

救生游泳：一项紧贴实战的技能

■严智勇

军体讲堂

我接触救生游泳教学、训练，已近15年。

从刚开始接触时的一知半解，到现在常态化组织学员训练，参加各类比赛……我积累了一些经验，在此分享给各位战友。

救生游泳项目起源于19世纪的欧洲，从单纯的救援行动逐渐发展成为竞技体育项目，于1998年被引入到中国。

目前，国际救生联合会已有130多个成员，中国救生协会于2007年正式加入国际救生联合会。为了促进世界各地救生工作的推广与水平提高，国际救生联合会定期举行世界锦标赛、俱乐部锦标赛及各种邀请赛，通过各项赛事活动，促进经验交流和技术提升。

我军救生游泳的发展，经历了“从会游到会战”的转变。20世纪90年代以前，部队主要进行武装泅渡训练，强化官兵游泳技能的实战应用能力。2005年，随着中国救生协会成立和职业资格认证的推行，我军开始引入国际通行的救生理念，部队官兵开始学习侧泳、潜泳等救生游泳的基本技术。近年来，部队实战化训练水平持续推进，水上训练项目的时、内容增加，很多单位都将水上救生作为一项基础训练内容，从而促进了救生游泳在军队的快速发展。

救生游泳，是模拟实战中快速入水实施救援的军事体育训练课目，由入水、游进、下潜、拖带4部分组成。要想在实际救生场景中达到保存自己，同时快速、准确救援溺水者的目标，一是要掌握正确的技术动作，二是要提高体能素质。

救生员发现溺水险情，需要迅速从池岸或艇筏入水，可以采用跨步式、蛙腿式、鱼跃式3种方法。入水时，应就近选择安全位置，并考虑地形、障碍物、流速和水温等因素的影响。

针对部队实战化训练需求和实际救援场景，大多数水下情况并不明朗，这时推荐采用蛙腿式入水——准备时两腿自然开立，双膝微屈，小臂端平置于身体两侧，掌心朝下，含胸收腹，眼睛注视前方；起跳时双脚同时蹬离出发位置，做蛙泳腿收腿动作。

入水时，两臂在接触到水面的同时迅速向下做拍压水动作，使身体上浮，头部保持于水面以上，眼睛始终盯住被救目标。

入水后，救生员需要快速接近被救目标，通常采用抬头爬泳和抬头蛙泳两种方式。爬泳游进技术速度快，应优先选择抬头爬泳技术游进溺水者；如果救援距离远，救生员体能基础不够好，也可直接采用抬头蛙泳技术游进。

救生员接近被救目标后，应迅速调整身体姿势完成下潜，采用潜深与潜远相结合的方式，去捞救目标。

救生员游至目标上方后，提臀举腿，头部朝下翻转身体，手臂自下向上

划水，两腿向上蹬蛙泳腿以帮助身体向下潜游。潜游至目标头部后侧位置后屈身下蹲，双手从目标背后托住双腋。随后双脚同时蹬离池底，将目标捞出水面，并确保其口鼻部露出水面以上。

最后，通过拖带将目标移送安全区域，主要包括托腋拖带、夹胸拖带、托颌拖带和托枕拖带等。考虑到可能出现的伤情，在实际情况下多采用托腋拖带和夹胸拖带两种方式。

托腋拖带动作简单、较为省力。拖带时，双手托住被救目标的两侧腋下，用腰腹向上托起其腰部，保持被救目标的口鼻始终露出水面，采取反蛙泳腿游进。

夹胸拖带易于控制水中溺水者。拖带时，救生员手臂从目标同侧肩部上方穿过，抄至目标对侧肋部形成控制，上臂和肘部紧贴目标的胸部，用髋部或腰腹向上托起其腰部，使其脸部口鼻露出水面，采取侧泳腿或反蛙泳腿游进。

救生游泳训练能促进军队游泳实战化训练开展，提高军人自救、互救能力，保障军队游泳训练安全，是《军事体育训练大纲》中实用技能中的一项选训课目。

提高救生游泳技术，可以通过水中专项和陆地辅助两种方法进行训练。在水中，主要进行长距离耐力游、短距离冲刺游、负重拖带练习、实用游泳训练和潜泳训练。在陆地上，可以通过平板支撑、药球转体和悬垂举腿等训练提高核心稳定性；通过引体向上、杠铃划船、哑铃卧推等训练提高上肢和背部力量；通过深蹲跳、弓步跳和负重提踵等

训练提升下肢爆发力。

在教学和实践过程中，最常见的问题就是被救目标的口鼻无法始终露出水面，这是因为救生员没能向上托住其后背。在拖带过程中，采用侧泳夹胸拖带时，救生员应用右髋充分顶住溺水者腰背部，使其保持水平或较高位置，减少口鼻沉入水中的风险；采用反蛙泳托腋拖带时，手臂应稍用力向上顶，使溺水者口鼻始终保持在水面上。

