



# 劈波斩浪锻“蛟龙”

■王昌勇

烈日炎炎火海一线，劈波斩浪锻造水中“蛟龙”。盛夏时节，不少单位正组织官兵进行海训，斗酷暑、搏风浪，在汹涌波涛中淬炼钢筋铁骨。

对于部队官兵来说，游泳作为一项军事技能，在日常的军事体育训练中占据着重要的地位。它不仅关乎官兵个人的生存技能，还在执行多样化任务中发挥着突出作用。

游泳，是人类在与大自然斗争中产生和发展而来的一项体育运动。在古代，游泳就是一项军事技能。兵书《六韬·奇兵篇》中就把“越深水，渡江河”称为“奇技”。历史上的很多战争都发生在江河湖海边，人们也经常利用水来阻挡敌人。

红军在长征过程中，曾强渡乌江、金沙江、大渡河等，担任突击任务的英雄们大多是游泳的能手。后来，海军训练中有了专门的游泳课程。作为克敌制胜的重要手段，游泳训练在军队中颇受重视，以确保官兵具备基本的水上生存和战斗能力。

现代战争作战环境十分复杂，鉴于抢滩、登陆作战和河湖沼泽地区作战的任务需求，游泳成为一项军人必备的作战技能。

与奥运赛场上的游泳比赛相比，军队中游泳训练的目的不是让官兵成为游泳健将，而是为了掌握技能、锤炼体能，并增强他们在水中的战斗力。通过这种训练，官兵可以掌握基本的水上生存技能和战斗技巧，从而在战争中保持优势。

游泳训练能够全面提高官兵的有氧耐力、爆发力、力量和灵敏度等素质，公开水域中的游泳还可以提升官兵对水流的掌控力以及水中作战技能。同时，由于游泳对关节的压力小，它有助于关节及周围肌群的恢复，可作为跑步、单杠卷身上等高强度训练的交叉训练项目。

在国际军体赛场上，游泳是一个重要的比赛项目。不仅世界军人运动会上设有游泳大项，国际军体理事会还举办国际军体世界游泳锦标赛，在军事五项、海军五项和空军五项的比赛中也有检验官兵游泳能力的小项。

在第七届世界军人运动会上，游泳比赛设置42个小项，其中包括8个自由泳、3个蝶泳、3个蛙泳、3个仰泳、3个混合泳的男子和女子项目，以及2个男女混合接力项目。每个项目最多可报2名运动员参赛，接力项目最多可报1支队伍参赛，混合接力比赛由男、女各2名运动员组队参赛。

游泳的姿势较多，包括蛙泳、仰泳、自由泳和蝶泳等。与其他几种泳姿相比，蛙泳具有持久省力、负重量大、声音小且便于观察和掌握前进方向的特点。

蛙泳是模仿青蛙在水中活动的一种游泳姿势，分为腿部、臂部和呼吸三个动作。

在蛙泳中，腿部是推动身体前进的主要动力，分为收腿、翻脚和蹬夹水三个部分。蹬夹水实际上是腿伸直的过程，

由腰腹和大腿同时发力，边蹬边夹，直至两腿合拢。臂部主要起到保持身体平衡、协助抬头呼吸和推动身体前进的作用，分为划水、收臂和臂前伸三个部分。臂、腿、呼吸三个动作要紧密配合，协调一致，做到划臂腿不动，抬头吸气，收臂同时收腿，低头稍闭气，臂伸直时蹬夹水，同时在水中均匀吐气。

在进行游泳训练前，官兵要先熟悉水的特性，才能达到更好的训练效果。水有浮力、压力和阻力3个特性，各种游泳动作都要适应水的特性，才能迅速准确地掌握动作要领。比如，根据水的浮力特性，在蛙泳抬头吸气时，头不能抬得太高，停留的时间也不能过长，两臂要尽量前伸，延长滑行时间；根据水的阻力特性，划水时手指要并拢微屈，从而增加阻力，提高划水效果。收腿时不要勾脚尖，可以减少阻力，以利身体前进。

