

警察的健身参与行为：一项区域性调查研究^①

蓝 怡

成都体育学院 体育教育训练二系，成都 610041

摘要：提高警察身体素质，维护警察身心健康，减少非正常伤亡人数和比例，既是提高警察队伍战斗力的重要举措，也是关系到社会稳定的大事。采用文献资料法、问卷调查法、访谈法和数理统计法，对四川省公安机关警察的健身活动情况进行了问卷调查，结果显示，跑步、游泳、器械健身是最常用的健身手段，参与方式以自组织形式为主，单位免费的运动场地是其参与健身的最主要场所；达到我国体育人口锻炼标准的警察仅为 21.7%；“身心疲惫，无力锻炼”、“缺乏业余时间，健身无法保证”、“思想认识不足，健身效果不佳”是四川省公安机关警察健身参与存在的主要问题。提出通过重视身心健康，完善训练制度；体现岗位特点，分类指导健身；加强宣传引导，鼓励自主锻炼等对策来有效推动警察健身活动的开展。

关 键 词：警察；健身活动；现状调查；对策

中图分类号：G806

文献标志码：A

文章编号：1000-5471(2018)10-0143-07

随着我国改革开放的不断深入和市场经济的进一步发展，加速了人才的大流动和物资、资金的大转移。在此过程中，贫富差距拉大，利益群体多元化，各种社会问题、矛盾和违法犯罪现象逐步显现，治安形势日趋复杂。而在过去的一个较长时期内，警力配备上忽略大量的流动人口，特别是城市警力还按照常住人口进行配备，造成警察人员的工作量成倍增加，积劳成疾。面对违法犯罪行为，警察人员的执法风险逐渐增大，牺牲和负伤问题亦更加严重。

统计数字显示，改革开放以来，全国公安民警因公牺牲 1.2 万余名，因公负伤 17 万余名，平均每年有 400 余名民警以身殉职、4 000 多名民警因公负伤；据不完全统计，基层公安民警每年平均加班时间约为 180 d^[1]。自 2006 年以来，因劳累过度猝死在工作岗位已成为公安民警因公牺牲的首要原因。近 5 年来，公安民警因劳累过度猝死 1 098 人，占同期牺牲民警总数的 49.8%，且因突发疾病猝死人数呈高发态势^[2]。牺牲人数列前几位的警种是：派出所民警 534 人，占牺牲民警总数的 24.2%；交警 243 人，占 11%；刑警 175 人，占 7.9%；治安警 146 人，占 6.6%；消防警 144 人，占 6.5%。派出所民警、交警、刑警等基层一线警种任务最重，牺牲人数也最多^[2]。这是由于工作时间过长，劳动强度过重，心理压力过大，导致身心疲惫力竭，引发机体潜藏的疾病恶化，救治不及而造成的^[3]。

提高警察身体素质，维护警察身心健康，减少非正常伤亡人数和比例，这既是加强警察职业安全与健康保护的重要手段，也是提高警察队伍战斗力的重要举措，它是关系到社会稳定的大事。了解警察参与健身活动的情况，深入分析影响他们参与健身活动的各种因素，提供促进其参与健身活动的对策建议，有助于促进警察的身心健康，也有助于提高警察队伍的整体素质和战斗力。本研究以四川省公安机关警察为例，分析探讨如何促进警察参与健身活动，为合理制定公安机关警察乃至其他机关系统警察全民健身活动

① 收稿日期：2018-05-31

作者简介：蓝 怡(1980-)，男，讲师，硕士，主要从事体育教学训练理论与方法、全民健身指导、体育产业运营等的研究。

的实施方案提供参考依据.

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

根据《中华人民共和国人民警察法》第一章第二条的规定:“人民警察包括公安机关、国家安全机关、监狱、劳动教养管理机关的人民警察和人民法院、人民检察院的司法警察.”^[4]即我国警察分为公安机关警察(含接受双重领导的警察,如林业警察、空警等)、国安机关警察、司法机关警察和监狱劳教机关警察 4 大体系.笔者以四川省公安机关警察为研究对象,选取了人数比例较大的警种(治安警察、户籍警察、刑警、交警、消防武警等)共 400 名作为调查对象,其工作岗位分为内勤和外勤.

