

海上游泳动作影响因素及对策分析

李炳志

(装甲兵学院 军事基础教研室, 安徽 蚌埠 233050)

摘要: 海风、潮汐、涌浪以及受训者“恐海”心理, 都是影响海上游泳训练的重要因素。在训练中, 只有克服负面因素保证游泳训练的安全, 才能进一步提高游泳训练质量。

关键词: 海上游泳; 涌浪; 心理疏导

中图分类号: G861.1 文献标识码: A 文章编号: 1671-1300 (2014) 01-0040-02

海上游泳训练是濒海训练的一项重要内容, 由于受海洋气候、海训场环境、人员心理等各种因素的影响, 给海上游泳训练带来了很大的困难。在训练中, 只有克服负面因素保证游泳训练的安全, 才能进一步提高游泳训练质量。

1 海水阻力对游泳动作的影响

在海里游泳, 由于受海水阻力和压力影响, 以及适应执行作战任务的需要, 通常采取蛙泳的姿势。从技术角度来说蛙泳是比较复杂的, 需要每个部分动作协同配合才能使整个蛙泳顺利完成。在海里游泳造成阻力大的原因: 一是在穿浪过程中, 两手前伸的时候角度过于朝下, 入水太深。入水越深, 身体在水里受到的阻力、压力就越大, 造成换气的困难也就越大; 二是由于受海水温差的影响, 腿部肌肉收缩、痉挛, 使得两腿蹬夹水无力; 三是脚掌没有翻到位, 收腿过快等原因, 造成使身体前进的动力不够, 致使身体下沉。为了抬头换气, 手臂划水必定过大、过慢, 出现划臂换气不协调。

在游泳训练的过程中, 需要克服水阻力对游泳动作的影响: 一是游泳动作要规范。人漂浮在水里, 如果游泳的动作不规范, 不仅阻力大、前进速度慢, 而且体力消耗大。游泳时, 臂腿动作要协调, 划臂蹬腿后要保持身体挺直, 并注意身体在水中的角度, 动作做到: 边收边分慢收腿, 向外翻脚

对准水, 向后弧形蹬夹水, 并拢伸直漂一会。二是下水前一定要做好充分的准备活动, 时间不少于15 min, 最好在岸边先用海水把四肢及胸腹背部擦湿, 以便逐渐适应水中温度。因为同一环境条件下, 海水的温度要比内河的温度要低 $3\sim 5^{\circ}\text{C}$, 做好适应水温活动, 在游泳过程中既可预防抽筋, 也使得人体减缓热量散发。人体热量散发越快, 体力消耗就越大, 需要克服水阻力的力量就越大; 三是要注意游泳姿势。游泳姿势不同, 其动作状态也不同, 在水中受到的阻力也不同, 其体力消耗更不同。通常情况下采取蛙泳动作, 其体力消耗最少, 游泳动作受到的阻力影响也就小。

2 风浪对游泳动作的影响

由于海上风向、潮汐、涌浪以及水温差等自然因素具有一定的多变性, 使得海上游泳训练具有一定的复杂性和危险性。

一是由于受风浪的影响, 如果呼吸时机不当, 就很容易发生呛水。在海里游泳过程中, 无论前浪、后浪或是侧浪, 如果我们游泳穿浪的时机把握不好, 特别容易被呛水。一旦呛水, 会给游泳动作的正常进行带来一定的影响。呛水使人的生理本能反应就是剧烈咳嗽, 此时人体全身肌肉处于收缩抱紧状态, 导致游泳动作变形, 踩水、划水的动作失控, 人的体力消耗也特别大, 身体会下沉; 呛水后

收稿日期: 2013-09-10

作者简介: 李炳志 (1963-), 男, 安徽蚌埠人, 副教授。研究方向: 军事基础教学训练。

人体的肺部气体交换能力下降, 血液中含氧量也下降, 从而造成大脑缺氧而昏厥。因此, 在海里游泳一定要学会在风浪里换气的动作要领, 如果风浪较小, 可将头转向顺风顺浪的一侧, 迅速吸气; 如果风浪大, 可用潜水的方法迅速穿浪, 浪过后再浮出水面吸气。一旦呛水后不要慌张, 可采用踩水姿势, 深吸一口气, 然后连续做几次深呼吸, 呛水症状就会逐步减轻和消失。同时要避免连续呛水。

