

实战视域下，职业体能训练融入公安院校教学的路径探索

许佳

吉林体育学院，吉林 长春 130022

[摘要]本研究以当前公安院校进行体能训练的现实意义为前提，以目前公安院校体能训练课程体系中存在的问题为背景，以警务实战训练与职业体能训练的内在联系为支撑，探索在公安院校中开展职业体能训练的有效路径，以期为提高公安院校学警职业体能素质提供理论依据和实践指导。

[关键词] 实战训练；职业体能训练；公安院校

DOI: 10.33142/jscs.v4i3.13218

中图分类号: D631.15

文献标识码: A

Exploration on Path of Integrating Vocational Physical Training into Public Security College Teaching from a Practical Perspective

XU Jia

Jilin Sport University, Changchun, Jilin, 130022, China

Abstract: This study is based on the practical significance of physical fitness training in current public security colleges and universities. Against the background of the problems existing in the physical fitness training curriculum system of current public security colleges and universities, and supported by the inherent connection between police practical training and vocational physical fitness training, it explores effective ways to carry out vocational physical fitness training in public security colleges and universities, in order to provide theoretical basis and practical guidance for improving the professional physical fitness of police students in public security colleges and universities.

Keywords: practical training; vocational physical training; public security colleges and universities

引言

加强素质能力建设，着力打造德才兼备的高素质法治公安队伍。^[1]公安部党委提出：要将专业化摆到更加重要的位置，紧密结合全警实战大练兵，进一步突出实战实用实效，加强专项训练和实战演练，完善法律规定与实战应用相结合的执法培训机制，做到执法培训日常化、机制化、实战化，不断提高执法素质、执法能力和执法质量，努力实现法律效果和政治效果、社会效果有机统一。^[2]而警察院校的课程设置、教学安排、训练内容与公安实战工作需求紧密相连，是为公安工作培养高素质人才的重要阵地。在警察职业技能要求日益严格的背景下，如何根据新时代公安工作对人才素质能力的要求，改革创新教学内容与方法，全面提升人才的培养质量，提高警察学员的综合素质，是当前亟待解决的问题。

1 在公安院校进行职业体能训练的现实意义

职业体能是指与职业（劳动）有关的身体素质以及在不良劳动环境条件的耐受力和适应能力，是经过特定的工作能力分析后所需具备的身体活动能力。^[3]

警察体能，是指人民警察在日常生活训练和工作执法中所呈现出来的身体活动能力。^[4]体能训练作为警察职业能力素质培养的重要组成部分，良好的警察体能对提高警察执勤战斗力的现实意义重大。主要体现在以下几个方面：

1.1 体能训练为人民警察执法执勤提供保障

体能训练作为一种专项体育训练，具有自身特有的价值和作用，可以有效提高警察的身体素质和心理素质，增强体能训练效果，提高警务实战能力。如在抓捕嫌疑人、开展搜身、搜证等工作时，警察需要用身体控制嫌疑人的行动方向和位置，并准确快速地控制嫌疑人的身体避免受伤。因此，在训练过程中需要将体能训练作为基础课程，并结合实际工作需要有针对性地进行训练。

1.2 适应新时代公安工作要求，提高公安队伍整体素质

提高公安队伍整体素质，不仅关乎公安事业的长远发展，更是维护国家安全、社会稳定和人民利益的重要保障。新时代赋予公安队伍新的使命与挑战，要求公安干警在各方面全面提升。业务素质是公安队伍的基本要求，面对犯罪手法的不断翻新，公安干警需要不断更新知识结构，提高业务能力。以大数据、人工智能等新技术为支撑，加强实战演练，提高侦破案件的能力。例如，近年来我国公安部门在打击电信网络诈骗、扫黑除恶等方面取得了显著成果，这正是业务素质提升的体现。

1.3 为学警适应新时代下的公安工作奠定坚实基础

随着警务实战化改革的不断深入以及公安工作任务的日益繁重，公安工作面临着巨大挑战，对公安民警提出了更高要求。随着社会和科技的发展，我国变化的治安形

势也对公安提出了更高的要求，事故灾难、矛盾纠纷、突发事件、各类非法犯罪活动以及严重暴力犯罪等案件繁多，给执法带来一定强度和难度。在日常训练中围绕良好的实战意识和警务实战能力作为基础课程来进行安排教学活动，可以增强警务人员安全防范意识和危机处置能力，最大限度地保障警务人员身心健康和人身安全。

