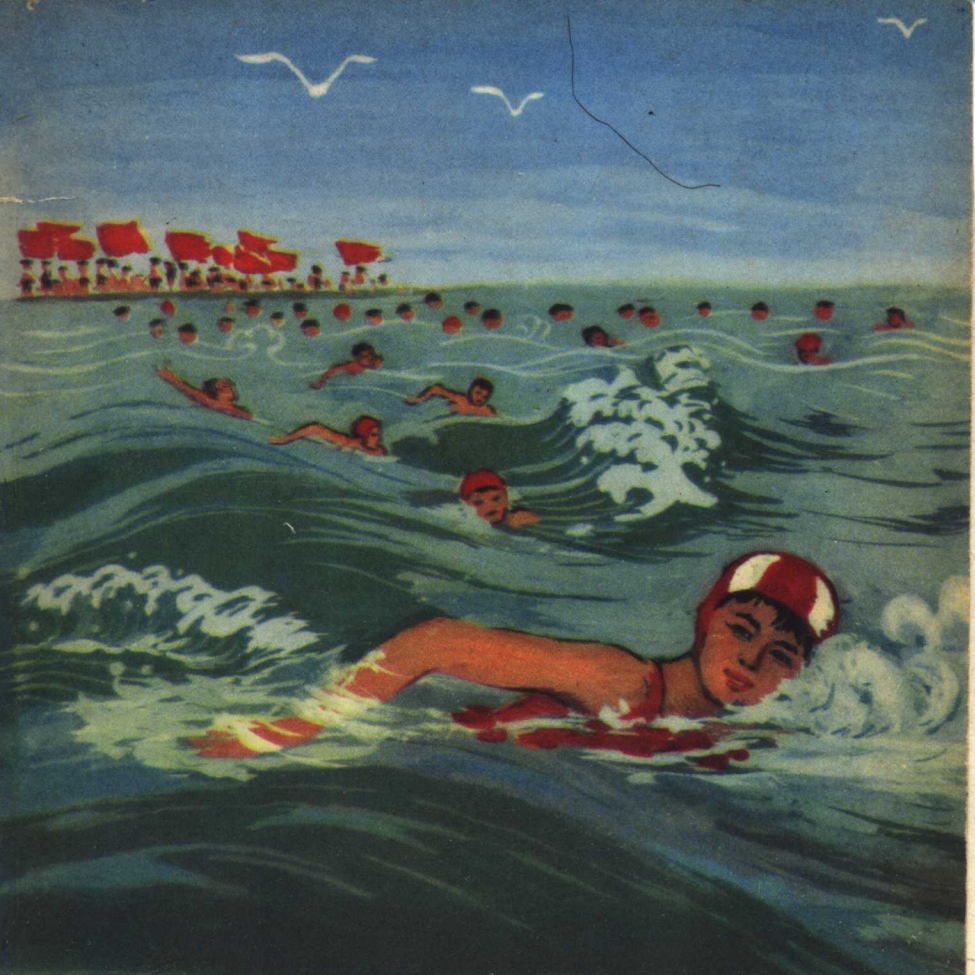




到江河湖海去游泳

人民体育出版社

到江河湖海去游泳

(第二次修订本)

人民体育出版社

一九六六年·北京

统一书号：7815·1258

到江河湖海去游泳

(第二次修订本)

人民体育出版社编辑出版·北京体育馆藏·

(北京市书刊出版业营业许可证出字第049号)

工人日报社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

787×1092毫米 1/32 35千字 印张2¹⁰/₁₆

1964年5月第1版

1966年5月第3版

1966年5月第5次印刷

印数：315,001—609,000

定价〔7〕0.26元

水調歌頭

辭錄 一九五六年六月

纔飲長沙水，又食武昌魚。萬里長江
橫渡，極目楚天舒。不管風吹浪打，勝
似閒庭信步，今日得寬餘。子在川上
曰：逝者如斯夫！風檣動，龜蛇靜，起
宏圖。一橋飛架，南北天塹變通途。更
立西江石壁，截斷巫山雲雨，高峽出
平湖。神女應無恙，當驚世界殊。