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

在中国知网、成都体育学院图书馆等检索查阅了与健身活动有关的论文、专著、政策文件、法规条令,进行归纳和总结,为论文的分析提供素材.

1.2.2 问卷调查法

根据课题研究需要,在征求专家意见的基础上,设计制定了有关警察参与健身活动问题的调查问卷.发放问卷 400 份,回收 378 份,其中有效问卷 367 份,有效率为 97.1%.问卷中的多选项按人次进行统计,单选项按人数进行统计.

1.2.3 访谈法

根据研究需要,现场访谈了四川省公安厅政治部领导,以及部分市州公安局干部、警员,了解了相关情况、动态,获得了所需信息、数据等.

1.2.4 数理统计法

将原始数据进行归类、整理,建立数据库,运用 excel 对数据进行数理统计分析.

2 结果与分析

2.1 四川省公安机关警察的总体情况

本研究只针对现役在编警察进行调查,不包括协警等警务辅助人员,且限于保密,具体警种及总警数不宜公布.根据四川省公安厅政治部的最新统计显示,四川省公安机关现役在编警察中,男性占 85.1%,女性占 14.9%;年龄在 40 岁以下的人占 71.6%;文化程度大学专科和本科占 86%,外勤占 80.5%.其内勤警察作息时间与大多数普通公务员的作息时间基本一致为“早 8 晚 5”,外勤刑警等岗位的作息时间则分为执勤期、备勤期和休息期,“上 2 d 休 1 d”.

除边防、消防和警卫 3 个警种(列入武警序列由公安部门管理的部队)实行军事化管理外,其余公安机关警察属国家公务员,而非现役部队,所以,没有日常的军事训练.他们只是在全国、省、市等组织的大练兵期间或是升职集训时才会有规定的军事训练.而且,军训的军事体能部分并不等同于健身锻炼,一是目的意义有本质区别,二是训练侧重点与效果也各不相同.

调查显示,四川省公安机关警察的健身活动大部分体现在业余时间,一些条件较好的机关大楼和派出所建有健身房,在上班期的午休时间或是备勤期间也有警察零星出现在健身房.

2.2 调查对象的基本情况

调查数据反映,受调查对象的主体为大专以上文化程度、从事外勤工作的青年男性警察,职务为科员.与四川省公安机关警察的总体构成的数据比较,被调查的警察中男性占 91%,女性占 9%,40 岁以下的青年人占 88.3%,本科和大专学历占 94%,外勤占 85.6%,两组数据基本趋于一致,说明被调查的对象基本上能反映四川省公安机关警察的总体情况,故本研究具有一定的代表性.

2.3 四川省公安机关警察健身参与的现状

2.3.1 健身活动的内容

调查显示，警察根据各自爱好与锻炼习惯常选择一项或多项健身项目进行锻炼(图 1)，将回收的 367 份问卷中按人次统计，其中选择跑步的有 175 人次(47.7%)、游泳有 170 人次(46.3%)、器械健身有 108 人次(29.4%)、快走有 104 人次(28.3%)、篮球有 92 人次(25.1%)、骑车有 66 人次(18%)，这些是警察参与健身活动最常选择的项目。参与这些项目健身时，对健身者的运动技能和身体素质要求不高，且活动的量和强度易于控制，因而适合于大多数人群开展。

2.3.2 健身活动的组织形式

与朋友一起参加锻炼的有 209 人次(56.9%)，个人参加锻炼有 164 人次(44.7%)，这是警察参与健身最常见的组织形式(图 2)。这说明目前警察参与健身活动以自组织行为为主，在组织形式上既考虑自身兴趣爱好，也兼顾交友结友、联络感情等需要。

