力,不言而喻地表明我国公安教育训练工作和警察体能训练活动备受各级公安机关的高度重视,并极力推进普及体能“练兵”活动的开展。

二、警察体能的定义

随着人体科学的不断发展,无论是对体能的定义的理解、内涵的解释,还是其外延范围应用,都离不开人体运动,离不开对人体发展的追求,离不开人体与运动的关系。这是因为,人体生命的存在形式是一种有序状态,而人体运动的本质就在于调整、维护人体有序状态的健康发展,以实现体能训练的指向目标。也就是说,这种以人体运动形式调整人体有序状态而进行的人体运动训练,可用“体能”表达。从生理学的角度讲,体能是人体各器官系统机能与肌肉工作效率的体现。从运动训练学的角度看,体能是从事各种体育运动与健身锻炼的基础。

体能训练大致可分为“基本生命运动”和“运动能力运动”两个层次,它包括:第一,与人体基本活动能力相关的体能(走、跑、跳、投、攀登、爬越、悬垂、支撑、负重等);与人体健康状况相关的体能(身体形态、身体机

能、力量、柔韧、耐力等)。第二,与人体运动相关的体能(运动素质、运动能力、运动技能、运动战术等);与职业相关的体能(人体基本活动能力、健康素质、运动能力、精神状态等)。前者反映的是与人体基本活动能力和身体健康状况,以满足人们愿望而采取的人体活动行为,即“一般体能”;后者反映的是与人体运动能力和职业活动,以满足人们从事的运动和职业工作而采取的人体运动行为,即“特殊体能”。其中,人体基本活动能力与人们的日常生活、劳动技能密切相关;人体健康状况与人的生理机能、心理活动密切相关;人体运动素质与人体的运动能力密切相关;职业体能与个人在社会中所从事的工作密切相关(如军事体能、警察体能、职工体能、竞技体能等)。它们之间的关系是相辅相成、相互影响、相伴而行的。

由此可见,警察体能既是警察为了自身的存在和工作生活的需要而进行的一种专门的运动方式,又是警察有目的、有意识地通过自身的身体运动作用于警察自身,促进警察身心健康和警务技能提高的体育活动。警察体能训练是依据人体运动规律,针对警察职业需要,激发警察训练积极性,有指向地促进警察身体健康的发展,以实现体能的进步。由此可见,警察体能可归纳为警察基本活动能力、健康素质、运动素质和职业技能的需要所表现出来的一种综合的人体运动能力。这种综合的人体运动能力运动既是衡量警察体质强与弱的指示器,又是评价警察健康与非健康的一个重要标志。值得提出的是,警察的体能变化并非是遗传因素造就的,而是经过后天的勤奋学习、刻苦训练所获得的。所以,强健体魄、发展体能,既是满足警察职业和警察生活的需求,又是维护警察健康和提高警务活动效率的需要。

(一) 人体基本活动能力

人体基本活动能力是以满足人们日常主要活动的需要为主导的身体活动能力,亦叫“人体一般身体素质”。一般身体素质是发展体能状态的基本要素。它包括人们日常生活中的走、跑、跳、投、攀登、爬越、悬垂、支撑、负重等身体活动的能力。诸如走路、跑步、攀高、跳跃、上楼梯、负重物等活动,不仅能够有效地增强人的心肺功能,还可以锻炼肌肉、骨骼系统的功能。由于人体的基本活动是人们从事日常生活和劳动技能必备的条件,因而人体基本活动能力被视为人类探寻生存、生活,学习、劳动必须具备的人体基本身体素质之一,并成为人们追求增进健康素质和提高运动素质的基础。

(二) 人体健康体能

健康体能是以满足人体健康状况的需要为主导的身体活动能力,亦叫“人体健康素质”。人体健康素质是评价人们体质健康水平的重要组成部分。它包含着许多与身体健康关系密切的一些基本要素。诸如身体形态、身体机能、力量、柔韧、耐力等综合评定人体健康水平的标准等,是发展运动素质的载体。

“健康在于自身平衡的运动，健身锻炼要有质也要有量。”这种以增进机体各器官和机能功能的平衡发展，促进人体对自然环境和抵御疾病的适应能力，实现增强体质、增进健康的目标，是发展人体健康素质和提高运动素质的原动力。为此，人体健康素质已逐渐被人们视为增强体质、增进健康、提高学习（工作）效率和运动能力必须具备的人体基本身体素质之一，同时也被视为发展运动素质和提高运动能力的基础。