在进行游泳训练时，还要讲究训练方法。初学时，应本着循序渐进、从易到难、逐步提高的原则进行训练。要先基础后应用，先分解后综合，先岸上后水中，先浅水后深水，扎扎实实地开展训练。

如蛙泳的腿部练习，可在岸上进行训练。练时坐在地上，两手背后撑地，两腿离开地面，先做腿部分解动作，后做连续动作。或者趴在凳子上练习腿部动作，然后到浅水中，浮在岸边或利用漂浮物进行练习。

进行臂部训练时，也要先在岸上好动作，然后到浅水里，上体前倾，练习划水和呼吸。也可二人协助练习，练习者俯卧水中，协助者托其腿、腹或小腿，

练习臂部和呼吸动作；臂、腿、呼吸动作在岸上综合练习时，两臂上举，一是划臂腿不动，二是收臂收单腿，三是伸臂蹬夹腿，比较熟练后，再转入水中练习。

官兵进行游泳训练的主要目标是提高肌肉力量和速度耐力，可采取间歇训练法。在进行间歇游泳训练时，需要遵循以下一些基本原则：先进行5~10分钟的中低强度热身锻炼，激活肌肉组织和心肺代谢器官；进行无氧训练时，通常练到精疲力竭，不能再继续训练为止；为了激发耐力适应能力，两组训练之间的间歇休息时间应少于30秒。想得到最佳训练效果，最好控制在15秒以内。

间歇训练法的具体方法，可参考以下几种模式，并根据自身的能力和水平来调整训练量和训练强度。在蛙泳训练时，进行10组50米全速游进，间歇时间为5秒；在仰泳训练时，进行8组50米全速游进，间歇休息时间为5秒，官兵可以根据自身情况，在每4组训练后增加15秒的休息时间，这种训练能有效提高耐力素质和节奏感；自由泳训练时，采用10组100米全速游进，间歇休息时间为10秒，该训练有助于提升长距离游泳的速度耐力。在训练过程中，官兵一定要注意把握好训练强度，千万别受伤。

在进行濒海适应性训练之前，官兵必须熟练掌握游泳技能，才能在汪洋大海中化身“浪里白条”。然而，这绝非一朝一夕之功，必须依靠科学训练，熟练掌握好游泳技术动作和呼吸方式，才能切实帮助官兵砥砺水中实战能力。

## 军体达人

“抬头划水腿不动，低头伸手再蹬腿……”第74集团军某旅的训练场上，游泳教练员马涵正认真地做着示范。随着一道优美的弧线跃入水中，掀起了阵阵浪花，马教练标准的动作吸引了在场官兵的目光。

入伍之前，马涵是一名运动健将。2018年，他以高水平运动员招生考试第一名的成绩考入江汉大学运动训练专业；2019年，他取得游泳救生员五级资格技能鉴定。大学毕业后，怀揣着对军营的向往，马涵应征入伍，成为一名大学生士兵。

从新兵连开始，马涵就多次在体能考核中拔得头筹。特别是在游泳训练中，当不少战友还需要克服对水的恐惧时，他的成绩就已达到了优秀。

当然，马涵并不满足于此。为了能更高效地提升游泳训练的成绩，他在军体教练的指导下制订了一套详细的训练计划。为增强核心力量，仰卧卷腹、平板支撑成了他每天必练的项目；为提升腿部力量，负重深蹲的哑铃重量日渐增加；为提高速度耐力，他每周进行3~4次长距离游泳训练。不仅如此，马涵还会定期进行短距离、高强度的游泳冲刺训练，以提高心肺功能……

每次训练结束后，马涵都会把训练中的心得与不足记录下来。空闲时间，他还会自己钻研技术动作，反复体会正确的发力姿势。

功夫不负有心人。在一次营队组织的群众性练兵比武中，他代表连队参加800米蛙泳比赛的争夺。比赛赛程过半，不断有战友因为体力不支放缓了速度，退出奖牌的争夺。马涵则始终保持自己的节奏，稳定地向前游去。最终，他的第一个触壁，以17分10秒的成绩一举夺魁。