2 公安院校体能训练课程体系存在的问题

公安院校的体能训练课程体系主要分为基础理论课程、警务技能课程以及体能训练与考核课程三大部分。其中，基础理论课程的目的是帮助学生了解公安工作相关的基础理论知识，掌握公安业务技能和相关法律法规，并具备基本的体能训练基础；警务技能课程主要是提高学生的警务技能水平，使学生在实践中掌握警务技能；体能训练与考核课程则是提高学生体能素质，并为后续专业学习提供保障。

2.1 课程设置缺乏针对性，课程内容陈旧

从目前来看，公安院校体能训练与考核课程体系主要存在以下问题：第一，在教学内容上缺乏针对性，无法满足公安工作的实际需要。在公安工作中，体能素质的重要性不言而喻，然而现有的体能训练课程却往往难以满足实战需求。第二，应试能力而忽视了实战应用。在实际工作中，公安干警所需应对的是复杂多变的犯罪现场和紧急情况，而不仅仅是考核中的标准化项目。这种偏向于应试的训练模式，无疑在一定程度上削弱了体能训练的实效性。当前公安院校体能训练课程主要采用传统的“结果性评价”方式进行考核。这种考核方式只能反映学生在某一阶段身体素质和技能掌握情况，无法全面反映学生综合素养与能力水平。

2.2 训练手段单一，影响自觉训练积极性

目前公安院校体能训练课程主要采用仍是传统的以教师为中心、以单一项目为中心模式，比如高频的长跑训练、程序化的杠铃哑铃或引体向上力量训练等，这种训练模式虽然有利于学生体能素质的提高，但是在一定程度上降低了学生对体能训练课程内容的兴趣和热情，因训练的持续性，导致这种教学模式难以激发学生自觉主动参与训练过程和积极参与学习活动，甚至会出现一些逃避或敷衍训练行为，从而造成了训练效果不佳。

2.3 体能训练课时与技能训练课时量不协调，训练强度不够

公安工作性质特殊，对体能和技能的要求极高。体能是公安干警履行职责的基础，而技能则是他们克敌制胜的法宝。然而，在实际教学中，体能训练课时量和技能课时量的不协调导致了“重技能、轻体能”的现象。这种现象的出现，不仅使学员的体能素质得不到有效提升，还可能影响到他们在实际工作中的表现。事实上，体能训练和技能培训并非水火不容，而是相辅相成的。只有将二者紧密

结合，才能培养出真正的公安人才。

3 警务实战训练与职业体能训练的内在联系

职业体能训练是公安院校学生在警察职业中所应具备的体能素质，也是公安院校学生在警察职业中所应具备的能力素质。警察职业体能训练是警察在公安工作中，为适应公安工作环境而开展的一种综合训练，它包含了警察所应具备的体能、技能、战术、心理等多方面的内容。

作为公安院校学生，其专业知识结构和能力培养应该与公安实战紧密联系，使其成为符合岗位需求的复合型人才。因此，警察院校教师在进行警务实战训练时，应注重培养学生的职业体能，这与普通高校教师在教学中注重专业知识教学和技能传授是不同的。警务实战训练是公安院校学生在公安工作中所应具备的基本技能，而职业体能训练是为适应警察工作环境而开展的一种综合训练。这两种训练手段都是为了提升学生在工作中所应具备的基本能力和综合素质，从而更好地适应社会需求。因此，警务实战训练与职业体能训练都是培养具有综合职业能力、能够胜任本职工作的高素质、高质量人才所不可缺少的重要途径。警务实战训练与职业体能训练之间有着密切的内在联系，二者相互促进、相互推动、相辅相成、共同发展。

