



警察身体素质训练教程

主编
梁国明

- ◎ 警察身体素质训练概述
- ◎ 力量素质的教学与训练
- ◎ 速度素质的教学与训练
- ◎ 耐力素质的训练
- ◎ 柔韧和灵敏素质的训练
- ◎ 攀爬
- ◎ 游泳
- ◎ 越障

警察指挥与战术专业系列教材

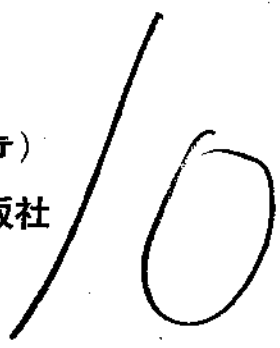
警察身体素质训练教程

主 编 梁国明

(公安机关 内部发行)

中国人民公安大学出版社

· 北 京 ·



警察身体素质训练教程

JINGCHA SHENTI SUZHI XUNLIAN JIAOCHENG

主编 梁国明

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

印 刷:河北省抚宁县印刷厂

版 次:2003年1月第1版

印 次:2004年11月第3次

印 张:5.75

开 本:850毫米×1168毫米 1/32

字 数:133千字

ISBN 7-81087-156-0/D·146

定 价:13.00元(公安机关 内部发行)

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

警察指挥与战术专业系列教材

编辑委员会

顾问 程胜军 高文根 石均正

主任 王 勇

副主任 张 兵

编委 曾金顶 王 翔 王鲁敏

王永汎 刘开吉 郑常青

警察身体素质训练教程

主 编 梁国明

副主编 习 军

编 者 梁国明 吴智敏 倪 霞

钟 卫 余红升 习 军

编 务 林廉锐

前 言

为加强公安队伍建设，提高人民警察的执法水平和战斗力，满足警察指挥与战术专业的教学训练需要，我们组织了一批公安院校教师和实战部门指挥员编写了一套警察指挥与战术专业的专业课教材，供开设警察指挥与战术专业的公安院校专业学员和在职人民警察教育培训使用。这本《警察身体素质训练教程》就是其中的一种。

警察指挥与战术专业教材体系建设，是国家级示范试点专业的重点建设项目。这套教材以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和江泽民“三个代表”的重要思想为指导，依据国家法律、法规和公安工作的有关规定，总结历史和现实的工作经验教训，吸收了国内外有关方面的研究成果，参考了军队、公安、武警、政法院校有关教材和资料，为适应新形势下的公安工作和教育培训人民警察的需要，特别是为提高警察执法战斗、作战指挥及战术素质水平，增强公安队伍战斗力而写成的。这套教材在内容上着眼于突出专业特色，力求从理论与实践的结合上阐明本专业学科体系，各学科及相关学科的基本理论、基本知识、基本技能。既注重对公安工作的路线、方针、政策进行较全面的论述，突出基本原理、基本知识在公安工作中的应用，又注重以改革、创新的精神，严肃认真的科学态度，深入系统地进行实践验证和理论创新，同时着力加强对人民警察在执行警务中应具备的基本技术、技能进行训练与培养，做到理论正确，体系科学，系统完整，技术成熟，重点突出，专业特色鲜明，符合实战需要，具有很强的针对性、实用性和可操作性，能够为公安队伍培养合格的

专业人才，为提高公安民警战斗力服务。

在编写这套教材的过程中，我们组织了部分专家、教授和公安实战部门指战员对教材编写提纲进行了多次论证、审议，2001年10月又组织部分专家、教授对教材进行审核、定稿。

公安工作改革和发展的实践，为编写这套教材奠定了坚实的基础，而这套教材的出版发行，又填补了公安教育警察指挥与战术专业教材建设的空白，开创了公安教育的新领域，对促进发展与完善公安教育知识、技能体系，改革公安教育结构和教育方法，突出公安教育的特色，提高广大公安民警的战斗力，均具有重大的作用和深远的意义。

由于第一次编写这类专业的系统教材，错漏之处在所难免，请读者批评指正。各地在使用该系列教材过程中，如发现有不当之处，应以党中央的方政策和现行法律、法规为准。

警察指挥与战术专业系列教材编写组

2002年2月

编者说明

为适应人民警察执法活动的需要，加大打击各种严重暴力犯罪的力度，满足“警察指挥与战术专业”的教学训练需求，我们在公安部的大力支持下，编写了一套公安工作与专业教学急需的教材，供开设“警察指挥与战术专业”的公安院校和在职人民警察教育培训使用，这本《警察身体素质训练教程》就是其中的一种。