赛后，马涵在连队领导的鼓励下当上了连队的游泳小教员。虽然是第一次当教练员，但是他一点也不怯场。

“蛙泳的划水动作，可归纳为分、划、夹、伸、停……”头顶着炎炎烈日，马涵在浅水区示范游泳动作，并逐个动作分解示范，区分对象进行个别指导。对水性较弱的战友从“零”抓起，帮助有一定基础的战友纠正技术动作。义务兵罗永韬有畏惧心理，不敢下水游泳；中士王圣轩能游200米，但缺乏技巧，呼吸调整和手

# 从「运动健将」到「蛙泳教练」

■刘杰 汪文棋

脚协调性不好。针对这些问题，马涵让罗永韬先在浅水区适应，逐步帮他克服了心理障碍；利用漂浮板，马涵向王圣轩讲解换气动作要领，还帮助他加强腿部力量，经过多次耐力训练，王圣轩的游泳距离从200米提升到了500米。在他的帮助下，战友们不仅克服了对水的恐惧，蛙泳的技术动作也标准流畅，不少战友的游泳成绩有了大幅度提高。

让“旱鸭子”敢下水，让“刀尖子”更锋利。经过两个月的训练，连队在蛙泳课目上的优良率提升了30%。现在，战士们面对游泳训练，已经从“敬而远之”变成了“人见人爱”。

## 选对泳姿 事半功倍

■张攀 彭焕杰

### 运动与科学

游泳是一项全身性运动，不仅能锻炼身体各个部位的肌肉，还能提高心肺功能，更是官兵在遂行任务时的一项必备技能。

蛙泳是官兵平常训练最多的泳姿，也是初学者最容易掌握的泳姿之一。相比其他泳姿，蛙泳动作缓慢、呼吸自然，虽然不是速度最快的泳姿，但较为省力，更适合长距离行进。官兵在进行蛙泳训练时，双臂的划水动作可以锻炼到背阔肌、斜方肌以及大小菱形肌等。蛙泳中腿部的蹬夹动作能锻炼到大腿股四头肌，因此也可强化腿部力量。

自由泳，也是官兵常用的泳姿之一，是游泳比赛中的主要竞技泳姿。自由泳的特点是速度快、动作连贯，且对心肺功能和肌肉耐力等方面的锻炼效果显著。官兵在进行自由泳训练时，双

臂交替划水，双腿做鞭状打腿动作，手臂和腿部动作要协调一致，保持身体的流线型，减少阻力。

仰泳，又称背泳，是一种人体仰卧在水中的游泳姿势。在仰泳中，双臂交替划水，双腿交替做踢腿动作。仰泳的关键在于保持身体的平衡和稳定，以及掌握好呼吸节奏。仰泳对背部肌肉的锻炼效果显著。

蝶泳是一种较为复杂的游泳姿势，也是速度较快的泳姿之一。蝶泳的特点，是动作连贯、力量要求高。在蝶泳中，双臂同时划水，双腿做鞭状打腿动作，对胸肌、背肌和手臂肌肉的锻炼较为充分。

不同的泳姿能够锻炼身体不同部位的肌肉。在日常训练中，官兵可以通过学习和练习多种泳姿，来逐步强化体能素质。在遂行任务时，官兵可以根据实际情况和自己游泳的水平，来选择适当的泳姿。

### 资料链接

■刘成亮 秦浩翔

## 马拉松游泳：勇敢者的运动

马拉松游泳被誉为“勇敢者的运动”，在海洋或淡水水域中进行。相较于室内游泳，它更贴近自然，也更具挑战性，是对运动员耐力、体力和脑力的综合考验。

在前三届现代奥运会中，所有的游泳比赛都在自然水系中进行。直到1908年，游泳比赛才开始在室内游泳池中展开比拼。

马拉松游泳的历史，可追溯到19世纪末。当时，长距离游泳比赛已初具雏形。1991年，马拉松游泳在国际泳联世界游泳锦标赛中成为正式比赛项目。那届比赛中，马拉松游泳比赛全程为25公里，参赛者需要5个小时以上才能游到终点。自20世纪初以来，马拉松游泳得到了进一步发展，成为一项颇受欢迎的户外运动。2001年，10公里马拉松游泳正式成为国际泳联世界游泳锦标赛的比赛项目。