编 者 的 话

党中央和毛主席历来非常重视开展群众性的游泳活动。

游泳是一项很有意义的体育运动。练习游泳，可以全面锻炼身体，增强意志，活跃生活，有效地增强体质。学会游泳的人，在生产斗争中和日常生活中会有很多方便。特别是在战斗中，掌握了游泳的过硬本领，更可以克服江河湖海的险阻，有利于杀敌制胜。

组织广大群众到江河湖海去游泳可以收到更大的效果。因为在那里游泳，既可以全面锻炼身体，又可以在与大风大浪的搏斗中，培养人们勇敢顽强，吃大苦耐大劳和不畏风险的革命精神，练出游泳的真本领、硬功夫，从而能更好地适应生产和国防上的需要。

为了向读者提供有关到江河湖海游泳的组织工作方法和基本知识，帮助大家尽快地掌握游泳技能，防止意外事故，我们在一九六四年八月编辑出版了这本小册子。本书虽然经过两次修订，但难免仍有缺点和不切合实际的地方，希望读者指正。

我们在编写和修订过程中，得到中国人民解放军有关部门，武汉、北京、厦门市体委和北京体育学院游泳教研组的很多帮助，特致谢意。

一九六六年一月

目 录

把群众游泳活动领导好.....	(1)
热烈响应毛主席的号召！	
动员和组织广大群众学会游泳！	(5)
在组织群众性游泳活动中必须突出政治	(9)
在藐视水的同时必须重视水	
——进一步加强群众性游泳活动的组织领导工作	(13)
游泳的好处	(16)
游泳姿式和练习方法	(19)
一、熟悉水性	(20)
二、踩 水	(22)
三、深水速成游泳法	(23)
四、爬 泳	(25)
五、蛙 泳	(28)
六、仰 泳	(34)
七、侧 泳	(39)
八、潜 泳	(42)
九、泗 渡	(44)
怎样组织群众到江河湖海去游泳	(48)
一、怎样利用天然水域练习游泳	(48)
二、怎样横渡江河湖海	(51)
游泳安全卫生常识	(62)
游泳救护	(68)

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。如过水淹过肚子就发慌，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险、藐视水和重视水的关系，要善于把勇敢精神和科学态度结合起来。

在群众游泳积极性非常高的情况下，负责组织领导游泳活动的同志，责任特别重大。负责领导游泳活动的同志，要特别注意加强安全措施。安全工作做得愈充分，游泳的人就愈敢大胆地到风浪里去锻炼；如果安全措施搞不好，发生了事故，就会影响到人们的勇气和锻炼的积极性。只要安全工作做得好，会游泳的人即使到波涛汹涌的大江大海中去游泳，也能够避免发生事故；反之，安全工作做得不好，初学游泳的人就是在浅水静水里游泳，也可能发生事故。我们既不能怕发生危险而不敢组织群众去游泳，也不能麻痹大意，放任自流。为了保证安全，参加游泳的人，要自觉地遵守安全规定，不能游泳的水域，不要去游；不适宜游泳的人，不要勉强参加。各部门在组织群众游泳的时候，一定要把水域勘察清楚，搞好安全和救护工作，对游泳的人加强安全教育和技术指导，组织群众集体去游。安全教育做得好，安全防护工作做得好，就可以鼓舞人们不怕艰险而又不会发生危险；没有危险而又能真正锻炼出革命的勇气精神。

今年的游泳活动，具有广泛的群众性，出现了大量急待解决的问题。怎么解决这些问题呢？最根本的办法是依靠群众。毛泽东同志教导我们：“许多人，许多事，可以由社会团体想办法，可以由群众直接想办法，他们是能够想出很多好的办法来的。”游泳是群众自己的事，我们就要依靠群众开展