警察身体素质训练的知识和技能是警察必备的知识和技能，特别是各级警察指挥人员、参谋人员、警察战术教官应予以重点掌握的基础知识和技能。该教材在编写过程中，始终贯彻理论联系实际，紧密结合警察勤务和执法战斗的特点、需求，坚持为公安实战和公安教学训练服务的原则，突出警察身体素质训练体系的系统性、科学性与创新性；突出实战的针对性、应用性和可操作性。

该书从补充人民警察应知应会的必备知识和技能入手，从强化实战部门战术指挥与战术组织实施的能力出发，着重强调警察通过身体素质训练解决实战中的实际问题，解决提高人民警察综合素质和战斗力效能的问题。既是“警察指挥与战术专业”的学科体系不可或缺的组成部分，又为实战部门的广大指挥员、指挥辅助人员及战斗员提供了提高作战效能的理论依据，能够从理论与实践上对公安工作提供有益的指导，并且在发展中不断完善警察身体素质训练体系。

本书在编写过程中，得到了公安部领导和有关业务部门的关心与支持，特别是得到了许多实战部门指战员的直接帮助，对教

材提出了很多宝贵意见。福建公安高等专科学校警察战术系主任、副教授王勇同志指导了编写的全过程；福建公安高等专科学校警察战术系副主任、副教授张兵同志在教材内容构成和知识体系方面提出了规定性和指导性的意见和建议，并在文字上做了大量的加工修改；林廉锐同志为该书的整理做了很多工作。在编写教材时，还参阅了公安、军队、武警、政法院校的有关教材和资料。在此，向上述同志和被引用的有关教材、资料的编著者，表示衷心的感谢。

参加《警察身体素质训练教程》编写的人员是：四川公安高等专科学校警体部副教授梁国明，撰写第一章；福建公安高等专科学校警察战术系吴智敏，撰写第二章和第三章；四川公安高等专科学校副教授倪霞，撰写第四章；四川公安高等专科学校讲师钟卫，撰写第五章；福建公安高等专科学校警察战术系余红升，撰写第六章；福建公安高等专科学校警察战术系讲师习军，撰写第七章和第八章。本教程由梁国明担任主编并统稿；习军为副主编，协助统稿。

由于《警察身体素质训练教程》的编者受理论和实践条件及水平所限，难免有诸多疏漏、不妥之处，敬请读者批评指正。

编 者

2002年10月

目 录

第一章 警察身体素质训练概述	(1)
第一节 警察身体素质的概念及其训练意义	(1)
第二节 警察身体素质训练的原则和方法	(2)
第二章 力量素质的教学与训练	(9)
第一节 力量的概念与分类	(9)
第二节 力量的表现形式及特点	(12)
第三节 力量素质训练的基本手段	(14)
第四节 力量训练的方法	(22)
第三章 速度素质的教学与训练	(30)
第一节 速度素质的种类与特点	(30)
第二节 速度素质训练的方法和手段	(32)
第四章 耐力素质的训练	(40)
第一节 耐力素质训练的主要手段及基本要求	(40)
第二节 各种耐力素质的训练	(44)
第五章 柔韧和灵敏素质的训练	(50)
第一节 柔韧素质的训练	(50)
第二节 灵敏素质的训练	(55)
第六章 攀爬	(58)
第一节 攀爬基本技术	(58)
第二节 实用攀爬方法	(73)
第三节 攀爬的体能训练	(86)

第七章 游泳	(90)
第一节 熟悉水性和踩水	(90)
第二节 常用技术	(98)
第三节 应用技术	(115)
第八章 越障	(128)
第一节 障碍物的设置	(128)
第二节 越障的基本技术与基本要求	(147)
第三节 越障训练中的安全措施	(150)
附件 1 公安民警体育达标测验规则	(153)
附件 2 公安民警体育锻炼标准评分表	(157)

第一章 警察身体素质训练概述

第一节 警察身体素质的概念及其训练意义

一、警察身体素质的概念

身体素质是指人体在活动中，各器官系统表现出的各种机能能力，它是衡量人的体质状况的一个重要标志。警察身体素质则是指从事警察行业的人在从事警务活动中其身体各器官系统表现出的各种机能能力。警察身体素质发展的状况，对掌握、巩固、提高警务技能，提高人民警察执法战斗的能力，完成训练任务，有着极其重要的意义。

