

简述新时期对于消防员的游泳训练

刘乐廷

内蒙古师范大学体育学院, 内蒙古 呼和浩特

Email: 597192932@qq.com

收稿日期: 2020年9月20日; 录用日期: 2020年10月8日; 发布日期: 2020年10月15日

摘要

随着社会的进步, 时代的发展, 人民生活水平的日渐提高, 消防员承担的压力也随之而来, 这就对消防员的救援工作提出了新的要求。因此, 在完成救援任务的同时, 也要保证消防员的生命安全。近年来, 在消防救援中溺亡事故多次发生, 事实证明, 对于消防员的游泳训练研究是非常有必要的。本文通过消防员在游泳训练中反映出的实际问题, 提出建议与对策, 旨在提高消防员的游泳训练的系统性、专业性。通过本文的分析, 可以为消防员的游泳训练组织和实施上提供参考。

关键词

消防员, 游泳, 训练

Brief Description about the Swimming Training for Firefighters in the New Period

Leting Liu

College of Physical Education, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Email: 597192932@qq.com

Received: Sep. 20th, 2020; accepted: Oct. 8th, 2020; published: Oct. 15th, 2020

Abstract

With the progress of society, the development of the times and the improvement of people's living standards, the pressure of firefighters is also followed, which puts forward new requirements for the rescue work of firefighters. Therefore, while completing the rescue task, the life safety of firefighters should be ensured. In recent years, drowning accidents have occurred many times in fire rescue. It has been proved that it is necessary for firefighters to study the swimming training. Based on the actual problems reflected in the swimming training of firefighters, this paper puts

文章引用: 刘乐廷. 简述新时期对于消防员的游泳训练[J]. 体育科学进展, 2020, 8(4): 194-197.

DOI: 10.12677/aps.2020.84030

forward suggestions and countermeasures, aiming at improving the systematicness and professionalism of firefighters' swimming training. Through the analysis of this paper, it can provide reference for the organization and implementation of swimming training for firefighters.

Keywords

Firefighter, Swimming, Training

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

2018年3月,国务院组建了应急管理部,实现对全灾种的全流程和全方位的管理。同年11月,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在人民大会堂向新组建的国家综合性消防救援队伍授旗,这支队伍由应急管理部管理,施行统一领导、分级指挥。作为应急救援工作的主力军,综合性消防救援人员的工作职责与过去消防员主要以承担救火任务为主的工作职责相比,扩大很多。面对更加多样、更加复杂、更加困难、更加危险的工作任务[1]。消防员在保证人民生命财产安全的同时,也要提高警惕,保护好自身安全。

2. 消防员游泳训练的现状 & 提出的问题

消防员是国家及人民生命财产安全受到威胁时,帮助脱离危险的主要力量。近年来,随着各种救援任务难度的不断提升,消防员溺亡事故多次发生,让人心痛不已。游泳是消防员必须要掌握的基本生存技能之一,这就对基层消防员的游泳训练提出了更高的要求,对于建设一支“对党忠诚、纪律严明、赴汤蹈火、竭诚为民”的消防“铁军”具有积极重要的作用。

《军事体育训练改革发展纲要》(2015~2020)、《军事体育训练与考核大纲》两本军队体能训练纲领性文件的颁布,要求公安消防部队,基层消防站必须达到游泳300米或在水中保持三分钟不下沉(见表1[2])。

Table 1. Firefighter physical training standards

表 1. 消防员体能训练标准

	科目	男	女
1	俯卧撑	50 次/2 分钟	---
2	仰卧起坐	50 次/3 分钟	40 次/3 分钟
3	单腿深蹲起立	6 次	3 次
4	单杠引体向上	10 次	---
5	双杠杠端臂屈伸	14 次	---
6	单杠卷身上	5 秒	---
7	100 米负重(2 盘 065 水带)跑	18 秒	---
8	微运重物折返跑(30 公斤、20 米 × 5)	55 秒	---
9	100 米跑	15 秒	17 秒
10	3000 (1500)米跑	13 分钟	8 分钟

Continued

11	跳绳(次/1 分钟)	---	100
12	踢建子(次/1 分钟)	---	60
13	呼啦圈(次/1 分钟)	---	110
14	★爬绳上四楼	18 秒	---
15	★60 米肩梯(六米拉梯)跑	12 秒	---
16	★沿楼梯负重(2 盘。65 水带)攀登 10 层楼(高度不低于 30 米)	1 分钟	---
17	★组合训练器材练习	7 分 50 秒	---
18	★游泳	游 300 米或在水中保持 3 分钟不下沉	
19	★爬山	由消防总队自行确定	
20	★球类项目	由消防总队自行确定	