马拉松游泳在公开水域进行，选手的适应能力，同样非常重要。大海的潮汐和洋流变化很快，所以运动员的战术必须将这些因素考虑在内，适宜的战术将成为比赛关键。赛程的最后3公里，选

手们将开始向终点冲刺。如何分配体能，也将成为影响比赛结果的重要因素。

从2008年北京奥运会开始，马拉松游泳正式成为奥运会竞赛项目。男女比赛赛程均为10公里，各有25名运动员参赛。比赛过程中，选手需遵守规则，不得使用任何辅助工具。

选手们需通过持续的训练，不断提高自己的体能和技术，以应对各种因素和挑战。在历届奥运会中，各国选手展现出了较高的竞技水平，创造了不少好成绩。马拉松游泳在国际舞台上也得到了更加广泛的关注和认可。马拉松游泳运动，在中国起步较晚。直到里约奥运周期，中国游泳队才开始专门培养马拉松游泳运动员。2016年里约奥运会上，祖立军和辛鑫代表中国游泳队首次参与奥运会10公里马拉松游泳项目的角逐，两人分获男子组和女子组的第四名，距离领奖台只有一步之遥。东京奥运会上，辛鑫获得第八名。作为中国游泳队在马拉松游泳项目上唯一拿到巴黎奥运会参赛资格的选手，辛鑫即将再度出征，开启自己的第三次奥运之旅。



海军某部在某海域组织官兵进行万米长距离游泳训练。

冯云翔摄

## 海训遇险，该如何应对

■魏震宇

### 军体小知识

夏日的海风，夹杂着海洋的咸湿气息扑面而来，也掀开了各部队濒海实战化训练的序幕。作为一项重要的军事体育项目，游泳是完成海(水)上作战任务以及抗洪抢险等非战争军事行动的现实需要。

游泳训练，安全风险系数相对较高，通常按照“区分组别、循序渐进、过关升级”的步骤来组织实施。同时，官兵也应提高安全防范意识和海(水)上生存能力，掌握水中应急避险和自救、互救的相关技能。

那么，当官兵在海(水)上遇到险情时，第一时间该如何应对处置呢？

出现呛水。在出现呛水时，首先要

选择背对海浪或水流方向，及时抓住救生圈，同时尽可能延长呼吸时间，保持镇定，不要张口，鼻子始终保持吐气状态。如果水呛入鼻腔内，可压住一侧鼻孔呼吸，两个鼻腔交替进行，直至症状消失。

**肌肉痉挛。**痉挛部位主要为小腿、大腿和腹部，手指、脚趾等偶尔也会发生痉挛。首先，要用双手压水，抬头吸气，而后抓住救生圈，保持身体放松。处理脚部、腹部痉挛时，可分别伸直腿、拉伸腰腹，反方向牵拉痉挛部位，同时配合双手按摩来进行放松，直至痉挛消除。

**异物缠身。**被绳索、海藻或渔网缠身时，应保持冷静，切不可踩水或手脚乱动，应采用“两腿伸直、用手掌倒划水”的仰泳方式，或依托救生圈平卧水面，使两腿分开，看清缠绕状况后，向反方向绕出或用手法解脱。若自己无法摆脱时，应

及时呼救，寻求战友的帮助。

**身体下沉。**初学游泳或游泳技能不熟练的官兵，可能会因体能分配不均或前程体能消耗过大，导致身体在水中突然下沉。此时应保持冷静，采用闭式呼吸的方式，使肺部充满气体，身体就会自然上浮；随后双手向下按压快速划水，小腿、脚蹼由内向外划圈，逐步过渡到蛙泳动作。

**身陷漩涡。**河道突然放宽处、收窄处和骤然转弯处，水底有突起障碍物以及海边都可能出现漩涡。官兵遇到漩涡时，首先不要慌张，依托救生圈平卧水面，展开双臂，增大身体半径，加大下破阻力，减慢下破速度和深度。待漩涡速度变缓时，迅速选择最快动作游离漩涡区。

此外，当发现战友或群众出现溺水险情时，该如何接近施救呢？

