



到江河湖海去锻炼

中国青年出版社

到江河湖海去锻炼

中国青年出版社

1965年·北京

到江河湖海去锻炼

*

中国青年出版社编辑、出版

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092 1/32 1 1/2 印张 22千字

1965年7月北京第1版 1965年7月北京第1次印刷

定价(6)0.15元



上图：白洋淀畔
的新安公社社員們、繼承抗日戰
爭時期水上歼敌
的革命传统、正
在下水鍛煉。

韓庆云 摄



下图：重庆花溪
公社的民兵們在
泅渡长江前互相
检查准备情况。

吳振林 摄

上图：四川一百零二名带着紅纓枪的男女少年，胜利結束了九百多米的游程，全部渡过了长江。

新华社記者 刘詩临 摄



下图：湖南醴陵县城关鎮的学生們在橫渡淞水。

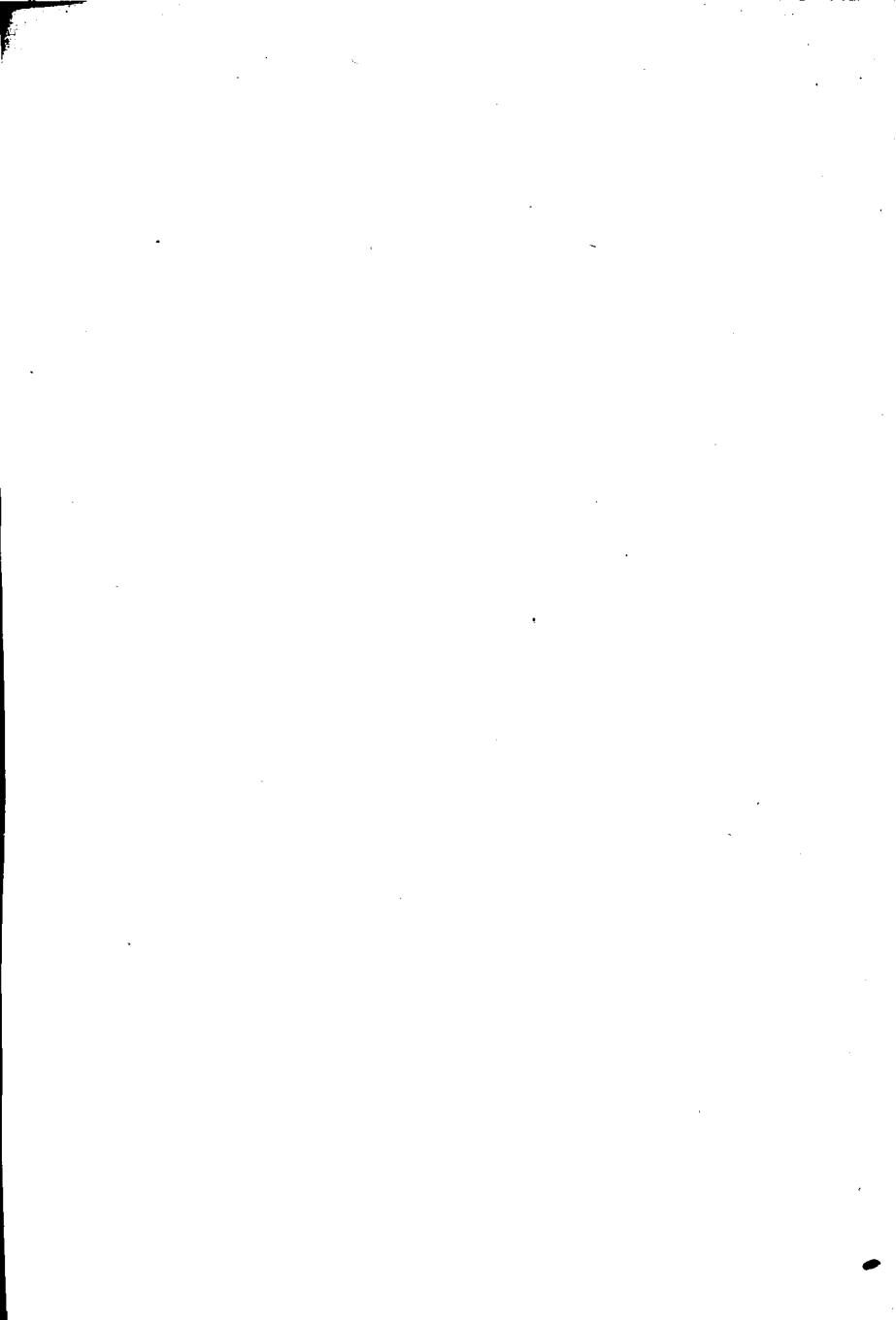
新华社記者 孙丕永 摄



編 者 的 話

我們偉大的領袖毛主席歷來提倡游泳，並且多次橫渡大江大河。最近，國家體委、解放軍總參謀部和共青團中央又聯合發出了通知，號召全國軍民，特別是青年、少年，要學會游泳。

游泳是一項很好的運動，它能增強人們的體質，培養人們不怕風浪、不怕困難、勇敢頑強的意志。我國的海岸綫很長，境內江河湖泊甚多，游泳又是一項保衛祖國的重要本領，有重大的國防意義。現在，規模巨大的群眾性游泳活動，在黨和毛主席的偉大號召下，正在蓬勃發展。“到江河湖海去游泳，到大風大浪里去鍛煉”，已經成為廣大青少年的行動口號。為了幫助更多的青少年學習必要的游泳知識，積極參加游泳活動、掌握水上的過硬本領，我們選編了這本小冊子。本書的技術部分，由北京體育學院的同志幫助審定，特致謝意。



目 次

把群众游泳活动领导好·····	《人民日报》社論	5
到江河湖海的大风浪中去鍛炼·····	《中国青年报》社論	9
怎样組織青少年到江河湖海去游泳·····	鍾 軍	12
怎样游泳·····	王爱永	15
游泳的初步練習·····		16
介紹几种游泳姿勢·····		20
怎样練習远游? ·····		34
武装泅渡常識·····	江 勇	36
江河湖海游泳須知·····	江 勇	43



把群众游泳活动领导好

《人民日报》社论

今年的游泳活动，规模空前大，人数特别多，其中尤以青少年最为踊跃。

