

通俗體育小叢書

怎樣學會游泳

李樹梁著



怎樣學會游泳目次

游泳的益處	1
對心臟與血液的益處	2
對肺臟的益處	3
對新陳代謝的益處	3
對筋肉的益處	4
對皮膚的益處	4
對神經及精神的益處	4
游泳應注意的事項	6
入水前應注意的	6
在水中應注意的	7
出水後應注意的	7
游泳應有的準備	9
泳前的準備工作	9
陸上的基本練習	10
水上的基本練習	12

換氣法	12
浮起法	13
自由式(爬泳)	15
手臂的動作	16
足腿的動作	16
全部的動作	17
蛙式(俯泳)	19
手臂的動作	19
足腿的動作	20
全部的動作	21
仰泳(背泳)	23
單臂循環式	24
雙臂同划式	24
側 泳	26
一重伸	26
二重伸	27
單臂划一重伸	28
單臂划二重伸	28

潛水法	29
倒體潛	29
深水潛	30
普通潛	31
跳水式	33
燕飛式	35
前方鐮刀式	36
後仰式	37
後方鐮刀式	37
倒豎式	38
坐立跳式	39
旋轉跳式	40
向前跳躍一周式	41
向後跳躍一周式	42
向後跳躍正身半轉體式	44
比賽及出發	45
游泳比賽	45
一般出發	46

御泳出發·····	47
轉身注意·····	48
救生術 ·····	50
間接救助·····	50
直接救助·····	50
蘇生方法·····	53

怎樣學會游泳

游泳的益處

世界上最優美的全身運動，合於經濟實用的原則，又能適應大眾學習要求的，第一便是游泳。尤其在炎熱的夏令，人人淌着汗，揮着扇，大地像一隻火爐的時候，如果躍入漣漪的清波，或者碧綠的海水裏，徜徉着，浮沉着，戲弄着，來一次游泳的運動，那末身體上的爽利，精神上的痛快，絕不是其他運動所能比擬的。

游泳不但對體力增進，獲得極大的功效，對精神的修養，也有良好的影響和裨益，別種的陸上運動，縱然練習的很好，仍然不能使身體各部平均的發展，平均的活動，惟有游泳，不僅使得上下肢同時應用着調和

運動，就如胸部、腹腔、肌肉、關節、及心臟等各器官，均須運用極大的動力，結果使得它們更健全起來。

游泳固然是一種有趣的娛樂，尤其到了熟練以後，不僅自己諳習水性，不虞意外，而且更能拯救溺水的別人，確是利己利人的一種技能。

游泳對我們身體和精神，到底有些什麼益處？是我們每個想要學習的人，應該首先知道的，現在列舉如下：

(一)對心臟與血液的益處——對心臟，因游泳時須費大量的全身體力，那末心臟的工作力，亦因需要大量的酸素，而會無形的增加和提高。至於血液，因皮膚血管受冷水的刺激，起了收縮作用，不得不向體內臟器中灌輸，這樣使得臟器和組織，經過豐富的血液洗滌灌注後，平時所有停滯的廢物，可

由血液循環的運輸，而排出於體外。

(二)對肺臟的益處——肌膚受到冷水的刺激，身體會不由自主的起着一種反射的作用，這反射的效果，使得我們呼吸急促，同時在水中必須吸入大量的空氣於肺部，減輕體重，協助身體上浮的力量。因呼吸迫促和吸氣的增大，增進肺組織的本身發達，同時對呼吸筋，亦因呼吸的伸展工作，得到充分的練習，於是極度的發展起來。

(三)對新陳代謝的益處——我們每於游泳後，腹內發生飢餓感，食慾大增，一方面，是由於心肺全體工作力的增加，而產生多量的熱力，他方面，因冷水奪取了人體溫度，而使物質的分解加速，以至達到最高度。故因游泳運動而使新陳代謝的作用增高，無形中使食慾旺盛，食量增加，得到良好的消化作用。

(四)對肌肉的益處——游泳時四肢全身
的各部肌肉，都得努力於伸展屈曲的動作，
同時，骨骼與關節，亦起很大的活動作用。
所以擅長游泳的人，它的肌肉，體格，多屬
堅實，粗大，圓滿，勻稱，全身姿態臻於極
端健康美的程度。

(五)對皮膚的益處——游泳時皮膚與水
直接的接觸，體內排出的污物，經水的沖洗
完全清除，潛藏在皮膚的細菌也無法逗留，
實在是清潔皮膚的最好的運動，若在露天或
海濱游泳，因太陽光線的直接照射，皮膚漸
起色素增殖，促進皮膚對外界的抵抗力，若
行海水游泳，因其中含有鹽分，對我們的皮
膚利益更大。

