

# 公安院校警察体育的现状与发展趋势

田帅

(辽宁警察学院)

**摘要:** 随着网络信息时代的到来, 各种各样的舆论给人民公安的治安管理工作带来了严重的挑战[1]。公安院校作为公安管理工作输送人才的单位, 为了应对治安管理工作方面的多重挑战, 在未来发展方面应当着重一下几个方面: 1. 提高入警体测的科学性和准确性、2. 完善管理制度, 明确奖惩机制、3. 协调相关部门工作。

The present situation and development trend of police sports in police colleges and universities

Tian Shuai

(Liaoning Police College)

**Abstract:** With the advent of the Internet information age, various public opinions have brought serious challenges to the public security management of the people's public security [1]. In order to cope with the multiple challenges in public security management, public security colleges and universities, as a unit to transport talents in public security management, should focus on the following aspects in the future development: 1. Improve the scientificity and accuracy of police physical test, 2. Improve the management system, clarify the reward and punishment mechanism, 3. Coordinate the work of related departments.

## 一、背景

当代正处于时代变革期, 全世界都在面临着百年未有之大变局。国内社会发展和矛盾同步加深, 这也就对治安防控提出了更高的要求。公安机关作为消除危害社会稳定的因素起到至关重要的作用, 这也就要求公安机关面对违法分子需要采用雷霆手段。而公安机关采取这一手段的前提就是警察具备良好的警察体育素养。而另一方面, 因为公安的工作特点的原因, 警察因公牺牲的数量非常高, 仅2020年一年, 就有315名警察因公牺牲, 4941名民警因公负伤。而根据统计数据显示, 有近70%伤亡的警察是由于疾病、过劳和猝死等原因造成的[2]。根据相关研究显示, 长期有规律的锻炼能够有效防止猝死情况发生[3]。所以无论是从执法、工作层面还是跟人的健康层面, 作为公安来讲, 拥有长期的运动习惯和良好的身体素质都是必须的。公安院校作为公安系统的有生力量的保障, 其地位不言而喻。警察体育发展的好坏则决定了公安机关的战斗力的强弱而随着社会的发展和科技的发展, 违法犯罪的手段也更加多样化。所以, 为学生安排更加合理科学以及符合日后实际工作情况的体育课程的任务迫在眉睫。

### 公安院校警察体育教学开展现状

公安院校根据体育学和军事学的发展规律和经验设立了三种类型的课程, 分别是警察体能类、警务技能类、警务战术类。设立课程的依据是, 身体素质服务于警务技能, 警务技能和身体素质的好坏又决定了能否完成警务战术行动。尽管全国各警校的名称不同, 但基本大同小异。这三种类型的课程名称和主要的训练内容分别是: 1. 警务体能基础, 如: 纵跳摸高、1000m跑等身体素质训练 2. 警务技能基础, 如: 武器使用、警械使用、徒手防卫与控制等 3. 警务战术基础, 车辆盘查等[4]。

尽管全国各大公安院校都设立了这三类课程, 但学时并不相同。目前我国公安院校警察体育课程设置没有全国统一的教学指导纲要, 但体育课必修课时都因为相关规定不得少于144课时的必修课程。但是各公安院校之间的学分和学时差别较大。[1]

此外, 还有部分院校除必修的警察体育外, 还有由学生处等部

门协同警体部集中组织学生进行课外体育锻炼, 其主要内容为耐力训练。公安院校和其他高等院校一样, 为了激励学生参与体育运动, 参加校队社团推出了相应的奖励规定和政策。如东北地区某公安类高校推出了政策: 如校队学生参加省比赛可在原有成绩分数的基础上乘以相应系数。

警务体能、技能、战术三种类型的课程都会在完成规定学时的学习后进行考试, 但只有警务体能在入警前还会有警校外的相关公安部门分批次的组织考试, 考察其身体素质。关于测试的标准, 在制定标准上, 1985年公安部在1982年修订的《国家体育锻炼标准》的基础上, 根据警察日常工作特点和需要进行了适当的修改, 制订了《公安民警和武警指战员体育锻炼标准》, 而后相关管理部门又根据警察在社会中所承担工作的变化对警察的体育达标进行了改进, 最终形成了2011版的《公安机关人民警察体育锻炼达标标准》。

教学内容和考核标准的制定是为了让公安专业学生的学习和训练更贴近实战, 课时以及其他活动的安排是为了让学生能够完成既定目标。相应的激励政策也是鼓励更多的学生参与到体育锻炼中。

