

科学理论视域下 警校生体能提升路径研究

前言

对学警进行体能训练是提升其综合素质的关键,不论是为了应试还是为了适应以后的公安工作,都必须被重视。公安院校承担着为国家、为社会培养优秀、高素质人民警察的重要责任。因此,对学生的体能训练教学方式不断研究与创新是非常有必要的。针对当前公安院校学生体能训练存在的问题,提出一系列实施建议,应落实科学发展观,积极把理论与实践相结合,不断深化改革适应新时代的要求。

关键词

体能训练;公安院校;教学改革

公安院校体能训练是提高学警身体素质的主要方式,对未来警察队伍的整体执法能力意义非凡。本文分析目前公安院校在对学生体能训练时存在的一些问题,提出一些可行的改革措施。旨在完善公安院校体能训练课程体系,提高学生素质水平,实现改革强警。

1 公安院校学生进行科学体能训练的意义

随着时代和经济的发展,社会矛盾日益复杂化,新的问题不断出现。执法队伍面临更多的挑战,任务更加复杂和危险。人民警察担负着维护国家长治久安、保障人民安居乐业的重要责任,这对警察自身也提出了考验。因此,就必须重视人民警察的身体素质。其中,警察的体能状况,不仅是国家公安队伍执法水平高低的体现,还是国家与社会稳定的重要保障,所以要加强和重视警察的体能训练,而警校生作为预备役警官,更要有效提高其体能水平。对其进行体能训练是非常有必要的,可以提高身体的灵活性和平衡性,加强韧带的力量和心肺功能,为其将来更好的参加工作打下良好基础,更好的适应公安执法工作。公安教育改革背景下,公

安院校加强对体能训练课程的改革和创新,科学合理地制定教学计划、设置教学内容,形成完善的学警体能训练教学体系是非常有必要的。

2 公安院校学生体能训练存在的问题

2.1 训练模式固化

当下公安院校整体体能训练教学内容还不全面,不符合实战的需要,训练内容不贴合实际且缺乏创新性。不利于学生专项体能的提高,无法达到体能训练的本质目的。体能训练缺乏科学性,没有根据学生实际的体能水平以及个体差异制定训练计划和内容,不能使每一名学生的身体素质得到充分发展。训练方法沿用较单一枯燥的传统方法,不能进行探索和创新。学生积极性没有被调动,难以达到良好的训练效果,不能有效发挥体能训练的作用。

2.2 课程教学学时少

目前,我国大多数公安院校体能训练课程教学学时少的问题较为突出,严重影响了教师教学目标的实现和学生训练的效果,阻碍了学生综合身体素质的提高,不利于培养学

生终身锻炼的理念,更难以满足今后执法工作的要求。相关研究表明锻炼时间越长、频率越高、周数越长,其运动动机的参与倾向越好,体育活动越积极;相反,体育锻炼时间越短、频率越少、周数越短,则运动回避倾向越高,体育活动越消极。因此,课程设置不宜过少,训练频次不宜过低、时长不宜过短。

2.3 考核机制不健全

长期以来,公安院校学生的体能训练课程考核模式僵化,忽略过程考核且考核内容、评分标准单一,忽视了学生的实际身体素质,以及学生之间身高、体重等条件的差异。大多数公安院校目前设置的体能考核机制为学期末结课考试即一学期只在学期末考核一次,且考核标准较为简单,学生即使平时没有进行体能锻炼,在最后临时“抱佛脚”也可以轻松通过,没有给学生一个正确的导向,不利于调动学生日常训练的积极性,这也违背了进行体能训练的目的。

3 提升公安院校学生体能训练方法探究

3.1 科学、合理地进行体能训练

良好的身体素质是实现警察队伍高质量执法的基础,学警作为警察队伍的后备力量必须对其开展长期、科学、系统化的体能训练,提高训练质量,才能真正提升学生的综合体能。教师不能盲目的开展训练,应在充分了解学生身体素质情况和训练情况的前提下,以课程标准为依据,明确总目标,制定科学系统的训练计划,合理安排训练内容,确定训练方法,将理论教学和实践训练相统一,分阶段的完成训练目标,有效的提高学生体能。