4 在公安院校中开展职业体能训练的有效路径

警察院校以职业体能训练为主线，设置不同的课程模块，逐步构建一套完善的“理论+实践”课程体系。通过设置不同的课程模块，可以让学生在掌握一定的理论知识后，通过体能训练达到良好的运动状态，进而提升综合素养。公共基础课是警察院校教学中重要的一部分，在公共基础课中加入体能训练的内容从而提高学生身体素质，使学生能够具备良好的身体素质和体能。例如开设体育理论课程，让学生了解警察在警务工作中应具备的身体素质以及如何通过身体素质提升警务工作能力，同时还可以开设军事理论课程，让学生了解人民警察必须具备的军事素养。通过一系列课程的开设，能够使学生在警务工作中达到良好的状态。

专业课是警察院校教学中重要的一部分，通过专业课程的开设可以使学生掌握一定理论知识后，通过专业课程学习掌握更多体能训练方法和技能。例如徒手能用到的擒拿、格斗；而对于有器械参与的项目，应该有针对性地训练，如射击项目则应该加入肩关节稳定性、手臂力量等的训练，同时辅以一定的设计技巧和心理训练，还要学习如何在有冷兵器参与的对抗中保证制胜的同时能保护好自己。

4.1 以实战为导向，完善职业体能训练课程体系

在公安院校中，职业体能训练课程体系的完善至关重要，以实战为导向，不仅是一种教学理念，更是对培养高素质公安人才的有力保障。

首先，公安院校在体能训练过程中应当在以实战为导

向下,注重体能、技能、战术、知识的有机融合。考核目的应是为了检查学生掌握情况,督促学生练习,到在实际操作中,目的变成了只为应付考核,和原设想背道而驰。所以考核应是持续的、经常性的,标准的制定也应该是阶段性,循序渐进,且能反映学生综合素质和能力水平的。

其次,丰富训练手段,提高训练效果。在采用多种训练方法训练体能时,还可以运用心理学方法对参与训练的学生进行心理诱导和激励。在练习和检验技能掌握情况时,可以借鉴某专项专业运动员用到的训练法,如在练习徒手或器械对抗时,进入虚拟环境,根据自身要提高的方面或随机模拟出虚拟对手。这种方法不仅能对自身进行提高,而且可以对自身掌握情况进行查缺补漏,使得接下来的训练更具有针对性。

最后,协调安排体能训练课时与技能训练课时量,给予适当的训练量和强度。课程体系注重体能训练的针对性的同时还要注重其实效性,在训练内容上既要注重技能的学习,也要为技能的掌握和应用打下坚实的体能基础,从而让技能发挥出更好的效果。如实战追击对抗、攀爬、射击等项目,需要的体能素质各不相同,则在训练中应把技能和体能看作一个整体,避免“额外训练”。

4.2 以“战”促“训”,推进职业体能训练与警务实战融合

警察院校在开展职业体能训练时,要以警务实战为导向,以警察职业素养为根本,以警校合作为平台,以学生发展为目的,从学生实际出发,将职业体能训练与警务实战紧密结合起来。

4.2.1 开展以“战”促“赛”,推动教师与警察的“双师”共育

教师要成为“训练师”,通过教学来培养学生的警务实战能力,在教学过程中要将警务实战的理念贯穿始终,积极引导树立学生的警察职业价值观和警务实战意识;在教学过程中要加强对学生的职业素养的培养和训练,通过警校合作,积极引入警察职业素养的培训机制,让学生参与到警察职业素养培养中来。

4.2.2 以“赛”促“学”,激发学生的学习兴趣和警察职业兴趣

竞赛要能够引导学生将学习与职业兴趣相结合。警察职业具有强烈的使命感和荣誉感,通过竞赛,学生可以亲身体验到职业魅力所在。如近年来举办的“全国公安院校学生技能大赛”就充分体现了以“赛”促“学”的理念,不仅锻炼了他们的专业技能,还使他们在竞赛中找到了职业兴趣。

通过竞赛,学生能够在实践中成长,不断提高自己的职业素养。正如古语所说:“知之者不如好之者,好之者不如乐之者。”让学生在竞赛中找到学习的乐趣,成为警察职业的热爱者,为维护社会安全贡献自己的力量。