### (一) 入警体测内容不能完全体现公安工作的特点

入警体测是考察学生的身体素质, 所以体测体能测试中考察的身体素质是为了保障警务技能的需要。根据美国著名的体能教练J.C.Santana的训练理念, 将运动模式分为四类, 第一类移动; 第二类重心上下变化; 第三类上肢推拉; 第四类旋转。[5]第四类警务技能中, 武器使用主要依靠的是肩带关节稳定与核心控制能力; 根据身体部位分类又可以分为上肢、核心躯干、下肢。当然还有很多分类方式, 在此不再赘述。

以公安部属单位入警体测为例, 体测内容为: 纵跳摸高、4×10m折返跑、1000m(男子)或800m(女子)。主要的考察的是下肢力量, 其中纵跳摸高和4×10m折返跑测试的是下肢爆发力, 而1000m和800m考察的主要是下肢的无氧糖酵解代谢能力以及身体的无氧耐力。根据警务技能与身体素质强相关的内容以及身体部位需要的参与程度表所示:

	徒手控制(快/短)	警棍使用(快/短)	武器使用(稳定)	纵跳摸高	4×10m折返跑	1000m跑
上肢	推拉	推拉	推拉	低	低	低
躯干核心	旋转	旋转	低	低	旋转	低
下肢	重心变化	位移	低	重心变化	位移/重心变化	位移

根据上表可以看到,根据所有警务技能都有上肢的参与。然而在测试中,却对上肢力量或者相关动作的考察的较少。其次,在躯干核心的部位中,无论是徒手控制和警棍使用都需要躯干核心区旋转,但在体测内容中对其相关考察较少。

但是另一方面,公安部的体测项目都是标准化和可量化的测试项目。这种标准化与可量化降低了误差出现的可能性。而以常见的上肢力量测试内容,俯卧撑为例,躯干下降到什么位置,臀部是否翘起等问题都会增加测试的复杂性,从而造成在成绩上出现误差。

个体身高和臂展因素无法真实体现下肢爆发力。纵跳摸高的目的考察的是下肢爆发力,结果是根据手指触碰的最大高度来估算下肢爆发力,身高较高的个体初始高度就高,身高较矮的个体初始高度低。如身高190cm的个体与170cm的个体在臂展相同的情况下,在测试摸高一项中,测试结果中虽然一致,但是真实情况是170cm的个体下肢爆发力要远超190cm。因此更改测试方法将会是一种趋势。

#### (二)入警体测内容成为教学内容的导向

从学生的角度来看,入警测试作为学生就业的重要环节,警校学生对于考试的重要性非常了解,对于相关的训练有较强的训练意愿。但事情的另一面则是学生对于除测试内容以外的内容怀有消极情绪。从教师的角度来看,由于体能测试作为一项通过性测试,而非选拔性测试,教师的注意力大都放在了整体。从另一个方面来看,作为体能素质相对拔尖的学生将是公安的利剑,当教职工的教注意力大都放在整体,就会减少了对身体素质好的学警的关注,这是对公安系统人才的浪费。

#### (三)学业与就业对学生参与课外体育运动的影响

参与课外体育运动的途径主要有三种方式。1.参加校运动队、2.参加体育选修课、3.自发参与体育锻炼。我国共有35所公安院校,本科院校25所,专科院校10所,其中具备研究生培养资格的院校3所,大多数院校还是只具备本科培养的学校。所以,在此作者以本科类院校为例。第一,长期缺乏锻炼导致身体素质下降。学生由于学生在大三要进行实习,大四学生要参加公安联考或研究生考试,所以通常院校安排的体育课程在大一和大二学年,而在没有体育课的这两年,学生很难有主动参与体育运动的积极性,长期的不运动或很少运动导致学生的身体素质下降。其二,校队成绩不佳导致学生参与积极性。公安类院校大多数的学生是没有经过系统专业训练的业余爱好者,通常学生在运动队进行的训练通常为大一、大二。学生到大三学年以后因为就业和学业的压力没有办法继续进行相关的体育训练和比赛,与之相反的是具备培养研究生资历的学校,可以从全国吸收经过训练的研究生继续参加训练和比赛,甚至有的院校会直接保研在大学生联赛表现好的学生。当大多数公安类院校与其他高校比赛时,将很难有和那些具备研究生培养资格的院校竞争。最终出现强者越强,弱者越弱的现象,当学校的比赛成绩不突出时,一方面,学生降低了参与校队的积极性。另一方面院校会减少对体育部的支持力度。第三,当学校对体育部减少了支持力度,体育老师也就缺乏了开设更多选修课的积极性。造成了恶性循环。