游泳是一项十分有益的体育运动。学会游泳的人，在生产斗争中和日常生活中有很多方便。学会游泳的部队和民兵，在战斗中更可以克服江河湖海的险阻，有利于杀敌致胜。掌握了游泳技术的人，在大江大河中，还可以锻炼出敢于同狂风巨浪作斗争的、不畏艰险的革命精神。

游泳，特别是到江河湖海去游泳，能够培养人们不畏艰险的革命精神，因为要学会游泳就必须有勇气去战胜水对生命的威胁。象登山、跳伞、骑马、滑雪、踢足球、驾驶摩托车和摩托艇等等运动一样，游泳，也是一项勇敢者的运动，有利于培养人们大无畏的革命精神。革命者要敢于同任何强暴的敌人战斗，敢于同大自然的任何险恶作斗争，就十分需要练就一身天不怕地不怕的英雄虎胆，十分需要养成一种大无畏的革命的勇敢精神。因此，人民群众特别是军队、民兵和青少年，有很多人特别喜欢参加游泳这种勇敢者的运动。

参加勇敢者的运动，首先要有起码的胆量。要游泳，就要敢于下水，坚持锻炼。如果水淹过肚子就发慌，如果灌了几口水就打退堂鼓，怎么谈得到学会游泳，怎么能学到敢于同大风

大浪作斗争的勇敢精神呢？

但是，胆量不是天生成的，而是锻炼出来的。练出胆量，不只要有勇敢精神，而且要有科学态度。因为游泳不只要敢于游，而且还要善于游，要用科学的态度去研究水性，使自己在 水中能够行动自由，真正掌握水的规律。如果只有勇敢精神，没有科学态度，只在水里乱蹦乱跳，是很难学会游泳的。只有把勇敢精神和科学态度很好结合起来，才能又好又快地学会游泳，才能锻炼得智勇双全。要有不怕水的胆量，才能练就过得硬的游泳本领，只有用科学的态度练就了过得硬的游泳本领，才能有真正不怕水的胆量。这就是艺高人胆大，胆大艺更高。

对于会水的人来说，特别是对那些有丰富的游泳经验的人来说，水并不危险。他们只要不麻痹大意，是有本领化险为夷的；他们敢于到江河湖海中去冒险而不危险。但是对于初学游泳的人来说，水又确实是危险的。要培养他们具有不畏艰险的勇敢精神，一方面要鼓励他们下水，不要怕水，不要怕在水中遭受到挫折，另一方面必须注意安全防护工作，使水对他们并不危险。要教育人们在战略上藐视水，不怕水，敢于下水；相信水的规律性是可以掌握的，任何艰险的江河湖海难不倒革命的英雄好汉。但是在战术上又要重视水，要老老实实地去学习，由浅水到深水，由静水到动水，由小河到大江，由短游到长渡，由徒手游到负重游。要人们敢于到大风大浪里去乘风破浪，先只能让他们在小风小浪中去勤学苦练，要循序渐进，不能急躁冒进。