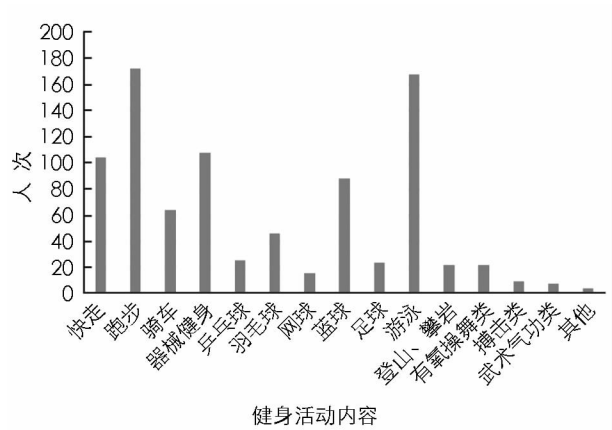


图 1 四川省公安机关警察参与健身活动的内容

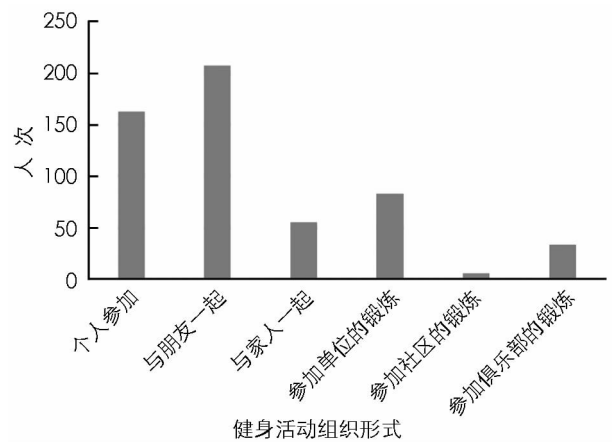


图 2 四川省公安机关警察参与健身活动的组织形式

2.3.3 健身活动的场所

警察参与健身的场所通常考虑免费或者就近就便利。有 173 人次(47.1%)的警察选择在单位免费场地进行锻炼，这是因为近年来为落实警训条例建设了许多免费的运动场地，因此本单位健身场地是警察的首选场所(图 3)。警察健身的场所排第 2 位的是收费场馆，共 137 人次(37.3%)，说明他们除了具有花钱买健康的健身消费观念外，还具有一定的消费能力。另外，公路、街道、绿道旁也是警察经常进行锻炼的场所，共有 111 人次(30.2%)。

2.3.4 健身活动的时间安排

调查显示，内勤警察“早 8 晚 5”上班，除特殊情况外下班后一般不需加班，所以多数人把健身安排在下午或傍晚，以及晚上进行。而外勤警察经常在休息期被抽调执勤，作息不固定，所以健身不定时则十分普遍(图 4)。这与内、外勤警察的作息规律是基本一致的。

2.3.5 健身活动的周频次、持续时间及强度

在受调查的警察中，每周参加 2 次健身的有 132 人(36%)，参加 3 次及以上健身的有 173 人(47.1%)。这说明绝大多数警察的健身意识已较强，他们明白身体对其自身、家庭、工作的重要性，且能尽量抽时间参与其中(图 5)。

调查显示，警察每次健身持续时间在 30~60 min 的有 205 人(55.9%)，健身持续时间在 60 min 以上的有 109 人(29.7%)。可见，绝大多数警察为了达到良好的锻炼效果，每次参加健身活动都尽量做到持续较长时间(图 6)。