通常所称的警察身体素质主要是指警察的力量、耐力、速度、灵敏、柔韧及心理品质等。

二、警察身体素质训练的意义

实践告诉我们：人民警察只有具备强健的体魄，才能保证执法任务的完成。警察身体素质的训练是技术、战术训练的基础。具有良好的身体素质，有利于提高人民警察进行执法战斗的基本活动能力，有利于人民警察承受较大负荷的技术、战术训练，有利于人民警察掌握先进技术、战术手段。良好的身体素质基础，有利于耐受艰苦恶劣的作战环境和减少战斗体力消耗，对非要害性的轻创伤预防、耐受和创伤后恢复健康十分有益。因之，警察身体素质训练是人民警察取得执法战斗胜利的重要保障。

第二节 警察身体素质训练的原则和方法

一、警察身体素质训练的原则

警察身体素质训练的原则是人民警察在训练过程中必须遵循的基本要求和指导准则。它是警察身体素质训练过程中的客观规律的反映，是训练实践经验的总结和概括。

（一）自觉性、积极性原则

对于警察身体素质的训练，重要的是使人民警察正确认识训练的目的与意义，自觉刻苦地学习和掌握身体素质的基本知识、技术和技能，并在实践中加以应用，使完成训练任务变为自觉的行动。对训练的认识是否正确，能否自觉积极地付诸于实际行动，在很大程度上会影响训练的效果。因此，必须正确认识警察身体素质训练的目的和意义，端正训练态度，通过启发教育和各种有效措施，不断提高人民警察为完成执法任务而锻炼身体的自觉性和积极性。

（二）从实际出发原则

警察身体素质训练的任务、内容、运动负荷和组织形式，都要符合人民警察的年龄、性别以及警察个人身体素质基础和身体发展水平的要求。组织实施也应根据各警种的专业特点、担负的执法战斗任务以及驻地环境、场地器材和地区季节气候条件等实际情况进行。

从实际出发的原则既是身心发展的客观规律所要求，也是组织实施训练所必需。只有全面掌握参训人员的健康状况、身体素质、技术基础、学习态度、接受能力、思想意志品质等情况，才能根据实际条件与可能，因人、因时、因地制宜地进行训练，才能使警察身体素质训练更具有目的性、针对

性和有效性。

（三）身体全面发展原则

警察身体素质训练要选择全面多样的训练内容，恰当地运用各种训练方法，使身体各个部位、各器官系统的机能都得到全面的发展，符合警察执法工作的体能要求。

人体是一个有机整体，各器官系统之间在结构和机能上互相联系、互相制约。任何局部功能的改善和提高，必然影响身体其他部位功能的发展变化。各种警察身体素质和基本活动能力之间也存在互相影响、制约和促进的关系。就某种警察身体素质而言，则具有主要发展身体的某一部位或优先发展某一素质的特点。因此，在制订训练计划和进度时，要注意合理穿插搭配各类项目，选择多种多样的项目内容，运用各种手段和方法，以保证身体得到全面的锻炼。

（四）循序渐进原则

警察身体素质训练有其特定的顺序和规律。警察身体素质训练的内容、方法和运动负荷的安排顺序，都要遵循由易到难，由简到繁，由弱到强逐步深化，不断提高的顺序。警察身体素质训练的规律主要有：认识规律、人体机能活动能力变化规律以及人体机能适应性规律。这些规律规定了警察身体素质训练必须遵守循序渐进的原则。

在每次训练过程中，首先应有顺序地安排身体各部位以至全身性的活动，然后安排强度大、动作复杂的练习和素质训练，最后在机体疲劳时做好充分的放松活动。在安排训练各项目的内容时，也要考虑各项目之间动作技能形成的连贯性，以及知识、技术、体能的发展由浅入深，由低级到高级的要求。初学动作时负荷要小些，复习提高时负荷可大些，按照“提高—适应—再提高—再适应”的节奏逐步增大运动负荷。

身体素质训练过程是运动负荷施加于人体，产生能源物质消

耗（分解）和恢复（再合成）的一个综合过程，训练时大量消耗体内各种物质，停止后能源物质逐渐恢复到原有水平，并且在一段时间内出现超过原有水平的“超量恢复”现象。肌体的活动能力就在这种不断重复出现的“超量恢复”中得到增强。但是，这种消耗与恢复的良好关系，只能根据训练水平的实际情况，由小到大，由弱到强，循序渐进地合理安排运动负荷才能得以保持。如果在训练中骤然加大或随意安排运动负荷，不但恢复过程得不到增强，反而会削弱。