活动，有了问题就要依靠群众来解决。事实正是这样的。许多地方依靠群众进行调查、勘察，开辟了一些适宜于游泳的天然水域。条件许可的，群众自己动手，因地制宜、因陋就简地修建了一些游泳场所。安全设备不足，群众自己设法制造，或者找些代用品。救护力量不足，群众自己来训练。技术指导力量不足，群众找游泳好的人来指导。至于游泳的纪律问题，群众也能够组织起来，相互照应，相互监督。广大群众的游泳热情是非常高的，只要我们充分调动群众的积极性，发挥群众的力量，引导群众想办法，群众性游泳活动就能开展得好，很多问题就能顺利解决。

为了更好地加强组织领导，保证群众性游泳活动健康地开展，应该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、妇女等组织及部队、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，大量的具体问题是在基层发生和解决的。所以基层工作必须主动，必须做好。

很快就要放暑假了，暑假中各级学校学生参加游泳的人还会大大增加。各级学校的领导干部，教师和学生家长对于不宜参加游泳的学生，要教育他们不要参加，而组织他们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，要加强游泳知识的教育，并尽可能把他们用各种形式组织起来。

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

（一九六五年七月四日）

热烈响应毛主席的号召！

动员和组织广大群众学会游泳！

《体育报》社论

根据我们伟大的领袖毛主席的历次指示，国家体委、解放军总参谋部和共青团中央最近发出了联合通知，号召大力开展群众性游泳活动，要求广大军民和青少年到江河湖海去游泳。这是一项具有现实意义和长远战略意义的大事。

我们最敬爱的领袖毛主席，历来就提倡游泳，每年都号召游泳，尤其是号召要走出游泳池，到大江大河里去游泳，到大风大浪中去锻炼。毛主席曾经多次迎着滚滚波涛，“不管风吹浪打”，游过长江、湘江、珠江、邕江等大江大河。在毛主席伟大革命精神的感召下，这些年、特别是去年以来，参加江河湖海游泳活动的人越来越多，人们争着到汹涌的激流和澎湃的巨浪里，磨炼身体和意志，掌握一套过硬的水上本领。今年，在形势的推动下，群众要求学会游泳的政治热情更空前高涨，游泳季节比往年大大提前，一个波澜壮阔的群众性江河湖海游泳活动，很快就将在全国范围内展开。响应毛主席的号召，实现毛主席的要求，已经成为广大群众共同的心愿与行动。

我国幅员辽阔，海岸线长，境内江河交错，湖泊、水库、水塘星罗棋布，人民在生活、生产和战斗中，都要经常和水

• 5 •

打交道。不会游泳，水是人的障碍；学会游泳，天堑就变成了通途。广大群众掌握了这项本领，对我国的生产和国防建设事业，都会起到重大的作用。

在我们的生产建设工作中，无论是水利建设、海洋渔业、抗洪抢险以及交通运输、地质勘探等等，无一不和水发生关系。在古今的战争史上，打破水障克敌制胜的事例，更是屡见不鲜。在国内革命战争时期，红军抢渡金沙江和大渡河，人民解放军“百万雄师过大江”等著名的战斗和伟大的战役，就是克服水障夺取胜利的生动实例。今后的战争，更需要军队有高度的机动能力，遇水而不能迅速渡过去，就可能贻误战机，陷入被动，造成损失。

目前，美帝国主义正加紧制造印度支那地区的严重局势，步步扩大侵略越南的战争，并不断向我国进行军事挑衅，严重地威胁着我国的安全。在此情况下，组织广大群众开展游泳活动，练就一身水上硬功夫，更具有十分重大的现实意义。一旦美帝国主义敢于对我国进行侵略，我国人民就可以配合正规部队，狠狠地打击美国强盗，全部、彻底地把它淹死在全民皆兵的汪洋大海之中。

