

JUNDUITIYUZHISHICONGSHU

军队体育知识丛书

主编 陈德平 钱伯成



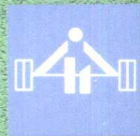
武装泅渡

WUZHUANGQILOUDU

扬 青
徐 兆 安
施 方 编著



解放军出版社



《军队体育知识丛书》

武 装 泅 渡

杨 青 徐兆安 施 方 编著

解 放 军 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

武装泅渡/杨青等编著. —北京: 解放军出版社, 2000
(军队体育知识丛书)

ISBN 7-5065-3780-X

I. 武…

II. 杨…

III. 武装泅渡-基本知识

IV. E13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 56514 号

解放军出版社出版

(北京地安门西大街 40 号 邮政编码: 100035)

北京市宏文印刷厂印刷 新华书店发行

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 2.625

字数: 50 千字 印数: 4000 册

定价: 4.00 元

《军队体育知识丛书》编委会成员

主 任：张训才

副主任：于庆金 陈德平 胡亚军

委 员：钱伯成 刘德佩 陈永礼 林建棣

李之文 贾传文 舒进军 刘建华

陈孝平 张学玲 闵腊根

主 编：陈德平 钱伯成

副主编：胡亚军 陈孝平 林建棣 张学玲

前 言

在总参谋部军训部的直接指导和大力支持下，由解放军体育学院编写的《军队体育知识丛书》终于和大家见面了。

军队官兵的体能是军队战斗力的重要组成部分，古今中外各国军队都十分重视军队体育训练。我军自建军之日起，老一辈革命家就十分重视体育训练，把军队体育同军事训练、军队建设密切联系在一起，为增强官兵体质，提高部队战斗力和取得战争的最后胜利起到了十分重要的作用。

建国后，我军继续发扬开展军队体育运动的光荣传统，并在总结战争年代开展军队体育活动的基础上，不断赋予军队体育活动以新的内容，制定了一系列规章制度，把开展体育活动纳入了军事训练体系，从而使我军体育训练得以进一步制度化、正规化，为我军的全面建设作出了重要贡献。

然而，由于多方面的原因，我军体育的学科建设，教材建设处于滞后状态，全军部队在开展体育训练时，缺乏知识性与指导性相结合的读物。编写出版《军队体育知识丛书》，旨在进一步加强军队体育学科建设，完善教材体系，为部队基层官兵提供一套具知识性、趣味性和指导性相结合的军队体育科普读物，促进我军体育训练的开展，提高部队战斗力。

《军队体育知识丛书》共十册。《军队体育史话》、《高技

术战争与军队体育》、《现代战争与军人的体能训练》、《军体训练的生物学》、《军警格斗》、《军事五项》、《武装泅渡》、《军体操》、《军队中的田径运动》、《军队中的球类运动》等。

《军队体育知识丛书》在编写出版过程中，得到了总参军训部体育局、八一军体训练大队等单位的大力支持，在此一并表示衷心感谢。

编委会
1999年3月

目 录

第一章 概述	(1)
(一) 武装泅渡的特点	(1)
(二) 武装泅渡的作用	(2)
第二章 武装泅渡的泳姿	(5)
(一) 蛙泳的起源与发展	(5)
(二) 蛙泳的特点	(12)
(三) 蛙泳技术分析	(13)
(四) 蛙泳训练的组织与实施	(24)
第三章 武装泅渡的组织与实施	(37)
(一) 武装泅渡的着装	(37)
(二) 武装泅渡的组织与实施	(40)
(三) 武装泅渡的训练	(50)
(四) 武装泅渡中漂浮器材的制作和利用	(55)
第四章 实用游泳	(62)
(一) 踩水技术	(62)
(二) 侧泳技术	(64)
(三) 反蛙泳	(64)
(四) 潜泳	(65)
第五章 武装泅渡的水上救护	(67)
(一) 间接救护	(67)

- (二) 直接救护..... (68)
- (三) 水中解脱..... (69)
- (四) 自我救护..... (73)

第一章

概 述

武装泅渡是指军人在着装,佩戴武器装备的情况下泅渡江河湖海的一种游泳技能,这是军人必须掌握的一项军事实用技能,是步兵偷渡和小分队秘密渡河侦察时经常采用的方法。

在科技高速发展的时代,军队为了加强水域地区的作战能力,配备了大量的先进渡河器材,从而大大改善了部队作战的机动性。但战场上的情况是千变万化的,有时手头没有这些渡河器材,江河湖海这种自然环境就会制约着部队的行动,如果平时不高度重视武装泅渡的训练,在实战中就可能直接影响战斗任务的完成或造成一些不必要的非战斗减员。因此,我军广大指战员掌握了武装泅渡技能,就能增强克服水上障碍的能力,取得水中行动的自由,提高部队水上机动作战的能力,不管是平时还是战时,都具有非常重大的意义。