（五）直观、感觉原则

警察身体素质训练中，要通过各种感觉器官和已有的经验建立动作表象，获得感性认识，才能有效地掌握所学的身体素质知识、技术和技能。

警察身体素质知识、技术和技能，要从感性认识开始，经过实际练习建立动作表象，进而了解动作要点和动作间的内在联系，形成正确的动作概念，再反复练习直至掌握动作过程为止。因此，要充分运用动作示范、教具演示、电影、录像、图片以及生动形象的语言等各种直观手段，刺激视、听、触觉和肌肉本体感觉，建立清晰、完整的动作表象和概念。

各种感官在训练的不同阶段所起的作用是各有侧重的。在开始学习动作及纠正错误时，视觉器官的作用占优势，应多采用动作示范、模型、图片演示等视觉直观手段；在实际练习时，触觉和肌肉本体感觉作用较大，应多采用对身体各部分刺激较大的直观手段；当动作技能处于改进、巩固提高阶段，应使用多种传递信息的直观手段。此外，运用直观手段应与积极思考相结合，只有边观察、边思考，理解动作要领，才能正确掌握动作，加快动作技能的形成。

（六）持之以恒原则

警察身体素质训练必须持之以恒，使所学的知识、技术和技

能不断地得到巩固和提高，达到增强体质目的。

人体结构和机能的改善，警察身体素质水平的提高以及动作技术的熟练巩固，都要经过反复的练习才能逐步达到。人体在体能训练中发生的各种适应性变化，只靠几次训练是不能巩固的。如果断断续续地训练，在上一次训练痕迹消失后再训练，后一次训练的累积性影响效果就会削弱。人的体质在有所增强之后，也不是永远保持不变的，较长时间停止体能训练，各器官系统的机能就会慢慢减退，体力下降，已掌握的技术、技能也会生疏、消退。如力量训练停止后，力量将以其原增长速度的 $\frac{1}{3}$ 下降，直至降至原有水平。因此，必须持之以恒地坚持身体素质训练。

二、警察身体素质训练的常用方法

警察身体素质训练方法，是指在警察体能训练过程中完成训练任务所采取的途径、手段和方式。提高警察身体素质训练质量，贵在得法。训练中应正确运用和选择各种方法。

（一）完整法和分解法

完整法是指不分部分和段落，完整地进行某一动作训练的方法。它有利于正确、完整地掌握技术，一般在学习简单的动作技术或学习一些不能进行分解练习的复杂动作时采用。

分解法是把整体动作合理地分成几部分，按部分依次进行训练，最后达到完整掌握动作的方法。它可分为单纯分解法、递进分解法和重点分解法等。在具体运用时，应注意科学地划分动作部分，保持各动作部分之间的结构联系，不至于改变动作的内容顺序。

（二）反复练习法

反复练习法是根据训练任务有目的地多次做某一动作的练习方法。一般有如下几种：

1. 重复训练法

重复训练法用于发展警察身体素质，掌握和提高技术、战术，培养意志品质等方面，是最常用的训练方法之一。

重复训练法在两次练习之间的间歇时间并无严格规定，但是原则上应使学员能够得到较充分的恢复。由于重复训练法具有较充分的恢复，所以它可用于极限或次极限强度负荷的训练，强度可达极限强度的90%~100%，通常用于发展反应速度、最大力量、最大周期性与非周期性速度训练。

2. 持续训练法

学员根据训练的要求，持续地进行规定动作的练习叫持续训练法。常用于发展一般耐力，如较长时间的匀速跑；在非周期性项目中，常用于巩固技术和发展专门的耐力。

（三）间歇训练法

间歇训练法是在两次练习之间有一个严格规定的间歇时间，使学员在尚未完全恢复的情况下接着做下一次练习的方法。间歇训练法对呼吸和心血管系统机能提出了更高的要求，因而能够有效地提高呼吸和心血管系统的机能。

间歇训练与重复训练在两次练习之间都有一个间歇时间，区别在于前者的是在尚未完全恢复的条件下重复练习，后者是在较完全恢复的条件下重复练习。

警察身体素质训练中常用的间歇训练法有以下两种：

1. 慢速间歇训练法

这种训练方法的特点是强度不大（约30%~50%），可用于发展有氧耐力和局部肌肉耐力。

2. 快速间歇训练法

这种训练方法一般强度较大（50%~80%），多用于100~400m的重复跑。主要发展无氧耐力、速度力量和速度耐力。