所有游泳的同志和负责组织游泳的同志，都要防止主观片面的形而上学，都要学会在游泳中运用辩证唯物论，要学会处理好有关游泳的一系列的辩证关系。要正确处理冒险和保

險、藐視水和重視水的關係，要善於把勇敢精神和科學態度結合起來。

在群眾游泳積極性非常高的情況下，負責組織領導游泳活動的同志，責任特別重大。負責領導游泳活動的同志，要特別注意加強安全措施。安全工作做得愈充分，游泳的人就愈敢大膽地到風浪里去鍛煉；如果安全措施搞不好，發生了事故，就會影響到人們的勇氣和鍛煉的積極性。只要安全工作做得好，會游泳的人即使到波濤洶湧的大江大海中去游泳，也能夠避免發生事故；反之，安全工作做得不好，初學游泳的人就是在淺水靜水里游泳，也可能發生事故。我們既不能怕發生危險而不敢組織群眾去游泳，也不能麻痹大意，放任自流。為了保證安全，參加游泳的人，要自覺地遵守安全規定，不能游泳的水域，不要去游；不适宜游泳的人，不要勉強參加。各部門在組織群眾游泳的時候，一定要把水域勘察清楚，搞好安全和救護工作，對游泳的人加強安全教育和技術指導，組織群眾集體去游。安全教育做得好，安全防護工作做得好，就可以鼓舞人們不怕艱險而又不會發生危險；沒有危險而又能真正鍛煉出革命的勇敢精神。

今年的游泳活動，具有廣泛的群眾性，出現了大量急待解決的問題。怎麼解決這些問題呢？最根本的辦法是依靠群眾。毛澤東同志教導我們：“許多人，許多事，可以由社會團體想辦法，可以由群眾直接想辦法，他們是能夠想出很多好的辦法來的。”游泳是群眾自己的事，我們就要依靠群眾開展活動，有了問題就要依靠群眾來解決。事實正是這樣的。許多地方依靠群眾進行調查、勘察，開辟了一些適宜於游泳的天然水域。條件許可的，群眾自己動手，因地制宜、因陋就簡地修建了一些游泳場所。安全設備不足，群眾自己設法製造，或者找

些代用品。救护力量不足,群众自己来訓練。技术指导力量不足,群众找游泳好的人来指导。至于游泳的紀律問題,群众也能够組織起来,相互照应,相互监督。广大群众的游泳热情是非常高的,只要我們充分調动群众的积极性,發揮群众的力量,引导群众想办法,群众性游泳活动就能开展得好,很多問題就能順利解决。

为了更好地加强組織領導,保証群众性游泳活动健康地开展,應該把有关游泳活动的各项工作切实地落实到各地体育、工人、青年、妇女等組織及部队、学校、厂矿机关等基层单位。基层单位同群众的联系最直接最密切,大量的具体工作是基层进行的,大量的具体問題是在基层发生和解决的。所以基层工作必須主动,必須做好。

很快就要放暑假了,暑假中各級学校学生参加游泳的人还会大大增加。各級学校的领导干部、教师和学生家长对于不宜参加游泳的学生,要教育他們不要参加,而組織他們参加其他适宜的体育活动;对于能够参加而又愿意参加游泳的学生,要加强游泳知識的教育,并尽可能把他們用各种形式組織起来。

目前正是游泳的大好季节,必須扎扎实实地做好思想工作、組織工作和安全工作,把群众性游泳活动健康地开展起来。

(一九六五年七月四日)

到江河湖海的大风浪中去锻炼

《中国青年报》社论

游泳一向是我国广大青年爱好的一项体育活动，每到游泳季节，成千上万青年在水上大显身手，真是上山如猛虎，下水似蛟龙。特别自去年提倡到江河湖海去游泳，全国各地青年纷纷大练水上硬功夫，群众性的游泳活动广泛开展起来，取得了很大的成绩。现在，游泳的大好季节又到了，我们希望从南到北，凡是有条件可以学习游泳的青年，都到江河湖海去游泳，争取今年获得更大的成绩。

游泳的好处很多。它能增强我们的体质，是全面锻炼身体良好体育活动。它能够培养我们勇敢、顽强和克服困难的意志品质。游泳活动还是军事体育活动中的一个重要项目，有着重大的国防意义。我国面对大海，江河纵横，湖泊星罗棋布，要保卫祖国，不但要有陆地上的真本领，还得要有水里的硬功夫。我们新中国的青年要能够拿枪能打，见山能上，遇水能过，因此，广大民兵和青年都要学会游泳，练出一身经得起风浪的本领来。

