

警察院校体育训练模式的创新研究

前言

本文主要探讨了警察院校体育训练模式的创新研究。传统的体育训练模式存在着一些弊端，如单一化的运动项目和组合、缺乏个性化的训练计划等。因此，本文提出了一些创新的策略，包括多元化的运动项目和组合、软硬件结合、个性化的训练计划和鼓励团队协作等，旨在提高警察学员的体能素质和实战能力。通过实践运用这些方法，可以不断提升警察院校体育训练的水平，为培养更多优秀的警察人才提供保障。

关键词

警察院校；体育训练；模式创新

警察作为国家的公共安全维护力量，在维护社会治安和稳定方面扮演着重要的角色。而警察的工作需要具备一定的体能素质和实战能力。因此，警察院校的体育训练是非常重要的环节。传统的体育训练模式存在着一些弊端，如单一的运动项目和组合、缺乏个性的训练计划等，这些问题已经越来越不能满足实际需要。因此，需要进行警察院校体育训练模式的创新研究，以适应不断变化的实际需要。本文将探讨警察院校体育训练模式的创新策略，旨在为提高警察学员的体能素质和实战能力提供一些新思路和新方法。

1 警察院校体育训练模式的理论基础

1.1 警察的职责和要求

警察作为国家公务员中的一类，主要负责维护社会治安和保障公共安全。警察的职责和要求包括：（1）维护社会治安。警察的首要职责是维护社会治安，包括打击犯罪、维护社会稳定、保护人民群众的生命财产安全等。（2）坚决维护国家安全和利益。警察要坚决维护国家安全和利益，包括打击恐怖主义、维护国家边境安全等。（3）维护社会秩序。警察需要维护社会秩序，包括处理各类纠纷、保障交通畅通等。（4）提供服务和保障。警察需要提供服务 and 保障，包括协助群众处理各类问题、执行紧急救援等。（5）具备高素质和专业技能。警察需要具备高素质和专业技能，包括良好的思想道德素质、扎实的业务基础和丰富的实战经验等。必须忠诚、勇敢和纪律性强。警察需要忠诚于党和人民、勇敢有胆识、纪律性强，严格遵守职业道德和职业规范。

1.2 传统体育训练模式的弊端

传统体育训练模式主要是指以单一项目为主要内容的、基于简单的重复练习和量化管理的体育训练方式。传统体育训练模式的弊端包括：（1）缺乏趣味性。传统体育训练模式往往重复枯燥的单一动作，缺乏趣味性，难以激发学生的兴趣和积极性。（2）效果有限。传统体育训练模式重复练习相同的动作，难以达到全面提高身体素质和技能水平的目的。（3）损伤率高。传统体育训练模式过于注重竞技成绩，忽视了学生身体状况和个体差异，从而容易导致体育损伤的发生。（4）缺乏综合训练。传统体育训练模式过于重视单一项目的训练，缺乏综合性训练，难以培养学生的全面发展。（5）难以满足现代社会需求。传统体育训练模式的内容和方式难以满足现代社会对体育教育的需求，无法培养学生适应现代社会发展的综合素质和能力。因此，有必要对传统体育训练模式进行创新和改进，以提升训练效果并激发学生的体育兴趣和积极性。

1.3 创新体育训练模式的必要性

创新体育训练模式是适应时代发展需求的必然要求。以下是创新体育训练模式的必要性：（1）适应社会需求。现代社会对体育教育的要求已经超越了单纯的体育技能和身体素质，还需要培养学生的综合素质和能力。因此，需要创新体育训练模式，满足现代社会对体育教育的需求。（2）提高训练效果。创新体育训练模式可以根据不同学生的体质差异，有针对性地设计训练计划，提高训练效果。（3）促进身心健康。创新体育训练模式通过科学合理的训练方式，

有助于减少运动损伤,促进学生身心健康。(4)提高学生兴趣和积极性。创新体育训练模式能够设计更加有趣、多样的训练内容,从而激发学生的兴趣和积极性。(5)促进学生全面发展。创新体育训练模式注重综合训练,有助于培养学生的多方面能力,促进学生全面发展。因此,创新体育训练模式对于提高体育教育的质量和效果、促进学生身心健康和全面发展具有重要的意义^[1]。