此外，救生员还会在拖带时出现手臂勒住被救目标脖子的情况，这是因为救生员采用夹胸拖带时手臂位置过高，没有完全伸到被救目标的腋下。此时，救生员应增加手臂夹胸深度，利用腋下、上臂、肘部夹紧被救目标的肩部与胸部，形成有效控制。

随着科学技术的不断发展，未来救生游泳将向着“无人化、智能化”发展，例如无人机抛投救生圈、遥控智能救生机器人等。但是，即便拥有再先进的设备，当出现特殊救援环境时，依然需要人进行直接救生。因此，无论救生设备如何发展，军人依然需要练好救生游泳技术。

（作者单位：海军工程大学）



浏览更多内容



海军军医大学学员开展100米拖带救生游泳训练。

张峻硕摄

从“旱鸭子”到救生尖兵

■娄伟骏 安南村

军体达人

初夏，黄海某海域，浪花翻涌，海风呼啸。

“救生员入水！”一声令下，杜佳祥从船舷边纵身跃下。

入水后，冰冷海水没过头顶，他调整呼吸，顶着近1米高的涌浪，朝着目标奋力游去——50米开外，一具模拟落水人员的假人正随波起伏。

涌浪拍在脸上，每一次抬头换气都必须找准时机。顺着浪的节奏，杜佳祥奋力划水，在波峰浪谷间穿行。

接近目标时，他一个侧身，单手扣住假人，双腿发力蹬水，拖着“落水人员”朝船舷游去。整套动作干净利落，没有一丝多余。

作为海军西湖船水上救生课目的骨干，这样的动作，杜佳祥早已在一次训练中反复打磨，熟稔于心。从当初怕水的少年，到如今能在恶劣海况下顺利完成救援的救生尖兵，他的成长之路是在一次次呛水、一遍遍与海浪搏斗中锻炼出来的。

新兵连第一次接触游泳训练，这位

来自山东潍坊的小伙子就因为怕水闹了笑话：刚下泳池，他慌得手脚乱蹬，连着喝了好几口水。

接下来的几天，看着身边战友一个个在水里从扑腾到了有模样，杜佳祥还扒着池边不敢松手。他不禁陷入了深深的焦虑：怕水，还能当好一名海军战士吗？

敢于迎难而上，困难才能迎刃而解。再下水时，杜佳祥努力先让自己漂起来，感受水的浮力托着身体。耳边的嘈杂被隔绝，只剩下自己的呼吸声。那一刻，他忽然觉得水没那么可怕了。

为了找到和水相处的感觉，训练结束后，他请军体教员带他加练踩水、换气。回宿舍后，他把脸埋进脸盆里掐秒表，15秒、20秒、40秒……直到不再恐惧缺氧的感觉。

蛙泳“收翻蹬夹”四个动作，他拆开来一个一个抠：收腿的角度、翻脚掌的幅度、蹬水的爆发力、夹腿的时机……每个细节都追着军体教员仔细确认。晚上躺在床上，他还在被子里比划。同班的战友告诉他：“你夜里做梦时都在蹬腿。”他苦笑：“没办法，只能多练。”

功夫不负有心人。两个月后，他以8分35秒通过了400米蛙泳考核，成了队里的游泳尖子。

新兵连结束后，杜佳祥被分配到海军西湖船。在这里，他第一次接触到水上救生训练。当时，船上要挑选救生员，潜水部门长看到他新兵连的游泳成绩，眼前不由得一亮：“来，你试试。”

虽然已经在泳池里通过了游泳考核，可面对大海，杜佳祥心里没底。第一次训练，他穿着干式潜水服，站在船舷边，看着脚下翻涌的浪花，内心不禁有些忐忑。“当时就一个念头，跳下去试试。”杜佳祥回忆道。

入海的瞬间，从四面八方涌来的海浪像一只无形的大手，把他拍得有些晕头转向，身上的潜水服更是像灌了铅一样沉，让他每划一下水都感觉格外吃力。50米的救援距离，他足足花了5分钟才游到。刚要伸手，一个浪头打来，假人又被冲出好几米。而他已经累得双臂、双腿发麻，只能眼睁睁看着目标漂走。

激流险阻，越挫越勇。那次训练后，潜水部门长问他是否还继续练下去，杜佳祥坚定地点头。

“水上救生比的不是谁游得快，是比谁能在风浪里扛得住、游得稳。浪来了，你硬顶，顶得住一个，能顶得住十个吗？浪把你推回来，你就绕个弯，顺着它的劲儿走。”班长刘英卫向他分享自己的经验。



近日，武警海南总队海口支队组织群众性比武竞赛活动，锤炼官兵过硬体能素质。图为官兵在100米比赛中冲刺。

何应腾摄

军体擂台

夏日江淮，骄阳似火。

武警安徽总队训练基地的训练场上，热浪滚滚，蝉鸣如沸，空气中弥漫着橡胶与汗水混合的味道。

忽然，一声沉喝撕裂了夏日午后的沉闷——左脚猛蹬，右拳如电，臂肘绷成一道刚硬的弧线，拳风破空，带起凌厉的呼啸。只见一名女教员沉肩扎马，身形如松，出拳、格挡、闪避，动作行云流水，刚猛中透着灵动。那一刻，她仿佛一柄出鞘的利刃，寒光逼人。