4.2.3 以“学”促“训”,搭建学生与警察沟通交流的平台

教师要将学习与警务实战紧密结合起来,引导组织学生积极参加各类公安实践活动,在活动中带领学生参与到警务实战中来,通过公安实践活动的开展来激发学生的警察职业兴趣。如在主题活动中通过向同学们讲解警察日常工作中使用的各类警务装备知识和警察的职责任务;在“警情对抗”活动中通过模拟实际案例提高学生对于警务实战中各种警情的处理能力。通过警务实战活动来锻炼学生警务实战能力和警察职业素养,同时还可以在比赛中来检验教学成果和学生们实际的操作能力。

4.2.4 设置合理的体能考核评价标准和成绩评定方法

体能考核评价是警察院校教学中重要的一部分,通过体能考核评价可以让学生更加直观地了解自己在警务工作中身体素质是否达标以及能力是否达到要求。在职业体能训练教学中还可以根据体能考核评价标准和成绩评定方法对学生进行考核评价。

4.3 加强师资队伍建设,提升教师专业素质

教师是公安院校教学活动的组织者和实施者,也是学生学习成长的引领者,警务实战化背景下,警察院校要想提高职业体能训练的效果,就必须加强师资队伍建设,提升教师专业素质。

4.3.1 加强师资引进力度

警察院校作为培养公安人才的重要基地,其师资力量的强弱直接关系到未来警察队伍的素质。因此,加强警察院校师资培训和引进力度,无疑是提升公安教育质量的关键一环。首先,在师资队伍建设方面,应注重理论与实践相结合。要求教师既要有深厚的理论功底,又要具备丰富的实战经验。此外,定期组织师资培训,邀请国内外知名专家、学者授课,更新教师的知识体系,也是提高师资队伍素质的有效途径。其次,引进优秀人才,要打破地域、行业壁垒。应拓宽人才引进渠道,不仅限于公安系统内部,还要面向社会,吸引具有法学、心理学、教育学等背景的优秀人才。

4.3.2 通过引进和培养等方式不断优化教师队伍结构

引进是优化师资队伍的基础,警察院校应着重引进具有丰富一线警务实战经验与专业知识背景的专职教师;然而,为了提升警察教育的质量,我们不能仅仅满足于引进,还要注重教师的后续培养和发展,在这方面,我们可以借鉴古代“师徒制”的教育理念,为新教师配备经验丰富的导师,帮助他们快速融入警察教育领域,此外,还可以通过国内外学术交流、挂职锻炼等方式,拓宽教师视野,提升其专业素养。

在教师培养过程中,也应注重理论与实践的结合,如教师也可以参与到公安部门的案件侦破、治安管理等工作中,将实践经验融入课堂教学,提高学生的实战能力。师资队伍优化还需关注教师的职业发展。警察院校应建立

健全激励机制,鼓励教师进行科研和学术交流,提升自身综合素质。同时,要关注教师的心理健康,为他们提供心理辅导和减压途径。

[参考文献]

- [1]刘沛然,陈明菊.贯彻习近平法治思想 高水平建设法治公安[N].人民日报,2021-03-29(9).
- [2]海安市公安局.海安市公安局2021年度法治政府建设情况报告[EB/OL].(2021-3-31)[2024.4.10].<https://www.haian.gov.cn/hasgaj/zd gz/content/a0ac0569-b2b3-477b-a5ea-58e4fbac1374.html>.
- [3]许在华.森林公安民警职业体能训练探析[J].森林公安,2009(5):36-38.
- [4]陈博.论体能与警察体能[J].山西师大体育学院学报,2007(3):137-141.
- [5]景宗棠.公安院校警察体能训练创新路径研究[J].体育科技文献通报,2024,32(3):210-211.
- [6]邵卫栋.公安院校《警察体能》课程设置优化研究[J].山西警察学院学报,2024,32(2):124-128.
- [7]付龙,贾昌志.警察体能训练模式研究[J].云南警官学院学报,2024(1):104-108.
- [8]鲍凯,宋英伟,牛津,等.公安民警体能训练现状、困境和优化路径[A].中国体育科学学会.第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(体能训练分会)(二)[C].北京:北京警察学院,2023.
- [9]陈国栋,李雄飞,王冰.司法警官院校警察体育教学改革探索[J].司法警官职业教育研究,2023,4(2):63-70.

作者简介:许佳(2000—),女,汉族,陕西商洛人,硕士在读,吉林体育学院,研究方向:运动训练。