2 警察院校体育训练模式的创新策略

2.1 多元化的运动项目和组合

多元化的运动项目和组合指的是将不同类型的体育项目和训练方法进行结合和组合,形成适合学生综合发展的多样化体育训练内容。以下是一些多元化的运动项目和组合:

(1) 综合性训练项目。综合性训练项目包括多种体育项目,如游泳、跑步、篮球、排球、乒乓球、足球等,通过多样化的运动形式,提高学生的综合体育素质。(2) 动态平衡训练。动态平衡训练包括滑板、滑雪、滑冰、跳远等项目,通过锻炼学生的协调性、反应能力和平衡能力,提高学生的身体素质和技能水平。(3) 核心肌群训练。核心肌群训练包括腹肌、腰肌、臀部肌肉的训练,通过加强核心肌群的力量和稳定性,提高学生的身体素质和体能水平。(4) 功能性训练。功能性训练包括重量训练、柔韧性训练、爆发力训练等,通过提高学生的力量、速度和爆发力,增强学生的运动能力。(5) 多元化运动组合。多元化运动组合可以将多种体育项目进行组合,例如跑步、俯卧撑、仰卧起坐、倒立等多种项目进行组合,通过多样化的运动方式和组合形式,提高学生的体育素质和兴趣。通过这些多元化的运动项目和组合,可以使学生在体育训练中获得更加多样化的体验,提高学生的身体素质和技能水平,促进学生全面发展^[2]。

2.2 软硬件结合,提升训练效果

软硬件结合是指在体育训练中,通过将软件和硬件相结合,以达到更好的训练效果。下面将详细介绍软硬件结合在体育训练中的应用:(1) 运动监测软件。运动监测软件可以帮助教练员监测学生的运动数据,如心率、步频、步幅、速度等,以评估学生的运动状态和水平。通过这些数据的分析,教练员可以制定更加科学和个性化的训练计划,同时也可以帮助学生更好地掌握自己的运动情况,提升训练效果。

(2) 交互式训练系统。交互式训练系统结合了虚拟现实、运动传感器等技术,可以模拟各种运动场景和运动项目,使学生在虚拟环境中进行训练。这种训练方式不仅可以增加学

生的训练兴趣,还可以提供更加真实的运动体验,提高训练效果^[3]。(3) 运动智能穿戴设备。运动智能穿戴设备可以记录学生的运动数据,如步数、消耗的热量等,以及提供健康建议和个性化的训练计划。通过这些设备的使用,学生可以更好地掌握自己的运动情况,调整自己的训练方式和强度,提高训练效果。(4) 运动视频分析软件。运动视频分析软件可以通过录制和分析学生的运动视频,找出运动技巧上的不足和改进点,以及学生的训练弱点。通过这种方式,教练员可以针对性地制定训练计划和指导学生的技术和姿势,提高训练效果。(5) 数字化训练平台。数字化训练平台可以集成多种训练资源和数据,如视频教学、训练计划、训练记录等,同时也可以进行在线交流和互动。通过此平台,学生可以随时随地进行训练和学习,教练员也可以及时监督和指导学生训练情况,提高训练效果。

2.3 个性化的训练计划

个性化的训练计划是指根据不同学生的特点、水平、目标等制定不同的训练计划,以达到最佳的训练效果。下面介绍如何制定个性化的训练计划:(1) 考虑学生的特点。制定个性化的训练计划首先需要考虑学生的特点,如身体素质、年龄、性别等因素。根据不同的特点,制定不同的训练目标和方法,以达到最佳的训练效果。(2) 确定训练目标。制定个性化的训练计划需要明确训练目标,如增强体质、提高技术水平、减肥塑形等。不同的目标需要采用不同的训练方法和强度,因此需要在制定训练计划前确定训练目标。(3) 分析学生的训练水平。分析学生的训练水平,包括运动技能、运动经验等方面。根据学生的训练水平,制定不同的训练强度和难度,以逐步提高学生的训练水平。(4) 制定训练计划。制定个性化的训练计划需要考虑训练方式、训练强度、训练频率等因素。根据学生的特点和训练目标,制定不同的训练计划,包括不同的训练项目和时间安排等。(5) 监督和调整训练计划。在学生进行训练的过程中,需要不断监督和调整训练计划。根据学生的训练情况和反馈,及时调整训练计划,以达到最佳的训练效果。综上所述,制定个性化的训练计划需要考虑多方面的因素,如学生的特点、训练目标、训练水平等。只有制定出最适合学生的训练计划,才能达到最佳的训练效果^[4]。

