

# 警察院校公安专业田径运动教学设计与训练方法探究

褚广为<sup>1</sup>, 蔡晓春<sup>2</sup>

(1. 辽宁警察学院体育教研部, 辽宁大连 116031; 2. 上饶师范学院体育学院, 江西南昌 330033)

**摘要** ▶ 警察院校的学生想要在校期间打好体能、技能基础, 为将来的公安工作奠定坚实基础, 就需要警察院校在开展田径运动教学时, 不仅要注重体能教学和技能教学的培养, 还要考虑学生未来在公安岗位所需要的适应能力。文章通过介绍田径运动对公安专业学生的重要性, 分析警察院校公安专业田径运动的教学设计, 进而研究警察院校公安专业田径运动训练方法的优化途径, 以为警察院校学生体能的提高提供有益参考和借鉴。

**关键词** ▶ 警察院校; 公安专业; 体育教学; 田径训练

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.11.045

警察学校体育教学旨通过体育训练提升学生的体质健康水平, 培养学生的纪律性、团队协作精神以及应对各种紧急情况的能力。警察学校是一所培养专业人才的特殊教育机构, 对于学生素质和师资力量要求极高, 体育教学须由丰富教学经验的教练和教师指导, 以确保训练的科学性和安全性。不仅如此, 警察学校体育教学更要注重理论与实践相结合, 以便学生掌握体育技能的同时, 理解其在警务工作中的应用价值。其中, 田径运动是警察学校公安专业学生体育教学的一个重要组成部分, 日常侧重于短跑、长跑、跳跃、投掷、格斗等对于警察工作有实际应用的体能训练, 让学生感知各项动作与身体协调性的紧密关系, 使得学生的体能训练技术水平得到充分发挥。

## 1 田径运动对公安专业学生的重要性

### 1.1 有利于培养纪律性

田径运动规则明确, 每个项目都有严格的技术要求和评分标准, 在公安专业学生的田径运动中, 要求学生具备高度的纪律性和服从性, 严格遵守比赛规则和纪律, 如按时到场、服从裁判、不使用禁药等, 有助于公安专业学生培养自律的能力和遵守纪律的习惯。同时, 教练员和队领导要以身作则, 严于律己, 树立良好的榜样, 通过自身的行为影响和带动学生。此外, 学校通过建立健全田径运动的各项规章制度

度, 如训练、比赛、生活管理等, 使公安专业学生在训练和生活中做到有章可循<sup>[1]</sup>。

### 1.2 有利于培养意志力

田径运动作为一项全面的身体锻炼方式, 对培养公安专业学位学生的意志力有着积极的作用。一方面, 在具体的田径训练过程中, 田径运动往往单调且艰苦, 公安专业学生需要具备坚持不懈的精神, 并在长期的训练中不断克服遇到的疲劳、伤痛等困难, 该过程可以有效培养学生坚韧不拔的毅力和耐力。另一方面, 在田径运动中, 教师应帮助学生设立一些短期、可实现的阶段性目标, 让学生在不断实现这些目标的过程中获得成就感, 有助于增强他们的自信心和意志力, 对于他们未来从事公安工作具有重要意义<sup>[2]</sup>。

### 1.3 有利于培养合作精神

田径运动作为世界上最古老的体育项目之一, 不仅能够提高参与者的身体素质和运动能力, 还能培养团队合作精神。虽然田径运动主要是个人项目, 但在实际训练和比赛中需要教练、队友的支持和配合, 有助于帮助公安专业学生理解团队合作的重要性, 学会与人沟通和协作<sup>[3]</sup>。例如田径运动中的接力项目4x100米、4x400米等, 要求队员之间必须默契配合, 传递接力棒顺畅, 这有助于培养运动员之间的团队精神和协作能力。可见, 公安专业学生通过田径运动比赛集体项目, 培养团队协作和合作精神, 这些都是公安工作