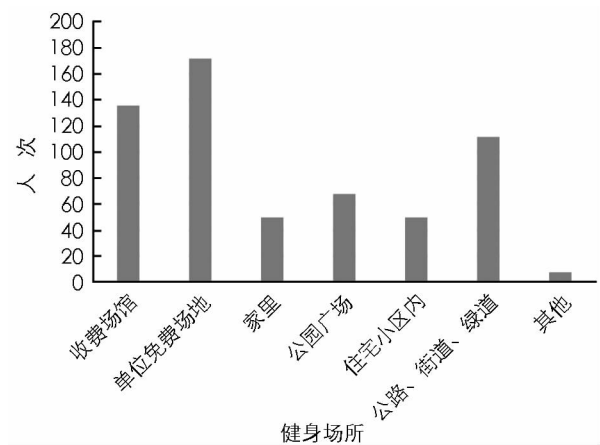


图 3 四川省公安机关警察参与健身的场所

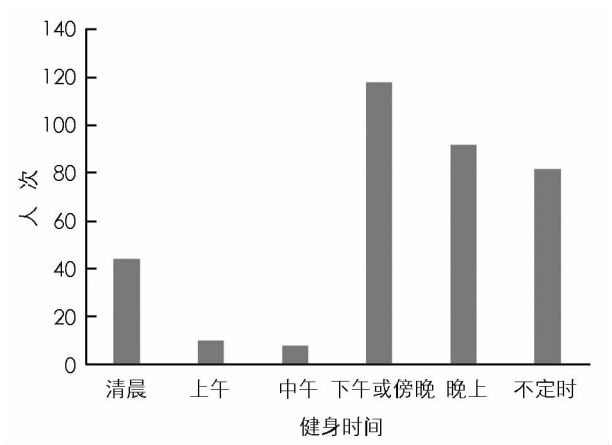


图 4 四川省公安机关警察参与健身活动的时间安排

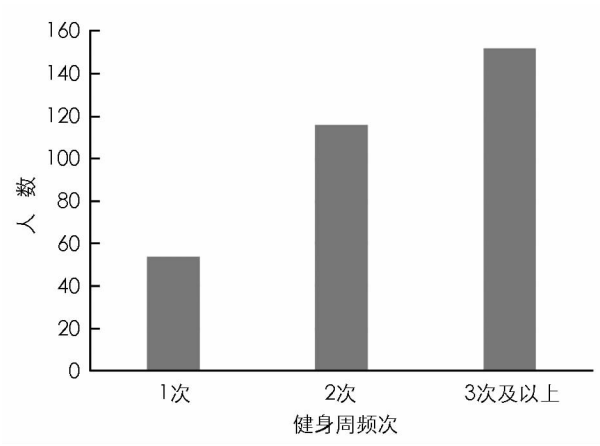


图 5 四川省公安机关警察参与健身活动的周频次

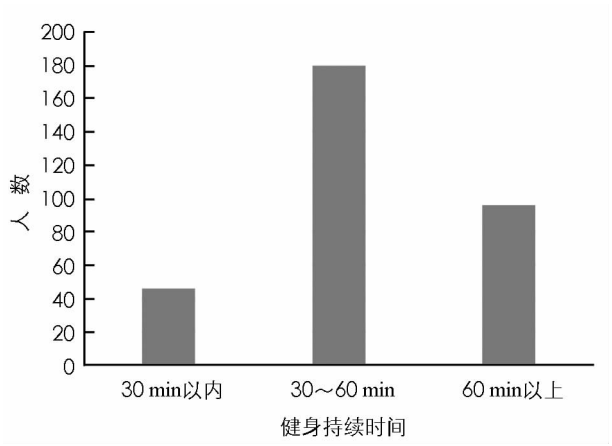


图 6 四川省公安机关警察参加健身活动的持续时间

如果以“没感觉”、“不累”、“比较累”、“非常累”分别代表锻炼无强度、小强度、中等强度、大强度的话,可以看出绝大多数警察参加健身活动都有一定的强度要求,其中小强度锻炼最多,有 194 人次(52.9%),中等及以上强度则有 157 人次(42.8%),锻炼后没感觉或者非常累的人并不多(图 7)。

2.4 四川省公安机关警察健身参与的主要问题分析

根据体育人口的评判标准计算,受调查的警察中只有 21.7%达到了每周不少于 3 次的锻炼,每次锻炼不少于 30 min,锻炼强度达到中等及以上的标准,大大低于全国经常参加体育锻炼的人数(即体育人口) 33.9%^[5]的比例。通过进一步统计还发现两种情况十分普遍,一是周频次、持续时间达到体育人口标准而锻炼强度不达标的有 25.5%,二是持续时间、锻炼强度达到体育人口标准而周频次不达标的有 20.5%。两种情况合计占比达到 46%。警察中的相当一部分人理应成为我国体育人口的来源之一,特别是上述的达 46%参与锻炼但未达到体育人口标准的群体。