教师在进行体能训练时,应以学生为中心。根据训练计划,灵活运用生动多样化的教学和训练方法,并在遵循科学训练规律的前提下,不断改革和创新。合理运用一些能调动学生训练激情、具有感染力的训练手段和方法,例如在进行力量训练时,播放有节奏的音乐可以避免因重复性动作带来的枯燥、乏味情感体验;在跑跳训练时使用紧促的口令和哨声,可以让学生保持适度紧张,有助于注意力高度集中,避免“划水”行为,以取得最佳的训练效果;用健身操热身代替传统热身活动,达到相同训练效果的同时增加趣味性。教师还应该适当增加学生之间的对抗性,最大程度地激发学生的训练兴趣,鼓励学生自发的参加体育锻炼。通过利用大量的课后时间对教师在课上教授的内容反复练习强化,全面提升学生体能水平,进而增强实战能力,在培养学生良好体

能锻炼习惯的同时实现课内课外融合教学。有助于提高体能训练的活力,从而增强整体体能训练的效果,真正达到终生锻炼的教育目标,实现体能训练的长足发展。

3.2 构建良好体能训练氛围,增强学生运动情感体验

学生在训练中产生的情感往往更鲜明,体验更强烈。枯燥、艰苦的体能训练更容易使学生产生消极的情感体验。这种情感体验一般分为积极的情感体验和消极的情感体验。积极的情感体验可以让学生的注意力提高,更积极、主动地训练,驱使其更高效地掌握和练习训练动作。消极的情感体验会导致注意力不集中,甚至可能出现失误、受伤等情况。长此以往,会对训练产生抵触、厌恶心理,训练效果大打折扣。因此,通过构建良好的训练氛围,有效增加学生积极的情感体验尤为重要。而部分教师在实际教学中,更注重学生的认知活动,忽略其情感体验。认知和情感不能结合的现象普遍存在,形成消极的教学氛围,影响学生的积极性,导致体能训练效果下降,不利于学生身体素质的提高。因此,教师必须摆脱陈旧的教学模式,采取多样化的训练方式。时刻注重学生的情感体验,加强师生互动,进行有效沟通,对学生情感体验加以引导,以促进情感体验向积极方向发展。加强学习动机气氛的营造,循序渐进地引导学生自主学习。教师可以不断鼓励和指导学生,通过演示动作和讲解实用性,激发学生对自身能力提升的渴望,来驱使积极、主动的进行学习和锻炼,不断认识错误改正错误,最后一步步走向成功。

3.3 树立先进理念

警校生的体能训练是为了更好的适应未来的执法工作,先进理念的预见性和前瞻性恰恰符合这一目标,并且把这种理性思维结合到体能训练中可以更具科学性。传统的警校体能训练理念已呈现落后趋势,不符合当下现代化的教学环境和要求,同时也阻碍了学生身体素质水平的提升。因此公安院校要不断学习借鉴、更新发展先进理念并将其融入学生体育课程中,把先进理念作为指导方向,建立科学教学体系,更好的满足警校生体能训练的需求。

3.3.1 树立体能训练结合实战的理念

警校的体能训练绝不仅仅是为了促进学生身心健康发展,更重要的是在实战时能够正确、迅速地选择应对方法并拥有足够的身体素质作为支撑。因此对警校生的体能训练应结合实战需求进行调整,注重与警务实战技术相结合,增强体能训练的实效性。通过对跑跳技术的学习和训练,加强身体的协调性;通过抗负荷训练、长跑等耐力素质训练方法,

加强连续战斗能力,为长时间或超负荷的工作提供保证;通过对滚翻类、倒地类等自我保护动作的学习和训练,加强对自己身体的控制力,并形成无意识下的自我保护姿态,降低受伤程度,更好应对未来执法中的突发情况;通过对摔法、控制类等对抗性动作的学习和训练,促进力量素质和速度素质的提升,确保有效控制暴力行为,避免受到伤害。通过对不同危险情景的模拟,使学生在承受一定压力的情况下进行练习,综合提高学生身体、心理、技能等各方面能力。