#### (四)日常管理 with 体育训练的的矛盾

参加校运动队与对学生的整体管理工作的矛盾。全国所有公安类院校采取的是半军事化管理,学生通常被要求统一行动,这对于提高警校生的纪律性和服从性都有非常好的作用,但由于参加校运动队,势必会对学生整体的管理工作造成冲突。学生在课后通常会被组织学习或自习,如果允许学生参加校队训练,个别学生离开自习会在集体中产生负面的作用,如其他一小部分学生为了逃避自习而参加校队,从而更加大了管理上的难度。而管理者禁止学生参加运动队又与教育理念和政策背离。

## 二、启示与建议

我国人民解放军部队部分队伍和国家队分别在2018-2019年与2019-2020年组织进行了体能大比武,有针对性的制定了科学的测试内容。而公安机关作为国家的利剑,警察身体素质的好坏同样为国家的发展和繁荣稳定起到重要作用,而警校作为公安机关有生力量的保证,有关部门有必要为公安院校警察体育的改革提出要求和提供保障。

#### (一)提高入警体测的科学性和准确性

与时俱进,选择更科学的测试内容和更科学的测试仪器。笔者认为,测试内容的选择受制于测试仪器,所以相关部门选择了能够定量化和标准化的内容,但随着科技的进步,一些测试仪器也已经出现并不再昂贵,可以为测试的科学性与准确提供坚实的保障。以国家体育总局组织的冰雪项目大比武为例,其中也涉及到了下肢爆发力的测试,通过一块测力板就能准确的显示下肢产生的力量并根据相关的计算机算法直接计算出纵跳高度。利用测力板的功能和特点同样可以准确地量化上肢和躯干的相关力量。这样通过先进的设备,不但使得测试的数据更加准确,也可以增加更多科学的测试内容。

#### (二)完善管理制度,明确奖惩机制

通过改进相关制度,使得教师愿教,学生愿学。1.开办相关层次比赛,奖励取得优异成绩的相关单位和个人。现阶段由于所属单位不同,无法统一协调行动。如公安部所属的几个院校参加比赛与省属院校参加的比赛在听取参赛意见时的上级单位不同,造成了对参加比赛的态度也不同,这也间接造成了无法成立一个公安类院校间的比赛,这也就造成了没有办法开展举办具备公安类特点的项目,如武器射击、攀岩等。如果政府成立相关部门组织调动公安类院校参加具有公安特色的比赛,不但能够提高学警对警察体育的学习热情,促进全国教官间的业务交流,同时也能够了解公安院校的教学质量。另一方面,具备研究生培养资格的学校、有体育特长生特招资格的学校更具有竞争力。体育生和研究生在参加大学生比赛时,在年龄、经验和训练年限上都有优势,只有相关部门在同一层次进行对比才能挑选出最具竞争力的单位和个人。此外,当比赛具有挑战性,没有压倒性优劣势时,所展现出来的竞争力也是最大的。2.奖励比赛成绩优秀的相关单位及个人。在学校的排名上小分上,在教师的职称评定上给予一定的帮助,提高了公安院校对警察体育的支持力度。在学生的总成绩,评优评先,学业深造上给予一定政策,使学生整体都有了参与警察体育的积极性,选拔出了具备优异警务素质的人才,从而提高公安系统的战斗力。

#### (三)协调相关部门工作

提高学管部门和警察体育训练部门间的配合,协调学生管理和警务训练。由于结构设置的问题,警察体育部和学生处等相关部门是独立的,造成了管理和训练两者各自为政。这种情况在时间和资源配置上会造成了浪费甚至是混乱。比如,体育部门组织了一次训练,学管部门在不知情的情况下较短间隔期后又组织一场训练。因此,为了避免类似的情况发生,应当设立一个机构主管学生管理与训练工作。

#### 参考文献:

- [1]刘震.微时代网络舆论管理面临的机遇与挑战[J].湖南警察学院学报,2015,27(05):70-75.
- [2]王延安.我国公安院校警察体育课程建设现状与对策研究[D].南京体育学院,2022.
- [3]恒佳.心源性猝死更常见于不运动的人[J].健与美,2021(05):24.
- [4]黄龙,赵若元.公安院校警察体育课程教学改革探析[J].铁道警察学院学报,2022,32(01):123-128.
- [5]J.C.Santana. Functional training[M].Human kinetics, 2015