二是由于潮汐、海浪及水温差等原因, 或者游泳者身边有大型舰船行驶, 海水中经常出现漩涡。如果是强漩涡, 其吸力特别大, 一旦被漩进去, 整个身体的姿势都可能失去控制, 动作也就失去了效能, 人很难逃离。因此, 游泳应尽量避免漩涡。但如果不小心一旦进入漩涡, 此时一定要保持镇静, 力争深吸一口气, 努力使身体保持俯卧姿势以增大身体半径, 并用力逆漩涡方向加大蹬腿的力量和速度, 快速游出危险区。

在海里游泳还要掌握游泳的速度, 控制好动作节奏, 均匀稳步向前游进, 不能时快时慢。因为, 游泳耗能与速度成正比, 而水的阻力又与速度的平方成正比。因此, 要避免游泳速度过快导致体力消耗过大。

3 “恐海”心理对游泳动作的影响

游泳训练应当重视心理辅导, 掌握参训人员的思想动态, 广泛开展心理健康咨询活动, 保障官兵的心理健康。每年海训之前, 常有一些新战士存在“恐海”心理。笔者利用今年在部队代职机会, 参与了部队海上游泳训练, 并对参加海上游泳训练的 136 名一年兵龄战士进行了问卷调查, 结果显示, 对海上游泳训练: 喜欢的占 78%、不喜欢的占 14%、恐惧者占 8%。这三组数据比较客观地反映出部队新战士海训前的心理状况。所谓“恐海”心理, 是指参加濒海军事训练人员由于缺乏海洋知识

或不谙水性而产生的焦虑、恐惧心理, 表现为紧张不安甚至失眠, 下海训练时缺乏信心、手脚不协调; 躯体症状表现为心悸、出冷汗、脸色苍白、尿频、腹痛、便秘感, 严重者肢体颤抖甚至昏倒。

海上游泳训练, 要结合部队人员的基础情况, 树立科学组训、确保安全的训练指导思想。对首次下海人员, 在进行心理疏导的基础上, 要采取科学的训练手段组织实施: 一是采取“先陆后水”训练步骤。“先陆后水”是海上游泳训练的基本原则, 对那些“恐水”、“恐海”人员来说, 大部分的技术动作先在陆地上进行模仿练习, 使他们各环节的技术动作达到动力定型, 并具备一定的自信心, 然后再逐步过渡到海里体会训练。二是可通过开展一些趣味性较强的活动, 来缓解部分人员“恐海”的心理障碍。如在海边浅水区戏水活动、小竞赛活动等, 这种以玩促趣、以趣促训的训练手段, 不仅能使他们很快地熟悉水性, 而且达到了调解情趣、促进身心健康的目的。三是要“结对子”进行训练。有些人员在岸上训练很认真, 也很刻苦, 动作也很标准, 但是, 由于“恐水”、“恐海”的原因, 一下海动作就变形, 没有信心和勇气往前游, 影响了动作质量的提高。因此, 在水中巩固动作技术训练时, 采取“结对子”一帮一的训练方法, 一方面可以缓解他们的恐惧心理, 确保水中的训练安全, 增强他们往前游的勇气和信心, 另一方面可以观察、帮助纠正痼癖动作。四是讲清海训的目的和意义, 充分发挥他们的主观能动性, 使他们树立战胜困难、坚决完成海训任务的勇气和决心。

参考文献:

- [1] 刘文宝, 陈双红. 海上游泳训练卫生 [M]. // 于晓华, 周仲贤. 濒海军事训练医学. 北京: 人民军医出版社, 2005: 119-127.
- [2] 李琪. 武装泅渡训练与培养军人意志品质 [J]. 军事体育进修学院学报, 2010, 29 (1): 85-87.

Analysis and Strategy for Influencing Factors of Swimming at Sea Action

LI Bing-zhi

(Military Base Teaching and Research Office, Armored Force Institute of PLA, Benbu 233050, China)

Abstract: Sea breeze, tide, swell and psychology of “being afraid of the sea” are all important factors which impact training of swimming at sea. The only way to insure safety and improve the quality of training of swimming is conquering above-mentioned factors.

Key words: swimming at sea; swell; psychology persuasion