3.3.2 坚持因材施教的理念

世界上没有完全相同的两片树叶,学生与学生之间在身体素质和意志品质等方面必然存在差异,这就导致同样的训练方式对不同学生呈现出的训练效果也不同。所以,要注重学生个体水平的差异,根据学生的实际情况,制定相应的训练计划,因材施教,提高训练效果,使每个学生都能得到充分的发展。例如,男女生身体素质不同,女生的体能水平一般不如男生,同时参与训练的积极性普遍男生比女生高。如果不减少训练量,与男生的训练内容一致,就会导致对女生的训练效果下降,打击积极性,甚至可能出现受伤的情况,不利于学生的身心健康发展。教师应根据女生实际身体素质水平制定出不同的针对性的训练内容和计划。例如可以降低器械重量或减少练习次数来下调训练强度,在训练时通过要求动作标准,以质代量,来提高体能训练效果。这种方式同样适用身体素质较差的男生前期训练,后期可以慢慢增加强度,从而促进学生全面发展。同时,根据学生的体能水平划分不同层次,制定相应的训练计划,提出不同的训练要求,

例如特警班的学生整体身体素质较好一点,就可以适当增加训练强度和动作难度。并且,学生可以通过自身努力,使体能水平达到更高层次,有效调动学生积极性,发挥主观能动性。同时在进行实践教学时避免学生人数过多,尽量以小班形式进行,这有利于教师分类指导,对学生进行个别辅导。

3.4 健全考核机制,增加过程考核

健全、科学的考核机制是实现学警体能提升的有力保障,应该根据层次、性别的不同设置考核标准,使其经过努力突破自我,达到更好的成绩,实现多标准、多项目的个性化考核模式并体现差异性。考核内容要根据当前公安队伍实际执法需求科学合理地制定。此外,还应包括平时成绩、体能训练积极性、出勤率等。使学生不仅注重最后的考核结果,更能关注体能训练过程,加强自身的能力提升。考核项目不能过于单一,应该设置多个项目供学生选择,使考核更全面评分更客观,才能构建科学的公安院校学生体能考核体系。

4 结语

综上所述,充足的体能是公安院校学生必须具备的基本素质,是实现警察高质量执法的有力依靠,对其自身安全方面和职业发展方面都具有重要作用。因此,公安院校要重视对学生的体能训练,从学生实际情况出发。针对目前存在的问题,注重个体差异性,积极探索和创新科学的训练方法,完善教学模式。从实战角度出发,探索学生体能训练全面、协调、可持续发展道路,进一步提升学生体能水平,从而促进警察队伍整体综合素质的提升。

文/王晓旭(南京森林警察学院,江苏南京 210023)

基金项目:2022 大学生创新创业训练计划项目《科学理论视域下警校生体能提升路径研究》(202212213052Y)

作者简介:王晓旭,男,内蒙古和林格尔人,南京森林警察学院在读本科生,研究方向:公安体育教育。

参考文献:

- [1] 朱景伟.公安院校特警体能训练现状及优化对策研究——以南京警察学院为例[J].当代体育科技,2021,11(33):43-45.
- [2] 邵新峰,王建新,马爱民.中学生运动动机与锻炼行为的关系研究[J].科技资讯,2018,16(20):231-232.
- [3] 刘涛.公安教育改革背景下警察体能训练指导方法研究[J].江苏警官学院学报,2012,27(4):198-200.
- [4] 王永良.公安院校《警察体能》训练课程教学探究——以中国刑事警察学院为例[J].当代体育科技,2019,9(33):150-151.
- [5] 蒋文英.体验、情感体验与大学生思想政治教育实效性分析[J].传承,2012(18):40-41+53.
- [6] 李鹏.公安院校“体能训练”课程教学改革探讨[J].公关世界,2020(14):121-122.