作者简介: 褚广为, 男, 助教, 研究方向: 体育教学。

通讯作者: 蔡晓春, 男, 讲师, 研究方向: 体育教学。

中必不可少的品质。

## 2 警察院校公安专业田径运动的教学设计分析

### 2.1 教学目标环节设计

在公安专业田径运动教学目标设计中,需要明确提升学生身体素质、增强耐力、速度和力量这一教学目的,同时还要注重学生运动技能的提升和战术意识的培养。第一,知识与技能目标:掌握田径运动的基本技术、规则和训练方法,提高学生的田径运动能力;第二,过程与方法目标:通过田径运动的实践教学,提升学生的身体素质,提高学生的运动能力;第三,情感态度与价值观目标:培养学生热爱田径运动,积极参与体育锻炼的良好习惯,增强学生的团队协作精神<sup>[4]</sup>;第四,纪律与耐力训练:提高学生跑步速度和耐力,通过间歇训练等方法增强学生身体对高强度运动的适应能力,这对于未来警务工作非常重要;第五,战术理解与应用:在田径运动中,引导学生如何制定和执行战术,对于公安专业学生在未来警务工作中的决策能力大有帮助。

### 2.2 教学内容环节设计

警察学校的田径教学内容设置,需要紧密结合警察职业特点,符合警校公安专业学生的身体发展需求,尤其是要注重技能培养和实战应用。第一,专项田径技能训练设计:以警察职业特点为导向,重点培养速度和耐力,包括特有的接力跑、长距离追逐跑、障碍跑等项目,以适应执法场景中的追逐、逃避等需求;第二,实用技能训练设计:结合警务实战需求,开展实用性技能训练,如攀登、翻越、跨越障碍物等,提高实际工作中的灵活性和协调性;第三,体能训练设计:通过各种体能训练,如力量、速度、耐力、柔韧性的综合训练,提高公安专业学生的身体素质,增强执法过程中的抵抗力和耐力;第四,战术训练设计:结合田径运动项目,开展团队协作和战术训练,如在接力跑中培养团队协作精神,提高执行任务时的协同作战能力<sup>[5]</sup>。

### 2.3 教学过程环节设计

田径教学过程环节设计具有一定的特殊性,必须强调警务职业的特点,设置难度达标的训练过程,以培养学生的体能、技能和专业素养。第一步:热身活动(5分钟),让公安专业学生进行轻松的跑步、跳绳、拉伸等热身活动,提高学生的身体活力。第二步:技能训练(20分钟),根据教学内容,组织学生进行基本技能训练,如短跑、跳远、投掷

等。第三步:体能训练(20分钟),进行力量、速度、耐力、柔韧性和协调性训练,如深蹲、俯卧撑、折返跑等训练。第四步:实战应用训练(15分钟),设置模拟场景,鼓励学生分享训练心得,教师或教练总结并进行点评。

### 2.4 教学评价环节设计

警察学校田径教学评价设计应遵循教育部关于学校体育课程的评价要求,同时结合警校的特殊需求和职业特点。第一,评价方法应采用定量评价、定性评价、自我评价、同伴评价等形式,以便全方位评估学生的田径水平;第二,评价过程采用平时训练、定期测试、比赛表现、综合评估等形式,确保学生能够获得良好的体能、技能、理论知识和团队精神的发展;第三,通过定期测试进行教学评价,比较学生的体能和技能水平、田径运动参与度、实战应用能力等,进而评估公安专业学生的田径技战术应用能力。

## 3 警察院校公安专业田径运动训练方法的优化途径

### 3.1 强化田径运动的战术训练

公安专业田径战术训练是为了全方位提升学生的身体素质(速度、力量、耐力、灵敏、柔韧),以满足公安工作者对身体素质和运动能力的要求。首先,在跑步训练中,强化短跑、中长跑和接力跑等训练,提高学生的爆发力、耐力和团队合作能力;其次,在跳跃训练中,强化跳高、跳远和三级跳远等训练,提高学生的灵活性和协调性,以及锻炼腿部力量;最后,在投掷训练中,强化铅球、标枪和铁饼等项目训练,以便提高学生的力量感和准确性,提升其上肢力量和协调性。除以上专项训练外,还可以让学生进行越野跑、障碍跑等综合素质训练,提高公安专业学生的耐力、灵活性,并在此基础上锻炼其意志力和毅力。