她叫朱雨蒙，曾是原武警总队的是一名拳击队员，先后获得全国冠军、世锦赛亚军等，如今是武警安徽总队训练基地的一名擒敌教员。

从打拳到教学，常年专注于专业训练的朱雨蒙，起初显得吃力。初次试讲时，面对一群年轻的战友，她手心冒汗、大脑空白，脸涨得通红，站在队列前半晌说不出一句完整的话。

为了将自己多年训练的经验整理成教案，朱雨蒙把训练时的“狠劲”搬到了教研室和训练场。她白天跟队观摩老教员授课，记满厚厚的学习笔记；夜里伏案修改教案，常常钻研至深夜；休息时间，她静下心来回忆自己训练中的点点滴滴，将训练心得记录下来，逐字逐句推敲打磨。

为了更加贴合基层实战需求，她深入分队跟班驻训，跟着战士一起日常执勤，摸清官兵体能短板、实战薄弱点。面对身体素质参差不齐的年轻战士，她剔除花哨招式，将擂台上的搏击技法拆解成简单易学、贴合战场环境的擒敌动作，教学内容全部围绕“实战保命、近身制敌”的目标来设计。

训练场上，她不再只是自己“出拳”，而是边示范边讲解。针对体能偏弱、动作不协调的新兵，她还适时加以引导，帮助他们提升信心。

新兵李长升初学擒敌动作时，总掌握不好发力技巧，屡屡受挫。朱雨蒙每天利用休息时间手把手帮他纠正技术细节，并结合自身早年改项受挫的经历加以开导鼓励。半个多月后，李长升熟练吃透全套动作，在阶段性考核中拿到优秀成绩。“听朱教员讲课，不只是学技术，更像被点燃了斗志。”不少参训官兵这样评价。

训练场上，为了让大家掌握一记有效的格挡反击动作，她一遍又一遍地给不同战士当“靶子”，让官兵的拳头砸向水花模拟浪涌节奏。在此后的训练中，杜佳祥逐渐找到了信心。

一次，船上组织潜水训练，杜佳祥注意到潜水员出水时都会把一只手臂举过头顶，防止上升过程中头部碰到障碍物。结合救生课目，他忽然想到：抱着“落水人员”救生仰泳时，头顶方向视线被挡住，根本看不见障碍物。能不能把潜水员这个动作应用到救生游泳上？

再次训练时，他开始尝试把左手举过头顶，边游边感知前方水域。通过反复调整手臂角度和划水频率，他渐渐找到了平衡。有战友不理解：“游得好好的，举只手干吗？”杜佳祥解释：“举着手，碰到东西能提前判断，我和‘落水人员’都能更安全。”这个从潜水作业中“嫁接”来的小技巧，后来被全船推广使用。

水上救生，考验体能和技术，尤其要求精准。为了熟练固定假人的相关动作，杜佳祥对着模型反复练习，从扣救生带到连接牵引绳，每一个步骤都练到娴熟。刚开始，他扣一次救生带要花十几秒。练得多了，他能在被浪头拍打的瞬间，仅凭手感就完成固定。

从怕水的新兵，到浪尖上的救生尖兵，杜佳祥用一次次纵身跃海、一次次奋力划水，诠释着一名海军战士的拼搏。他说，每一次训练，都是为了在关键时刻，能多一分托举生命的力量。在深蓝的波海里，他和战友们一起，用汗水和热血，守护着每一个生的希望。

用「拳头」说话的女教员

■李祥辉 周婧

当天的训练结束后，新兵红着眼眶找到她：“教员，对不起，下手太重了。”“说什么对不起？”朱雨蒙笑着拍拍他的肩膀，“战场上你还跟敌人说对不起？打得很好，这就对了。”

在战友们看来，朱雨蒙教的不仅是技术，更是一种“敢打必胜”的血性。正是这种血性，让一批又一批学员迅速成长，成为基层的军体骨干。

除了完成教学任务，朱雨蒙还着力全面提升自己的体能素质。

没有集训授课任务时，她在单位继续强化训练。没有掌声，没有聚光灯，只有空旷的训练场，斑驳的沙袋、刺耳的铃声。一次次出拳，一次次摔倒又爬起来……她在日复一日的坚持中，不断提升自己的技战术素养。不久前，在武警安徽总队“武教头”比武竞赛中，朱雨蒙以优异成绩获得荣誉。掌声响起，她知道这是新的起点。

近年来，朱雨蒙接连承担新兵集训、预提警士培训任务，是基层官兵口中的“金牌教员”。从聚光灯下的冠军，到三尺讲台上的教员；从擂台上搏击风云的“拳手”，到练兵场上传道授业的“教头”，朱雨蒙用一双拳头，书写了一段关于坚持、专业与传承的军旅体育传奇。

下图：朱雨蒙（中）为学员讲解擒敌动作要领。

吴鑫璇摄