同时,调查显示,影响四川省公安机关警察参与健身活动的主要因素依次为(图 8):1)工作或家庭负担重;2)缺乏余暇时间;3)缺乏锻炼设施与场地;4)没锻炼同伴;5)没意志力,不能坚持;6)没人指导或组织;7)对体育不感兴趣;8)身体好,不需锻炼;9)身体虚弱,不宜锻炼;10)其他。

警察工作的实际情况制约了他们参加健身活动并成为体育人口,其主要原因表现在:

2.4.1 身心疲惫,无力锻炼

公安机关警察承担着维护社会秩序、打击犯罪的神圣职责,工作的特殊性使其不同于一般的行政机关、企事业单位,其责任和风险比一般人员大许多,并且多数工作岗位警务繁重,心理压力大。近年来的各

类政治、经济、社会活动越来越频繁(如政府会议、工作视察、节日庆典、庙会、体育赛事、文艺演出、高端论坛、大型展览贸易会议等)的保卫工作都需要警察上岗执勤. 此外, 一部分涉及侦缉的警察更是为了破案废寝忘食、绞尽脑汁、昼伏夜出, 这导致身心非常疲惫, 下班后受制于身心疲惫而担心锻炼加深疲劳, 只愿进行小强度锻炼或根本无力锻炼.

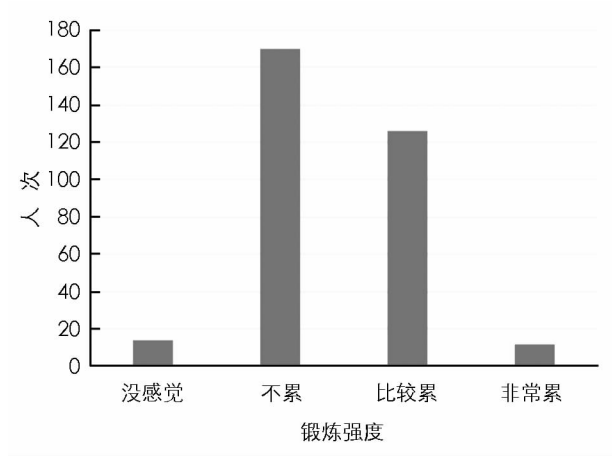


图 7 四川省公安机关警察参与健身活动的锻炼强度

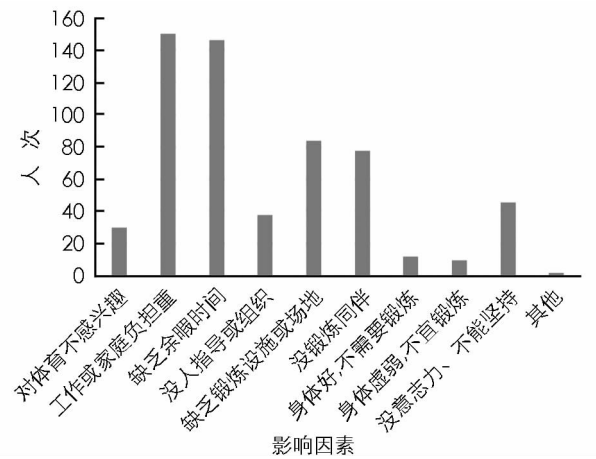


图 8 影响四川省公安机关警察经常参与健身活动的主要因素

2. 4. 2 缺乏闲暇时间, 健身无法保证

由于长期警力不足, 导致内勤警察经常加班, 许多外勤警察除了正常工作外, 还要担负接、处警, 社会面巡逻以及值班等. 为应对突发事件和紧急任务, 警察常常是连续执勤或备勤不休, 甚至处于休息期的警察也常常被抽调执勤或留守备勤. 再加上警察业余时也会面临一些家庭事宜、社会交往等, 如做家务、辅导孩子学习、陪伴老人、亲友聚会等. 因此, 造成了个人闲暇时间缺乏, 从而无法保证其锻炼时间或达不到相应的锻炼频次.

