

# 警察体能训练与实战技能训练一体化融入的教学思路探析

◆李楠

(天津公安警官职业学院 300382)

摘要:在人们的生活中,保持和平发展的少不了警察的辛勤付出,对于警察而言,如果缺少了必要的体能训练是补能满足对于警察的要求的,但是从现在的社会情况出发,可以发现对于警察的体能训练不能满足在实战中的需求,这对于社会的治安稳定而言,都是极其不好的,所以对于警察而言,如何将警察体能训练与实战技能训练一体化,是十分值得思考的问题,下面将对体能训练与实战技能训练进行适当的阐述,希望能促进我国警察的综合能力,更好的实现维护社会治安稳定的职责。

关键词:警察;体能训练;实战技能训练

警察在任何一个国家都是一个特殊的职业,在警察执行工作时,一定需要警察有过硬的自身素质,有良好的体能。当警察拥有良好的体能时,不仅可以促进警察更好的完成工作,并且也可以保证自身的身体健康,但是随着社会水平的提高,警察的身体素质水平却有所下降,这不是好的发展,给社会的和平发展,带来了极大的威胁,下面将对体能训练与实战技能训练两者之间的关系进行简单的描述。

## 一、当今警察体能训练的现状

在当今的社会中,我国正处于和平发展的时代,大部分地区暴乱的几率都相对较少,所以警察们的体能训练都是一些较为常规的方法,例如散打、格斗等一些基础的知识,在训练的过程中,也较为放松,这导致大部分警察实质上的掌握内容是较少的。并且虽然随着科技水平的不断提升,警察配备的工具是较多的,但是在平时的体能训练中,也极少进行使用,当真正的危机来临是,警察的个人素养水平不高,将会难以保护人民的健康,难以维持社会的稳定。在警察的训练中,常常进行的是简单的大班教学,很少进行一对一的辅导,这也导致极大部分警察掌握的体能训练知识极不到位<sup>[1]</sup>。在警察的体能训练中,还存在着其他的问题,警察的体能训练各板块之间都是分开的,很少进行合理的结合,缺乏灵活的调配。同时警察的体能训练的标准是一个固定的值,不会根据个人的情况进行调配,这也导致警察的体能训练可能会出现不合格的情况。在体能训练时,也极大的缺乏了对于实战经验的结合,并且体能训练逐渐落伍,跟不上时代的发展潮流,随着社会的发展,犯罪分子的各项行为与之前相比已经有了极大的差别,跟不上时代的潮流就是缺乏与实战相结合的直接表现。在实战中适当的进行一些训练,将会增加训练的真实性,也会加强警察们的危机意识,对待体能训练也会更加的专注。

## 二、体能训练与实战技能训练一体化融入的相关分析

随着时代的不断发展,将体能训练与实战技能训练逐步的进行融合,将会是社会的不断要求,也是警务学校需要重点关注的方向。需要不断的进行改革创新。体能训练与实战技能训练一体化的过程中,需要有一定的基本原则。在体能训练与实战技能训练融合的过程中,坚持的原则是要有一定的科学性,并且不断的进行实践工作,进行体能训练需要有计划有规划的进行,不能直接盲目的开展活动<sup>[2]</sup>。在进行体能规划训练时,需要首先了解警察的个人体能情况,为每一个警察量身定制好的训练计划,不能强行让警察开展不适宜的训练活动,要不只会训练出不合格的警察;对于警察的训练过程中,需要模拟与实践相结合,在对警察进行训练时,直接上手是实践是极其危险的事情,也是对警察的不负责,所以在对警察进行体能训练的过程中,也需要对警察首先进行模拟训练,让警察首先能够掌握必要的基础能力,在基础能力拥有后,再带领警察进行实战的一些训练。

## 三、体能训练与实战技能训练实际的教学过程

在有了建立好一体化的思维与理念后,需要通过实际的教学来体现。在进行一体化的警务教学改革的过程中,课堂内容、教学内容、教学形式、训练计划的改革都极其重要,需要不断进行改革创新,用科学的理念作为依据,直接进行实践。

### (一)采用优秀的教师

只有好的教师,才能培育出好的警察学员,对以外的警察学

院进行研究,可以发现师资力量是极度匮乏的,在传统的观念里,警察只需要有良好的体能就足够,但是实际上良好的体能只是辅助工作完成的一部分因素,除了体能,警察还需要许多的知识进行教育,才能将工作做好。警校教师在选择时,就需要选择既有丰富的理论知识,同时也拥有极多的实战经验的教师,只有这样,才能培养出优秀的警察<sup>[3]</sup>。优秀的教师不仅仅能够将自身的知识经验传递给自己的学生,同时还能够学习新兴的其他的知识,带领学生欣欣向荣的不断汲取优秀的经验,不断的丰富自身的能力,提升自己的素质,保证进入社会后能够很好的融入。现在社会发展极快,如果不能及时的学习新的知识,跟上社会发展的潮流,那么势必会被社会淘汰。

### (二)合理的课程设计

在警察的教学过程中,除了优秀的教师还不足够,需要有合理的课程设计,在体能训练与实战技能训练融合的过程中,最主要的方式就是通过课程设计来体现的,在安排课程时,就需要学校既安排有理论的学习,又安排有实践的学习,既安排有体能的训练,又安排有文化知识的学习,在警察学员的学习过程中,基础能力的学习将会比其他的同学辛苦很多,因为警察代表的意义不同,只有当警察有了良好的综合能力,社会才能得以稳定的发展。在警察的实际工作中,不仅仅需要面对穷凶极恶的歹徒,还需要面对邻里之间的小摩擦,所以在进行课程安排时,都需要进行全面的考虑,在安排学生进行实践工作时,将警察学员安排这些必要的实践学习,只有在不断的实践中积累经验,再在平时的训练中加以多次训练,才能将能力掌握,让自己得到更多的提升。

### (三)体能训练与实战技能训练经验的总结与归纳

无论是在训练中还是在实战中,大家都可以得到很多的经验与教训,并且在警察学习的过程中,可以发现训练与实战是有一定的区别的,可以让警察本身对这些区别与相同进行总结与归纳,在互相之间进行交流时,进行分享,将会增加大家的理解,学习速度也会大大的增加。并且警察平时的训练与实战,工作之间都有一定的规律可以发现,当警察们善于去发现以及总结时,可以极好的增加警察的综合能力。经验的归纳总结可以很好的帮助警察在下次遇到类似的问题时,极快的解决,少走弯路。对警察工作的研究可以发现,常常是与人类的各项行为活动有极大的联系,在这种情况下,对于警察而言,与人打交道就可以对人类的行为习惯进行分析,就可以发挥经验的作用。并且在经验教训中进行创新发展,将会对警察的工作产生极大的积极作用。

### 结束语:

对于警察而言,工作存在一定危险性,如果只是一昧的进行模拟训练,那么在实战中,人的心理行为千变万化,可能会与书本的理论知识有极大的区别,这时候警察缺乏实战经验将会有极大的威胁,所以警察的体能训练与实战技能训练一体化是十分必要的。

### 参考文献:

- [1]王国入."教学练战一体化"视阈下警察体能训练研究[J].产业与科技论坛,2017,16(9):154-155.
- [2]林永.警察防卫与控制课程模块化教学探索与实践[J].人间,2016,219(24):202-202,203.
- [3]周昕虔.公安院校《警务实战技能》课程建设研究[J].山海经(故事),2017,(9):85.