（三）人体运动体能

运动体能是以满足人体运动的需要为主导的身体运动能力，亦叫“人体运动素质”。人体运动体能泛指人体在运动中表现出来的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、平衡、协调、技术、运动水平、精神状态等，是人体基本活动能力和人体健康体能相互协调，综合反映出来的一种整体的和谐的人体运动能力。诸如在周期性运动或非周期性运动中以及改变条件的运动中，能够有所侧重地调动、发挥出运动所需的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧、平衡等运动素质等，这些运动素质能够与运动中的技术动作、精神面貌相适应并得以发挥，以实现提高运动水平和获得优异的运动成绩为目标。实践表明，人体运动能力受先天遗传因素的一定影响或制约，但经过后天的科学锻炼是可以改变其一般身体素质、健康状况和人体运动能力的。

（四）警察职业体能

警察职业体能是以满足警察职业的需要为主导的身体运动能力，亦叫“警察体能”。警察体能是警察行使警察职业范围内的工作时所表现出来的快速反应、追捕目标、动作序列、技能成效、控制手段等，是每个执法警察必须具备的一种综合性的人体运动能力的运动。诸如警察在日常生活和执法活动中所表现出来的人体基本活动能力；在长时间、高强度、大负荷的办案、执勤、接处警等工作中人体机能抵御疲劳、抵御疾病的健康体能；在追捕犯罪嫌疑人所表现出来的快速奔跑、越障碍、攀登、泅渡等运动体能。可见，警察体能基础教育的主要规律与人体基本活动、人体健康体能、人体运动体能是共同的，但又因具体情况的演进变化有所区别。警察体能基本训练的主要目标是从实际情况和实际效果为出发点，因职业的需要而产生从事体能训练和技能练兵的愿望和需求。

综上所述，警察体能是人体基本活动能力，人体健康体能，人体运动体能相互协调在日常生活和体育运动中所表现出来的水平，反映着人体各系统器官的生理功能，人体适应外界环境及其变化，指挥全身肌肉灵活协调地收缩、放松，调节内脏活动来配合运动等状况。虽然，各种体能的性质和特点有所不同，但运动规律是共同的，都是通过中枢神经系统而发生作用，都是通过反复的训练而得以适应。值得强调的是，无论选择什么样的运动项目或运动形式来

发展体能都应根据自己的身体状况、健康状况、运动能力以及需求、兴趣、爱好等来决定。警察体能是警察一切活动的基础，是警察为了自身存在和职业要求、生活需要而进行的一种特殊的人体运动。这种特殊的人体运动既是警察体能训练的基本表现形式，也是基础训练手段。通过有目的、有意识、有组织的体能强化训练，将会直接或间接地作用于警察身心健康和警务执法活动。

总之，科学、和谐、持续地开展警察体能训练活动，有利于改善警察的日常生活工作中的基本活动能力，提高生活质量和工作效率；有利于增强警察的一般身体素质、健康素质、运动素质和警务技能；有利于维护警察的身心健康、减少疾病、抵御疲劳、保持精力充沛；进而提高警察战斗力。

三、警察体能训练的作用与地位

警察体能训练的功效性，是警察通过身体运动对人体机能所产生的有利的作用。这种作用是以各种运动方式、手段来改变自己的身体健康状况，并贯穿于警察生涯的一切活动之中。相对而言，警察体能训练是以警察职业的特点和警察自身活动的需要作为寻求的目标。要实现这一目标，一是要具备适应自然环境和社会环境的能力；二是要不断地更新和充实相关的知识和技能；三是要遵守警察职业行为道德规范和纪律；四是要掌握必要的警务技能和执法技巧。也就是说，警察体能训练已不再是简单的四肢活动，而是通过教育途径和训练手段来培养得以实现的。其独特的教育训练方式多与警察职业相关，主要用于警察体能训练的开发、应用和拓展，是其他任何教育形式和方法无法替代的。

（一）增进身体健康，促进心理健康

人体的发展包括身体和心理发展两个方面。其中，身体发展是心理发展的基础，健全的精神寓于健全的身体。由于警察体能训练的对象是警察，具有行使执法权的特殊性，所以在繁杂的警务活动中，警察既要承受强度大的工作负荷，又要克服办案主客观方面的困难压力，良好的身体素质，过硬的本领，以及自我防卫和制服犯罪嫌疑人的实战技法就显得尤为重要了，这些都是由警察职业的性质所决定的。可以说，警察体能的强弱，身体健康的优劣将对整个警察生涯产生重大的影响。经常参加或进行身体运动，可以改善和增强警察的体格（人体形态结构的外表状态）、生理机能（人体各器官系统的功能和机体的新陈代谢水平）、体适能（对各种环境的适应力、应激力和对疾病的抵抗力）等健康水平，为整个警察生涯奠定一个良好的身体基础和心理素质，进而促进警务高效服务。实践表明，警察体能训练不仅要存在、延续，更要有所发展，其显著的强身健体之功效是其他教育活动不可替代的。

（二）开发训练思维，培养健身意识

警察体能训练作为一种人体运动，不仅仅是单纯的身体运动或四肢活动，而是通过有意识的身体活动作用于人脑、机体等，使人体产生一种应激反应的