(一) 武装泅渡的特点

武装泅渡是在着装和佩戴武器装备的情况下游进的,它

与一般的游泳技术有着很大的不同，其自身的特点是：

1. 负荷重

步兵分队单兵携带的武器装备重约 10—14 公斤。

2. 阻力大

武装泅渡时，由于着装和装具的重量，使全身负荷的比重增大，身体位置下沉，前进方向的水截面加大，迎面阻力也就增大。

3. 呼吸困难，动作受阻

武装泅渡时，由于着装紧裹身体，各种带子交叉置于上体，束缚胸背，呼吸困难。同时由于髋关节、肩关节、颈部和腰部受到约束，灵活性下降，使动作受阻。

4. 体力消耗大，容易疲劳

武装泅渡时，为了克服着装和武器装具所造成的阻力和重力，四肢的动作始终处于用力和紧张状态，同时身体下沉抬头出水时间短，造成呼吸困难，由于呼吸不充分，体内供氧不足，武装泅渡时就特别容易感到疲劳。因此，武装泅渡技能必须根据上述特点来选择泅渡的泳姿。在技术上进行适当的改变，在着装和武器装具佩戴的方法上要更加合理和符合实战要求，在训练方法上要求更加科学，组织工作和准备工作更加严密、细致、充分。

(二) 武装泅渡的作用

1. 能增强官兵体质，培养勇敢顽强精神。

武装泅渡是实用游泳的一部分。坚持游泳锻炼，不但能使神经、呼吸和血液循环系统的机能得到改善，而且可以增

强肌肉的力量、速度、耐力和全身关节的灵活性，有效地增进健康，预防疾病，发展身体素质。

武装泅渡训练比较艰苦，需要有决心，有毅力，不怕苦，不怕累，长期坚持，才能见效，这就有助于培养广大官兵勇敢顽强，吃苦耐劳，克服困难的思想作风。

2. 对提高部队战斗力具有重要作用。

我军现在的战略任务是打赢一场高科技条件下的局部战争，这是当前世界大环境和我国的国力决定的。虽然随着武器装备性能的提高，战争的高科技成份越来越高，但是同时对人的身体素质的要求也就越来越高。在未来的战争中，需要战士要掌握高科技武器装备，具有良好的体能，掌握多项战斗的技能，这样才能适应战斗的需要。我国是海岸线较长的国家，尤其是在南方，江河纵横、湖泊众多。未来的战争是立体的战争，包括陆海空多兵种的协同作战，这就要求我们的战士掌握强渡江河、在穿插迂回行动中克服江河障碍、以及步兵偷渡和小分队秘密渡河侦察必要时所要求的技能，除了对武器装备的熟练应用外，同时也对士兵在特殊情况下所运用的技能也提出了较高的要求，这就迫切要求我们部队应该积极开展武装泅渡的训练。

未来，随着我军武器装备的发展和维护我国领土主权及海洋权益的需要，登陆战役将成为一种重要的进攻战役样式。解放后，我军的部队训练走上了正规，武装泅渡的训练也被列入大部分部队的训练大纲，但在一些部队对此训练的重视程度不够和受自然条件、训练器材缺乏的制约，造成了武装泅渡训练在一些部队开展的不是很理想，这将制约我军的战斗力提高。

在这一方面我们也有惨痛的教训，例如 1979 年对越反击战中，某连队执行战斗任务时，对敌后方进行穿插，在行进途中面对宽约 100 米的河，由于此连队平时基本上没有开展水上训练，结果在横渡此河时，造成非战斗减员 15 名的惨剧，这就给我们平时的作战训练敲响了警钟，养兵千日，用兵一时，只有在平时的训练中多流汗，战时才能少流血。

第二章

武装泅渡的泳姿

武装泅渡技能具有自身的特殊性（负重大、消耗大）。因此，选用哪种泳姿进行泅渡就显的尤为重要。根据竞技游泳（蝶泳、仰泳、蛙泳、爬泳）和民间流行的（侧泳、大爬泳、狗爬泳）等泳姿各自所具备的特点来看，蛙泳具有浮力大、能负重、省力、持久、平稳、声音小、便于观察等特点。非常适合武装泅渡，所以选用蛙泳泳姿进行武装泅渡最合适。

在武装泅渡时根据水域的特殊情况也可采用其他泳姿辅助泅渡，如遇到了漩涡、急流、浅滩等，也可采用侧泳、爬泳等泳姿游进。总之，在武装泅渡时应根据当时的实际情况灵活的采用泳姿泅渡。

（一）蛙泳的起源与发展

蛙泳是模仿青蛙游泳动作的一种游泳姿势，也是最古老的一种游泳姿势，早在 2000~4000 年前，在中国、罗马、

埃及就有类似这种姿势的游泳。

18 世纪中期，在欧洲，蛙泳被称为“青蛙泳”，腿部动作的特点是两腿分开，作两膝较宽的蹬夹水的动作。

1875 年，美国著名的蛙泳运动员维伯大卫横渡英吉利海峡时，就是采用两腿分得很开的宽蹬夹水的蛙泳技术。

由于蛙泳速度较慢，在 20 世纪初期的自由泳比赛中（不规定姿势的自由游泳），蛙泳不如其他姿势快，使蛙泳在竞赛中受到排挤。在当时的国际比赛中，一度没有人愿意采用蛙泳技术参加比赛。随后，游泳竞赛按不同姿势进行比赛后，蛙泳又被人们采用了。