### 3.2 警用枪支或器械使用训练

警察学校公安专业学生需要能够熟练掌握各种警用枪支和器械的使用技巧,提高其在各种复杂环境下的应急处突能力和战斗力,确保警务人员能够有效执行任务、保障人民群众安全。其一,基础射击技能训练,包括正确的持枪姿势、瞄准方法、扳机控制和射击后动作;其二,实战应用射击训练,包括模拟真实场景,对抗近距离的暴力犯罪、解救人质等;其三,特殊环境适应训练,通过在不同光线、温度等环境下进行射击训练,确保警务人员在各种极端条件下仍能稳定发挥。此外,在田径运动训练中,公安专业学生还需掌握

各种警用器械（如防暴枪、催泪瓦斯等）的操作方法和日常维护，以确保其在执行任务时的可靠性和安全性<sup>[6]</sup>。

### 3.3 引入信息化警用技能训练

警察院校公安专业田径运动训练中，应注重技术和系统的现代化，可引入信息化警用技能训练方法，不断提升学生的实战能力和整体素质。在现代训练体系下，警务技能训练方法的研究强调了实战化和信息化的结合，以现场实训为主，培养具有实战能力的公安专业人才；其中，需要将课堂理论教学与信息化田径实践教学有机结合，创造接近实战的复杂环境，以及利用各种实训基地进行实战演练，逐步走向信息化和实战化的建设。也就是说，警察学校田径运动教学引入信息化警务技能训练是一个多方面、综合性的过程，旨在提升公安专业学生应对复杂多变环境下的执法水平，有助于提高他们的整体素质和执法效能。

### 3.4 观摩与交流他校田径比赛

为更好地增强公安专业学生的体育竞技能力，警察学校可采用交流与观摩他校田径比赛的培养方式，以便让学生从中汲取经验，提升自身学校的田径运动水平。首先，警察学校可以定期组织与其他学校开展田径运动友谊赛、训练交流等活动，以便近距离观摩他校的田径比赛活动；其次，在田径运动观摩比赛前，充分了解田径比赛的规则和运动技巧，

以便更好地理解比赛过程和评判标准；再次，观摩比赛过程中，要积极与其他学校的教练和运动员交流，互相交流经验，取长补短；最后，警察学校公安专业学生还可以向比赛组织者请教比赛的筹备和运作过程，并结合本校的实际情况，合理地制定训练计划，逐步提升训练水平。

## 4 结语

总之，警察学校体育教学是中国公安院校教育体系中的重要组成部分，公安专业学生通过严格的体育训练，不仅能够达到国家对人民警察身体素质的基本要求，还能够为将来从事维护社会治安、服务人民群众打下坚实的身体基础。对警察学校而言，实施合理的田径运动教学设计和训练方法，需要采用实践与理论相结合的教学方式，强调纪律性和团队协作，从而实现课程效果与警察职业要求相符合。对公安专业学生而言，只有经过良好的田径运动教学活动，才能够达到强身健体的目的，以及培养他们在执行任务时所需的团结协作和坚韧不拔的精神。此外，作为警察学校公安专业学生，还需定期进行体能测试，确保体能水平达标，满足未来步入公安工作需要的素质要求，要实现以上目标，需要警察学校实时优化田径运动教学设计和训练方法，最大限度地保证学生的体能水平符合职业实际要求。

参考文献：

- [1] 暴晓娣. “三全育人”导向下警察院校实施民族传统体育课程育人实践路径研究[J]. 大学教育, 2023(18):128-130+134.
- [2] 沈凤铭. 警校学生擒拿格斗训练中身体协调能力的培养对策分析[J]. 当代体育科技, 2022, 12(26):28-31.
- [3] 陆卫良. 拓展训练在警察体育教学中的应用研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(11):41-42.
- [4] 陆卫良. 核心力量练习在警察学院体育教学中的应用研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(10):124-125.
- [5] 李亮. 论“公共体育”“警务技能”两育并举在警校教学中的重要性[J]. 体育科技, 2021, 42(1):117-118.
- [6] 王青超. 警察体育教学对司法警校学员体能与技能培养研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(23):57-59.