开展群众性游泳活动，要提倡到江河湖海去游泳。我们青年要培养成为勇敢顽强、吃大苦、耐大劳的革命战士，就要经得起江河湖海里大风大浪的考验。大风大浪不是危险吗？但是恰恰在那里，我们青年才能锻炼出不怕风险、不怕困难的

坚强意志，鍛炼出紧张的战斗作风和过硬的游泳本领。世界上有許多事物，当你还不了解它时，往往会害怕，但一旦了解它，掌握它的特性，摸透它的規律，就不再害怕了。江河湖海有风浪，看起来吓人。但是，它是有一定規律的，这种規律，俗語叫做“水性”。摸透了“水性”，就可以战而胜之。

我們游泳是为了增强体质，培养勇敢精神，練出水上过硬本领，保卫祖国，因此我們应该学会在各种情况下都能游泳的本事。不但能在夏天溫度較高的水里游，而且能在其他季节溫度較低的水里游。不但徒手能游，而且能够带上武器、器材进行泅渡。我們要勤学苦练，逐步提高难度。

近几年来，女青年参加游泳活动越来越多了，这是值得高兴的事情。吸引女青年参加游泳活动，这不仅有关增强她們的體質，培养勇敢精神，而且关系到移风易俗，我們应当积极提倡。当然，組織女青年游泳，应当照顧到她們的生理特点。

帶領广大青年到江河湖海去游泳，到大风大浪中去鍛炼，这是一項具有重大意义的工作。各地共青团組織要政治挂帅，首先要帮助青年認識到学会游泳，在大风大浪中練出水上过硬本领，这对保卫祖国和青年革命化有重大意义，使他們树立起敢于战胜江河和勇于鍛炼的雄心壮志。其次，要有組織，有步驟，抓具体措施，把工作落实。組織游泳活动要加强指导。这就要就地取材，能者为师，訓練一批骨干，作为技术指导。通过一教十，十教百，使每年都有一大批青年学会游泳，尽快地使广大青年都能够掌握游泳技术。江河湖海為我們提供了廣闊的游泳場所，但是有些地方是不适于游泳的，例如有病害的河流、池塘，有大漩涡的河流地段，有鯊魚的海区等。人的體質也有不同。有些人有病，有些人不适于游泳。总之，要因人因地制宜，不能强求一律。开展游泳活动，一定要注意

保證安全,防止事故,这就需要經常向广大青少年加强安全常識的教育,并且要搞好游泳場所的安全救护工作。

我們的伟大領袖毛主席历来提倡游泳,并且多次游过长江、湘江、珠江等大江,还在一首詞中写下了“万里长江橫渡,极目楚天舒。不管风吹浪打,胜似閑庭信步”的豪迈詩句。毛主席的伟大号召和革命精神,對我們是巨大的鼓舞力量。讓我們抓紧当前学习游泳的大好季节,赶快行动起来。江河任翻騰,湖海任馳騁。青年們,到江河湖海去游泳,到大风大浪中去鍛炼吧!

(一九六五年五月十三日)

怎样組織青少年 到江河湖海去游泳

鍾 軍

組織青少年到江河湖海去游泳，必須採取积极主动的态度，加强思想教育和組織領導。只是一般号召，不做深入細致的思想工作和組織工作，听其自流是不对的；怕出事故，消极限制，甚至干脆禁止游泳也是不对的。在这项活动中，既要鼓舞大家敢于战胜江河湖海，又要科学求实地做好組織管理和安全工作。經驗証明，組織青少年到江河湖海去游泳，要認真做到以下几点：

一、突出政治，抓好活的思想教育。要向青少年反复宣传游泳的好处和意义。在下水之前，要細致地摸清游泳者的思想情况，把思想工作做深做透。思想情况是多种多样的，但主要表現是畏惧和麻痹。有的人看到滾滾激流，心情十分紧张，甚至根本不敢下水；还有一些人，因为有一定的游泳基础，满不在乎，麻痹大意。对此，政治工作要紧紧跟上，一方面要向游泳者講明水并不可怕的道理，树立敢于征服江河湖海的雄心壮志。同时又要大講安全措施，使其消除麻痹思想。对于束縛女青年参加游泳的那些陈規陋俗，要努力打破，积极支持女青年参加游泳。

二、做好現場勘測，切实了解实际情况。游泳之前，或者由領導干部，或者派出有經驗的人，亲自到現場进行調查研