2. 4. 3 思想认识不足, 健身效果不佳

在过去的较长时期内, 不管是警察个人, 还是公安部门, 对军事体能与健身锻炼二者在本质和效果上的区别均存在认识上的不足. 其一, 现在的认识虽然有了较大改观, 但是公安部门在对警察健身的指导过程中, 还是存在组织体系建立滞后, 单位内部健身指导人员缺乏、场地器材配备不足、组织形式与活动内容也十分单一等问题, 健身效果不够理想. 其二, 中国人与西方人在健身健康观念、知识经验储备和水平起点上还存在一定差距. 受限于知识和方法不系统, 经验的不足, 警察个人健身时的效果往往也不尽如人意. 其三, 还有小部分警察对健身兴趣不浓、意志不坚, 被动等待别人组织邀约思想严重, 甚至还有极少数人抱着身体好不用锻炼、身体差该静养等消极的态度.

2. 5 推动四川省公安机关警察健身参与的建议

2. 5. 1 重视身心健康, 完善训制制度

维护警察的身体健康与提升其战斗力同等重要. 警察身心状况是衡量警察健康程度的一个重要指标, 既狠抓警察体能提升, 又重视警察身心压力排解, 才能使警察处于身和心真正的健康状态. 目前, 公安部已颁布的《公安民警体育锻炼达标标准》、《公安机关人民警察训练条令》在体能方面做出了详细规定, 将体能单列为“警察体育达标”、“警察训练条令”、“警察技能练兵”、“苦练基本功”等系列活动的必练、必考的科目. 但是, 对警察健康指标方面的训训与管理尚无明确要求. 应结合公安部相关条令、标准, 完善四川省警察队伍的有关训训管理制度, 在制度层面重视和保障长期处于任务繁重、作息不规律、心理压力大的警察群体的健康指标, 研究并采用体育健身手段对此人群进行健康干预, 达到身和心的全面锤炼, 并结合警务技能大练兵、升职集训、运动会等各种活动为契机, 开展健身锻炼, 从而达到警察的身心健康与战斗力

同步提升.

2.5.2 体现岗位特点,分类指导健身

不同警种、不同岗位的警察有各自不同特点,其工作要求和作息规律也区别较大.应结合警种、岗位等特点,可聘请专业教师、教练指导,制定切实可行、行之有效的分类健身计划和健康管理方案,使警察科学健身.如内勤、外勤警察的余暇时间区别很大,应对其进行分类引导.针对内勤警察,可鼓励其利用好业余时间进行健身,倡导每天“晨练 30 min”或“晚练 1 h”等;针对外勤警察,可鼓励其利用好备勤期进行健身;若遇特勤期,则可鼓励警察见缝插针,利用零碎的余暇时间进行短时多频次的健身锻炼,以此解决余暇时间、锻炼频次不足的问题,也达到调节情绪、紧张工作氛围,释放身心压力的目的.另外,内勤、外勤警察的工作性质决定了对其体能、技能、心理承受能力的要求也区别较大,其健身活动也应进行分类指导.一般而言,内勤警察的健身活动与普通人群类似,而外勤警察则更应贴近实战选择有针对性的体育健身项目进行锻炼,既提升体能,也促进练兵.

2.5.3 加强宣传引导,鼓励自主锻炼

警察的年龄、性别、兴趣、健康水平、运动基础等主观因素的不同,以及不同地区地貌、文化、习俗、警察部门基础条件的客观差异,决定了警察对健康、健身的观念、行动力的差异.可利用微信公众号、网页、图书、视频等载体,在警察队伍中广泛宣传开展健身活动的目的、意义、手段和方法,引导他们重视体能的训练,关注自己的体质和健康水平.引导过程中,一定要擅于利用绝大部分警察自律性高和执行力的突出特征.鼓励在警察健身队伍中形成自发研究、自选项目、自由组合、自行管理、自律坚持、自我评价的自主健身方式,对于克服客观条件的不足,解决诸如缺乏场地设施、没人指导或组织、没锻炼同伴、没意志力不能坚持等问题均有良好效果.如,自行动脑动手研究,可在山边、河堤、道路旁、公园等地方开发属于自己的免费健身路径,解决缺乏场地设施的问题;自己选择健身场所、设施器材和健身项目与内容;自由组合,结伴锻炼,相互鼓励和督促;自主制定锻炼计划和健康管理方案;自律坚持每周至少 3 次,每次至少 30 min,达到中等以上强度的健身锻炼;自我肯定、自我鼓励、自我超越.