人们为了提高蛙泳的速度，而采取加长两臂划水路线，一直划至大腿旁，两腿收向腹部再向后做蹬水动作。采用此种技术在当时曾取得过较好的成绩，但由于两臂加长了划水路线，臂回收向前伸臂时间长，相应的加大了阻力，动作中间停顿，同时双腿要收到腹下方才向后蹬，所以手腿配合不协调，游进中起伏大，前进的速度均匀性差。在欧洲当时称这种姿势为“跑马式”。当时，匈牙利运动员巴伦奇就是用这种技术在 1907 年创造 1'24" 的 100 米蛙泳世界纪录。这是蛙泳技术发展中的第一次变化。

以后，德国运动员又采用了缩短划水路线的蛙泳，收手时间快，克服了游进时的起伏大和不协调的配合，收腿时两脚并拢，两膝向两侧平收，两脚向两侧蹬水后再夹水，把成绩又提高了。

继而，德国运动员西埃德升又在上述技术配合基础上。改进了腿的动作，采用收腿时两脚逐渐分开，两膝向前向斜侧下分开，接着做蹬夹水动作，于是又创造了世界新纪录。

由于德国运动员在蛙泳技术上有较大的改进，他们在 1912 年第 5 届奥运会上获得了冠军，并获得了前 3 名。

由于德国运动员的蛙泳技术配合协调，蹬腿有力，前进速度较均匀，被人称之为“半圆形蹬腿蛙泳技术”。这种姿势后来演变成为“平航式蛙泳技术”，当时采用这种姿势的典型运动员是德国著名蛙泳运动员雷地美却，他在 1922 年至 1927 年分别以 1'15"9、2'54"4、2'48"的成绩创造了 100 米和 200 米蛙泳世界纪录。从而使蛙泳技术形成较完善的姿势。这是蛙泳技术发展中的第二次变化。

在这之后，日本运动员学习和改进了德国运动员的半圆形蛙泳技术，加长了划水路线，并采用臂较屈的划水和两肘较高的技术，划水约至腰际，接着做大收手向前伸出，两腿采用快收、快蹬、蹬直后再夹，呼吸在收手后进行。此种技术被人称之为“日本高航式蛙泳技术”。由于它吸气晚，肩和头较高，手臂滑下动作连接快，能更好发挥手臂作用。在 1932 年第 10 届和 1936 年第 11 届奥运会上，日本运动员取得了优异成绩。这是蛙泳技术发展中的第三次变化。为现代蛙泳技术的发展奠定了基础。

因此，在现代蛙泳技术发展的进程中，把 1936 年以前称之为“现代蛙泳技术发展的第一阶段”。

蛙泳技术发展的第二阶段，是从 1937 年至 1952 年。在这一阶段中，运动员为了寻求更快的蛙泳技术，而采用了两臂划水至大腿后，提出水经空中向前移臂的技术——蝶式蛙泳技术。

1936 年，国际游联对蛙泳规则做了修改和补充规定，允许蛙泳时两手在划水后由空中向前移臂。于是在蛙泳比赛

中出现了蝶式蛙泳和传统式蛙泳并存的局面。由于蝶式蛙泳速度快，于是在蛙泳比赛中，人们都采用蝶式蛙泳技术，在1948年第14届奥运会上的200米蛙泳决赛中，只有一个运动员采用普通的蛙泳姿势。在1952年第15届奥运会时，在200米蛙泳比赛中，全部运动员都采用蝶式蛙泳。

从1936年至1952年，真正的传统蛙泳技术在竞赛中没有什么新的变化和发展，这是由于蝶式蛙泳技术的出现，而排斥了传统蛙泳技术的结果。

1952年，第15届奥运会之后，国际游联又作出了新的决定：把蝶式蛙泳列为独立的比赛项目——称之为蝶泳。从此，蛙泳和蝶泳作为两个单项分别进行比赛。使蛙泳技术又重新得到了恢复和发展。同时，还规定了允许蛙泳在水下游进，蛙泳技术又进入了一次新的革新。产生了“潜水蛙泳技术”，开始了蛙泳技术发展的第三阶段（1952年至1956年）。

早在1936年第11届奥运会上的蛙泳比赛中，日本运动员在出发和转身后，采用潜水至25米处才浮出水面的技术，当时被人称之为“潜水蛙泳”，并取得了优秀成绩。1953年以后，人们对蛙泳和潜泳做了比较和研究，由于潜泳能减少水面的波浪阻力，又能发挥两臂的划水力量，因而在比赛中越来越多的运动员采用“潜水蛙泳技术”。在1956年第16届奥运会上的蛙泳比赛中只有一个人采用传统式的蛙泳技术。

第16届奥运会后，国际游联又作出了新的规定，在蛙泳比赛中，禁止采用“潜水蛙泳”。于是，又使蛙泳技术进入了一个新的发展时期——第四发展阶段。