

<<警察体能训练与测试评价>>

图书基本信息

书名：<<警察体能训练与测试评价>>

13位ISBN编号：9787811396898

10位ISBN编号：7811396890

出版时间：2009-11

出版时间：中国人民公安大学出版社

作者：陈博

页数：371

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<警察体能训练与测试评价>>

### 内容概要

体能是人体抗负荷、抗疲劳和快速持久运动及最大限度发挥人体各器官的机能的能力。

它的强弱是衡量警察体质水平高低的重要因素。

警察体能,是指警察先天具有的遗传素质与后天经过训练形成的身体有形能力和无形能力共同构成一个多层次的相对独立而有机的内稳态自组织系统结构。

警察体能训练是通过身体形态、身体机能、身体素质等训练,最大限度地发挥和提高自身各器官系统的机能在身体活动中所表现出的能力。

其目的是适应公安工作及警务实战的要求,真正使警察做到“追得上、打得过、擒得住”。

提高警察体能,增强警察体质,科学训练与评价,是提高警察战斗力的重要组成部分。

本书从理论和实践两个方面,运用文献资料法、逻辑推理法、特征解析法、调查法、专家访谈法、归纳演绎法等,在对国内外既有警察体能及体能相关问题进行回顾梳理和系统分析的基础上,探讨新时期警察体能的基本概念、特点、属性、功能及结构与特征、内容与内涵;运用实证法、测试法、数理统计法、对比法、个案法、调研法等,分析警察体能基本状况、基本特点、变化规律和影响因素及提出相关对策;从系统科学论和多学科交叉的角度,运用生命科学、运动人体科学和运动训练学原理,分析和探索警察体能训练、评价理念与方法的革新内涵;针对当前警察体能测试评价现状与存在的问题,在综合研究的基础上,确定警察体能测试评价指标、权重和体系,初步尝试建立新的警察体能测试合格标准及评价体系,旨在从理论和实践两个方面,为警察体能研究提供科学依据。

## <<警察体能训练与测试评价>>

### 作者简介

陈博，男，汉族，1964年生，江苏常州人，1985年毕业于青海师范大学体育系体育教育专业，现为江苏警官学院警体部警务实战研究所副所长、教授，教育学博士，学院优秀中青年骨干教师、教学能手。在教学、科研、师德等方面多次受到省公安厅和学院的表彰奖励，2004年被江苏省公安厅授予“江苏公安系统优秀教师”称号并给予嘉奖；2009年1月被江苏省公安厅授予二等功；2009年4月9荣获江苏省五一劳动荣誉奖章。

2006年6月为公安部首批精品课程——《警察格斗》课程负责人、主讲教师；2008年7月为江苏省精品课程——《警察查缉战术》课程负责人、主讲教师；2008年10月为国家级精品课程——《警察格斗》课程负责人、主讲教师，该课程是全国公安院校本科层次警体课程第一个国家级精品课程。

自1985年大学毕业起一直在教学一线从事警察体能及实战技战术教学训练与研究，具有较为丰富的教学训练经验，教学工作量饱满，在学历教育和在职培训方面均取得优良的效果。曾被公安部派往香港警务处及香港警察训练学校学习进修警务实战技战术。受邀定期为警察实战训练研究方面的刊物撰写研究论文。独立撰写并公开发表学术论文论著50余篇。

## <<警察体能训练与测试评价>>

### 书籍目录

第一章 绪论 第一节 国内警察体能概述 第二节 国外警察体能概述 第三节 警察体能训练与测试评价  
第四节 警察体能训练与测试评价相关研究 【本章参考文献】第二章 警察体能训练与测试评价中存在的  
基本问题及概念界定 第一节 警察体能训练与测试评价中存在的基本问题及研究目的与意义 第二节  
主要概念的界定 【本章参考文献】第三章 影响警察体能训练与测试评价的因素及对策 第一节 警察体  
能训练与测试评价个案分析 第二节 影响警察体能训练与测试评价的相关因素 第三节 提高警察体能训  
练与测试评价效果的对策 【本章参考文献】第四章 警察体能训练理论与方法 第一节 警察体能训练  
理论的基本问题 第二节 警察体能训练理论的定位 第三节 警察体能训练理论面临的难题与障碍 第四  
节 警察体能训练的研究方法 第五节 警察体能训练 第六节 警察体能训练原则 第七节 警察体能训练要  
素 第八节 警察体能训练方法的结构 第九节 警察体能训练方法 第十节 警察与技能相关的身体素质及  
训练要素 第十一节 警察体能训练中的疲劳与恢复 第十二节 警察体能训练中运动猝死的预防 【本章  
参考文献】第五章 警察体能测试评价 第一节 警察体能测试评价现状 第二节 警察体能测试评价改革  
的思路 第三节 警察体能测试评价构建的原则 第四节 警察体能测试评价分组与测试指标 第五节 警察  
体能测试评价的指标权重 第六节 警察体能测试方法 第七节 警察体能测试评价合格标准 【本章参考  
文献】附录 公安民警体育锻炼达标标准 关于在全国公安系统实施《公安民警体育锻炼达标标准》（  
试行）的通知 公安机关录用人民警察体检项目和标准 公安机关录用人民警察体能测评项目和标准 公  
安机关录用人民警察体能测评实施规则

## &lt;&lt;警察体能训练与测试评价&gt;&gt;

## 章节摘录

(3) 以编修《体能标准》为标志, 以“整合”为特征。

2005年在总参军训部和兵种部的指导和直接参与下, 对《体能标准》(试行本)进行了编修, 重点是对《体能标准》的结构和标准进行较大幅度的调整。

此次编修以“整合”为特征, 将“体能与健康”和“全军体能整合”理念导入军事训练领域, 实现了军事体能训练与体育健身活动、满足任务需求与提高健康水平的有机结合; 全军诸军兵种体能训练的有机结合, 在各国军队中首次完成全军性的体能训练整合。

这是我军军事体能训练发展进程中的第三次跨越发展和重要阶段。

对于军人体能, 美军认为, 体能训练的目的在于通过训练达到和保持高水平的军人体能, 加强战斗准备, 同时体能训练为促进军人掌握军事技能服务。

美军要求整个陆军, 包括所有的士兵、所有职能部门、所有部队和所有的作战机构都必须严格落实体能训练。

美国陆军训练条令中明确指出, 体能训练的根本目的是满足战争的需要, “练为战”是其根本宗旨。

第二次世界大战期间, 美军明确指出士兵在战场上需要具备三种适应能力: 技术适应能力、心理适应能力和身体适应能力, 注重培养士兵的实战技能, 即力量、耐力、灵敏及协调能力和在战场上的综合运用能力。

美国陆军的体能训练始终围绕战争需要和战场环境而开展, 以战争需要为出发点和最终归宿。

俄军把体能训练分为两大部分, 即陆上训练和水上训练。

陆上训练的项目有柔韧、技巧、舞蹈、灵敏和体能。

舞蹈训练内容主要是把杆练习和原地小跳组合。

技巧训练课则是垫上连续完成单一动作和组合动作(前滚翻、后滚翻等)。

柔韧练习主要是进行肩、腰、胯、腿、脚尖方面的柔韧训练。

体能练习则是速度、耐力、力量和灵敏, 运用长、短跑, 器械上、下肢力量, 皮条力量, 垫上灵敏平衡训练等。

<<警察体能训练与测试评价>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>