3 结 论

1) 通过调查发现,四川省公安机关警察参与健身最常用的手段是跑步、游泳、器械健身;参与方式以自组织形式为主;单位免费的运动场地是其参与健身最主要的场所;内勤警察健身时间一般在下午、傍晚或晚上,外勤则不定时;每周坚持 2 次以上锻炼的警察占 83.2%,持续时间在 30 min 以上的警察达 85.6%,以中等以上强度为主的有 42.8%.

2) 四川省公安机关警察的健身意识比较强,且参与健身活动也较为积极,但是每周能坚持 3 次及以上的健身,每次健身持续时间在 30 min 以上,并达到中等以上强度的警察仅为 21.7%,大大低于我国目前体育人口 33.9%的比例.周频度、持续时间达到体育人口标准而锻炼强度不达标的有 25.5%,持续时间、锻炼强度达到体育人口标准而周频度不达标的有 20.5%,这 46%的警察受实际情况影响,未能成为我国体育人口.

3) “身心疲惫,无力锻炼”、“缺乏余暇时间,健身无法保证”、“思想认识有差距,健身效果不佳”是四川省公安机关警察健身参与存在的主要问题.

综上所述,作为警察这一特殊职业,强健的体魄既利于日常工作的顺利开展,也是临战时刻减少伤亡的保障.必须重视警察的身心健康,保障好警察参与健身的权益,保证警察科学、长效地参与健身,使广大警察更加珍惜身心健康,热爱健身锻炼,逐步形成警察体育生活方式,使其在整个警察职业生涯中受益.

参考文献:

[1] 林 笛.新条令下警察立功受奖呈现五大变化——新修订的《公安机关人民警察奖励条令》要点解读 [EB/OL]. (2015

- 12—02). <http://news.cpd.com.cn/n3559/c31261230/content.html>.
- [2] 辛 闻. 公安民警因公伤亡基本情况及主要特点 [EB/OL]. (2013—03—29). <http://special.cpd.com.cn/n16316399/c16400807/content.html>.
- [3] 王海源. 警察健康状况与健身锻炼现状的分析研究 [J]. 公安学刊(浙江警察学院学报), 2009, 22(5): 109—113.
- [4] 中国法制出版社. 中华人民共和国人民警察法 [M]. 北京: 中国法制出版社, 2015.
- [5] 国家体育总局. 全民健身计划(2011—2015 年)实施效果评估总体情况 [EB/OL]. (2015—12—23). http://sports.china.com.cn/quanminjianshen/quanminjianshenbaogao/detail1_2015_12/23/476280.html.

Police's Fitness Participation: A Regional Survey Study

LAN Yi

Second Department of Physical Education and Training, Chengdu Sport Institute, Chengdu 610041, China

Abstract: Studies have been done to improve the police physical quality, to maintain the police physical and mental health, and to reduce the abnormal casualties and proportion. This is not only an important measures to improve the combat effectiveness of the police force, but also a major issue concerning social stability. By means of literature, questionnaire, interview and mathematical statistics, a questionnaire survey was conducted on the fitness activities of police in Sichuan public security organs. The results show that running, swimming and strength training are the most commonly used means of fitness, and the participation mode is mainly in the form of self-organization, the free sports ground of the unit is the main place for them to participate in fitness; Only 21.7 percent of the police who meet the exercise standards of China's sports population are trained. "Physical and mental fatigue, inability to exercise", "lack of leisure time, fitness cannot be guaranteed" and "inadequate ideological understanding and fitness effect is not good" are the main problems of the police of Sichuan province public security to participate in fitness. It is suggested that we should attaches great importance to physical and mental health and perfect the training system in order to reflect the characteristics of the position, classification guide fitness, to strengthen publicity and guidance and encourage self-organizing exercises to effectively promote the development of police fitness activities.

Key words: police; fitness activities; status survey; countermeasures

责任编辑 周仁惠