在这样的形势下，在广大群众对参加游泳活动表现了极其高昂的政治热情的今天，各级体育部门和人员，要坚决响应毛主席的号召，大力贯彻执行三单位的联合指示，紧紧跟上形势，充分认清开展群众性游泳活动的重大意义，迅速行动起来，在各级党委领导之下，与部队、共青团、教育行政、工会、妇联等部门密切配合，协同动作，组织和指导广大群众，特别是广大民兵和男女青少年，投身到江河湖海中去鍛

炼。

广泛动员广大人民群众学会游泳，经常游，年年游，用于锻炼身体，用于生产和国防建设，是一件极为艰巨而细致的工作。要年年做，要越做越好，同时，还要做到使宜于游泳而不会的人自觉自愿下水学会，学得熟练；对于有病和不适宜于游泳的，不要强令人入下水。去年的经验证明，要最广泛地动员群众参加江河湖海游泳，最根本的一条，是突出政治，以毛泽东思想挂帅，以阶级斗争为纲，反复做好思想动员工作。这个工作做好了，广大群众就能够在爱国主义和无产阶级国际主义思想的基础上，发扬高度的自觉性，战胜一切困难，积极参加活动。今年，我们必须把思想动员工作做得更好，进一步用毛主席的人民战争思想武装群众，用毛主席多次横渡大江的伟大精神鼓舞群众，用当前形势教育激励群众，使群众树立高度的敌情观念，并且坚持“四个第一”，把活的思想教育工作做得更深更细，为游泳活动的更加广泛深入的开展，打好思想基础。

在做好政治思想工作的同时，还必须做好组织工作和安全工作。要发扬胆大心细的作风，既敢于藐视江河湖海，敢于广泛动员群众下水同风浪搏斗，又重视可能遇到的一切问题，不忽视每一个环节上的具体工作。有血吸虫和毒害的河湾，有大漩涡的河段，有鲨鱼的海域不能游泳，就应当事先调查水情，树立标记，以免群众误入险水，造成事故。在有需要又有条件的地区，应本着勤俭节约，因陋就简的原则，开辟一些人工和半人工的游泳池，使更多的群众有地方学游泳。游泳需要掌握一定的技术，应当立即动手，选择一批有

一定技术的人加以训练，然后以他们为骨干，开展包教包学和互教互学活动，使不会游泳的人尽快掌握游泳的规律，学会游泳本领。为了确保游泳者的安全，除了做好严密的组织工作外，还应在各游泳场所设立安全监督人员、救护人员和救护设备，并反复不断地向群众进行安全教育，努力杜绝一切事故的发生。

在组织江河湖海的游泳活动中，要注意讲求实用，不要搞形式主义。在有条件的地区搞一两次规模较大的有组织的活动是可以的，但人数不宜太多，组织工作必须严密，更重要的应该把主要的精力，放到组织开展部队、厂矿、学校、机关和生产队等基层单位的经常活动中去，在业余、课余、工余时间里组织活动。使尽可能多的群众掌握游泳技能，经常参加活动，增强体质，练出过硬本领。

让我们大家迅速行动起来，响应毛主席的号召，跟上形势的发展和需要，为开展一个空前壮阔而又经常的群众性游泳活动而共同努力吧！

（一九六五年五月二十四日）

在組織群众性游泳活动中 必須突出政治

《体育报》社論

解放军官兵和四川、浙江、武汉、广东等地的广大群众已经先后开始了游泳横渡活动。昨天，国家体委和首都体育界又横渡了昆明湖。这是他们响应毛主席号召所采取的实际行动。由于他们突出政治，做好思想工作，不仅广泛地动员了群众，而且使组织工作落到了实处，获得了成功。

在一个地区一个单位把群众性的游泳活动领导好，组织好，效果好，使更多的人学会游泳，练出过硬功夫，是一个艰巨而又复杂的工作。要做好组织工作、安全工作、培养骨干工作，充分利用已有场所，开辟一些游泳场所，又要因陋就简，少花钱多办事，又要根据不同群众不同情况做好思想工作，等等。件件都要做好，必须做好。面对这一大堆问题，怎样抓呢？是平均使用力量，齐头并进呢？抑或是突出一点去带动其他呢？毫无疑问，也应当象做其他工作一样，必須突出政治，从思想工作入手带动其他工作。