2.4 鼓励团队协作

鼓励团队协作是指通过一系列的措施和方法,激发团队成员之间的合作意识和积极性,促进团队成员之间的交流和协作,以达到共同完成任务的目标。下面将介绍一些鼓励

团队协作的方法：（1）建立良好的沟通渠道。建立良好的沟通渠道是团队协作的重要保障。团队成员之间需要及时、有效地沟通，交流想法和经验。这有助于减少误解和矛盾，增强彼此之间的信任和理解^[5]。（2）培养团队意识。培养团队意识是激发团队成员合作意识的重要方法。通过组织团队活动、培训等方式，让团队成员更好地认识和理解彼此，增强彼此之间的信任和理解，从而形成团队合作的意识和习惯。（3）分配合理的任务。分配合理的任务是保证团队成员发挥最大效益的重要途径。根据团队成员的特长和能力，合理分配任务，让每个人都能够发挥自己的优势，同时也能学习和成长。

3 结语

在警察院校体育训练模式的创新研究中，创新体育训练模式、个性化训练计划、软硬件结合、多元化运动项目和组合以及鼓励团队协作是非常必要的。这些方法可以提升警察学员的体能素质和实战能力，使他们更好地适应公安工作的需要，从而在维护社会治安和稳定方面做出更大的贡献。在实践过程中，我们还需要不断总结经验，积极探索新的方法和途径，将研究成果应用到实际工作中，不断提高警察院校体育训练水平，为培养更多优秀的警察人才提供更好的保障。

文 / 陆卫良（江苏警官学院，江苏南京 210031）

作者简介：陆卫良，男，江苏常熟人，江苏警官学院副教授，研究方向：体育教育。

参考文献：

- [1] 王荣乾，徒健明. 大学体育训练中的创造性思维教学模式探究 [J]. 创新创业理论与实践, 2019, 2(15): 147-148.
- [2] 张谦，何胜利. 公安院校警务实战化教学训练模式的若干思考——以新疆警察学院实战化教学为切入 [J]. 新疆警察学院学报, 2019, 39(2): 76-80.
- [3] 李凯. 警察院校警体教育训练模式创新路径探析 [J]. 现代经济信息, 2018(25): 449.
- [4] 赵柳林. 警察院校体育训练模式的创新研究 [J]. 人民论坛, 2015(33): 161-162.
- [5] 张含军. 体育训练的创新模式 [J]. 课程教育研究, 2014(24): 196-197.

（上接 91 页）

所采用秒表计时，可能会存在误差，因此，有条件的学者可得到更加准确的结果。
以采用更加精密的仪器设备、扩大容量、延长实验干预时间，

文 / 张岳，徐佳佳（中国矿业大学体育学院，江苏徐州 221000）

作者简介：张岳，男，山西运城人，中国矿业大学体育学院在读本科生，研究方向：网球；徐佳佳，女，浙江丽水人，中国矿业大学体育学院在读本科生，研究方向：网球。

参考文献：

- [1] 王亚萍，袁芳，王硕，等. 软梯训练法对北京体育大学排球专项学生灵敏素质影响的研究 [J]. 当代体育科技, 2022, 12(13): 61-64.
- [2] 陈禧，高春刚. 7~20 岁学生三种灵敏素质测试方法的比较研究 [J]. 现代中小学教育, 2021, 37(7): 47-52.
- [3] 石剑宇. SAQ 训练对学校篮球运动员灵敏素质影响的实验研究 [D]. 大庆：东北石油大学, 2021.
- [4] 程宁越. 复合式训练对男子网球运动员移动能力影响的实验研究 [D]. 天津：天津体育学院, 2022.
- [5] 高俊霞. 十字象限跳训练对网球运动员灵敏性影响的实验研究 [J]. 体育科技文献通报, 2021, 29(4): 78-79.