但是训练的结果却不尽人意，首先很多消防部队没有请专业的游泳教练，只是从单位中找几个会游泳的同志去教，或者自己去水里泡着练习，造成不少同志的游泳动作变成“四不像”，还有些同志被水呛到产生恐水心理，给后面的游泳训练带来许多麻烦；其次不重视游泳救生技术，单纯的认为“会游泳”就会“救人”，学习态度不端正。

3. 消防员在游泳训练中存在的问题

3.1. 游泳教学缺乏系统性

近些年，随着各种自然灾害的不断发生，消防人员溺亡的事故屡屡发生，令人惋惜不已，这就对于消防员提出了更高的要求，学习游泳技术，在应对自然灾害，面对突发情况，保护消防员的生命安全是非常有必要的。

但是，由于消防队日常出警率高，工作业务繁忙，专业技能和政治思想理论学习任务大，消防员在训练游泳时的思想态度不端正，认为游泳对他们来说不是那么重要，这就很难保证游泳训练任务的顺利进行。从日常工作、个人思想方面考虑，对于消防员的游泳教学缺失系统性。

3.2. 游泳训练缺乏专业的指导

目前，基层消防队组织实施的游泳训练绝大多数是以各消防站为主，人员数量多，消防员的身体素质差异比较大，教学实施很困难。

对于游泳教学的组织者提出了较高的要求，组织者首先要自己会游泳，同时要具有相对应的教学水平，而且应精通游泳救生方面的知识技能，毕竟，会游泳和会救人是两种不同的概念。一般是以班为单位进行教学，但是，基层单位具有游泳教学和救生方面知识的人员非常匮乏，对参加游泳训练的消防员不能提出专业的指导，缺乏相对应的理论知识和科学的训练方法。

4. 对于消防员游泳训练的建议

4.1. 加强游泳教学训练的系统性

在消防游泳教学训练中，要制定切实可行的教学计划，合理的安排训练内容，上课人员的思想态度应端正，每次训练课人员的配备要求也非常重要，笔者有幸教过消防员游泳，然而每次训练课程的人员是不一样的，这就对课程的进度影响很大。对于消防员的游泳训练，不止是四种泳姿的学习，游泳救生

更为重要,包括水中踩水、水中救人拖拽,在水中对于束缚挣脱的方法都非常重要,学习这些技术使得消防员在应对突发情况时可以更好的保护自己。这就对游泳教练提出了更高的要求,一定要通过科学有效的训练手段使得消防员的游泳水平和救生能力得到综合提高。

4.2. 加强游泳训练的专业性

目前,对于各消防基层单位的游泳训练一般是消防站的基层指挥员,分为两种,地方入伍大学生或者院校毕业生,对于游泳训练以及游泳救生技术没有过多的了解。笔者的学生曾因为教练教学水平的不足而对游泳产生抗拒心理。针对这种问题,各基层单位可以招收有过游泳训练培训以及有救生基础的地方人员入警,各消防支队应定期培训一线指挥员的游泳训练和救生的理论知识,从地方聘请优秀的游泳教练进行授课,提升自身的理论和实践水平。同时各地方总队还要经常举行游泳救生比赛,促进交流,发现问题与不足,进行弥补与改正,防患于未然。

4.3. 提高消防员对游泳的积极性

提高基层消防员对于游泳的积极性是非常有必要的,最重要的是从思想上端正,认识到游泳教学的重要性。只有学会游泳技术和救生知识,才能在保护人民生命财产安全的同时保护好自己。

游泳训练是很一个很枯燥乏味、充满艰辛、挫折不断的过程,基层消防员容易产生畏难情绪。因此要在日常训练中多加注意,因材施教,可以在上课时加入一些小游戏,例如:游泳接力;还可以使用一些辅助工具,比如:救生圈、救生衣;让消防员用积极的心态充分的投入到训练中。

5. 结语

总之,消防员进行游泳训练要制定合理的计划,加强训练的系统性,保证人员的出勤;要找有经验的游泳教练和救生员进行培训,学习专业的知识技能;提高消防员对于游泳学习的态度;才能在保证国家人民生命财产安全的同时保护好消防员的自身。

参考文献

- [1] 新华网. 习近平向国家综合消防救援队伍授旗并致训词[EB/OL]. http://www.xinhuanet.com/politics/leaders/2018-11/09/c_1123689465.htm, 2018-11-09.
- [2] 杨怡天. NSCA 认证在消防员体能训练应用的探讨[C]//中国消防协会. 2018 中国消防协会科学技术年会论文集 2018: 5.