在开展群众性江河湖海游泳活动中怎样去突出政治呢？就是要高举毛泽东思想的伟大红旗，用毛主席的号召和思想鼓舞群众，武装群众；坚持“四个第一”，抓好活的思想。扎扎实实地做好了这一条，群众性江河湖海游泳活动就有了明

确的方向，无穷的动力，而且会永兴不衰，蓬勃向前。

在游泳活动中，高举毛泽东思想的伟大红旗，首要的一条就是用毛主席的号召和指示所体现的伟大战略思想武装群众，而要做好这一工作，就要求各地体委和有关部门首先深入地学习和领会毛主席的号召和指示。

我们伟大领袖毛主席曾就开展群众性游泳活动，多次向全国人民发出号召，向有关部门作出指示，要求全国军民，尤其是广大的男女青少年学会游泳，号召人们走出游泳池，到江河湖海中去锻炼，到有风浪的水中去锻炼。毛主席的这些号召和指示，具有十分深远的意义。

从长远的意义看，我国人民特别是青少年一代所承担的是空前艰巨的共产主义建设大业，是支援世界上一切被压迫被剥削人民求解放的重任。承担这样的大业和重任，不仅要有经得起政治上的大风大浪考验的思想觉悟，同时要有能够战胜自然界大风大浪的意志品质和实际本领。当前，我国面临的工农业生产建设新高潮，对人民体质和实际生产本领提出了更高的要求；而美帝国主义对我们的社会主义祖国时刻进行着的战争挑衅，更需要我国人民具有拿枪能打，遇山能上，遇水能过的实战本领，一旦祖国需要，就能起而战斗，消灭敌人。把毛主席的号召和指示的重大意义，通过反复宣传和组织学习，变成广大群众的思想，就会产生强大的物质力量，推动人们自觉行动起来。

在开展群众性游泳活动中，高举毛泽东思想的伟大红旗，还要用毛主席身体力行的革命精神和伟大实践去鼓舞群众，教育群众，从而使他们更深刻更生动地体会到开展游泳

活动的意义。

从一九五五年以来，毛主席曾多次征服滚滚长江汹涌的波涛，横渡浩浩的湘江和珠江，并在冬日里漫游邕江，去年，又同刘少奇主席一起畅游了十三陵水库。毛主席的伟大壮举，极大地鼓舞和教育了广大的人民，他们学习毛主席的榜样，逐渐形成了横渡江河的优良传统。今后，我们要继续向全国人民宣传，鼓舞更多的人民投入江河湖海去游泳。而一切体育部门的可以游泳的人员，更应按毛主席作出的光辉榜样去行动，首先带头到江河湖海去锻炼，以身作则，取得向群众进行宣传和指导群众活动的发言权。

高举毛泽东思想的伟大红旗，还必须坚持“四个第一”，把活的思想工作放在首要位置，紧紧地抓住它，切实地抓好它。各地体委和有关部门的干部以及所有江河湖海游泳活动的组织领导者，谁也不能设想庞大的群众队伍会自然而然地带着同一个思想去行动。对于不熟悉水性的人来说，充满惊涛骇浪的江河湖海，还是一个莫名其妙、不敢进入的“必然王国”，在这部分人身上，还有解除怕下水的思想工作要做；对熟谙水性的人来说，则又可能存在满不在乎的麻痹思想，对他们还有安全教育工作要做；而在某些偏僻的农村，封建礼教的残余还成为妇女走向水域道路上的障碍；在某些曾经发生过游泳事故的单位，还有把坏事变成好事的工作要做。……总之，开展群众性游泳活动既然是庞大的群众运动，就必然随着活动的发展不断出现庞杂的活思想；而这些活思想抓得好坏，又关系着运动的能否落实、巩固和发展。因此，应当把活的思想工作摆在首要的位置，紧紧地抓住它，深入地做，