(六)對神經及精神的益處——游泳能促
進神經系統的健全和強壯，凡患神經衰弱
的人，常藉海水浴的治療而獲全愈。所以神經

系統不健全的人，對於游泳運動都有注意和嘗試的必要。在精神上，游泳時及游泳後，均能感受到無上的樂趣，精神上的爽快，不是身歷其境的人是不能想像的，同時由各種游泳競技中，還能養成我們堅忍、果斷、勇敢、豪壯、以及自信、合作、奮鬥等優美精神，故對精神上的利益，也是很大。

以上種種都是游泳對我們身體所特有的利益和效果。

游泳應注意的事項

常常看到很多人，在初次學習游泳的時候，由於神經過分的緊張，有的面目改色，有的失聲呼喚。主要的原因是對於游泳應注意事項，認識不夠。現在把入水前，入水中，及出水後三項應注意的事項寫出來，提供大家的注意：

(一)入水前應注意的：

1. 環境優美，水要清潔。
2. 先做幾種簡便的柔軟體操，以屈伸關節。
3. 行深呼吸運動，增大肺容量。
4. 水的溫度不可低於攝氏十五度。
5. 水流不急，波浪不激的地方。
6. 食後半小時內，絕對不可游泳。
7. 激烈運動後及酒後，不宜游泳。

8. 不要單獨的行游泳運動。

(二) 在水中應注意的：

1. 要膽大心細，不可懷恐怖心。
2. 逐漸養成一躍全身入水的習慣。
3. 入水後應即開始運動，免受寒冷。
4. 頭部於入水後要全部浸溼，以防暈眩。
5. 在水中避免談笑，防止疏忽。
6. 誤飲水時，不可慌張，要身心鎮靜。
7. 身體感到疲勞時，須立刻上岸休息。
8. 先在水淺處練習，待熟練後才可漸入水深處。

(三) 出水後應注意的：

1. 上岸後用乾毛巾摩擦全身皮膚，擦乾爲止。
2. 讓太陽光曬射全身，行日光浴。
3. 在海水中游泳，上岸後用清水和肥皂

沖洗身體。

4. 耳內的積水必須排出。

取出方法，把有積水的耳朵側向下方，用同一側面的腳獨立，全身向上一跳，至耳內水振出爲止。或用軟紙捻入耳內摩擦，但用力不要過猛，如仍不能取出，必須請醫生診視。

當游泳時最可怕的是胃痙攣，在游泳中突然發生，很難挽救。防止的方法，只有在食後半小時內絕對禁止游泳；游泳中肌肉痙攣（抽筋）也是常見的，發生後不要慌張，若小腿抽筋時，深深的吸一口氣，潛入水中，以兩手指儘可能地用力緊束抽筋處，再浮起上岸，用手向患處揉摩，使得硬結消失。若足指痙攣，也深吸氣潛入水中，以手強壓足底部而向姆指方面揉搓，也可以制止。易起痙攣的人，應注意不可作長時間的游泳，入水時也須在水淺的地方。

游泳應有的準備

學習游泳，一定要充滿了興奮和愉快，因為它既是一種娛樂，並且是一種技能。要想短時間內表現好的成績，必須做好游泳前的準備工作，和陸上的基本練習，這兩項準備好，學習時就不致於驚慌失措，惴惴不安了。

游泳前的準備工作，分為服裝和心理二方面：

【服裝】 男女運動員，均要服用清潔完整的游泳衣或游泳褲，用不透明的質料製成，顏色以深色的較好，毛質和布質的均可，但必須不褪色，不透明才好。衣褲的式樣務要使臂部完全隱藏，而不拘束全身的動作。比賽的時候，衣着有一定的規定，須要遵守。爲了避免日射病或頭髮阻礙視線，游泳帽

也有應用的必要。

【心理】 有些人常懷着對水恐懼的心理，以爲水是難以克服的，如果抱着這種錯誤心理，那麼學習起來就要受到很大的阻力，足以妨礙學習的進步。我們必須對游泳運動，有信心，有毅力，勇敢的去親近水，狎玩水，了解水的性質，克服運動上的困難，然後才知道漾盪的碧波，實在是一位可愛的朋友呢！

陸上的基本練習，分爲柔軟體操和基本動作兩項：

【柔軟體操】 游泳是最好的全身活動，身體得以平均發展，在入水前，須要作幾節柔軟體操，以增加身體活力和精神，舒展關節，周行血液，如簡單的彎腰，曲膝，頭部左右轉動，身體上下起落，不拘形式的活動，免除入水後因溫度收縮而成足部痙攣(抽筋)

，及心臟突然壓縮，發生緊張等不良情況。

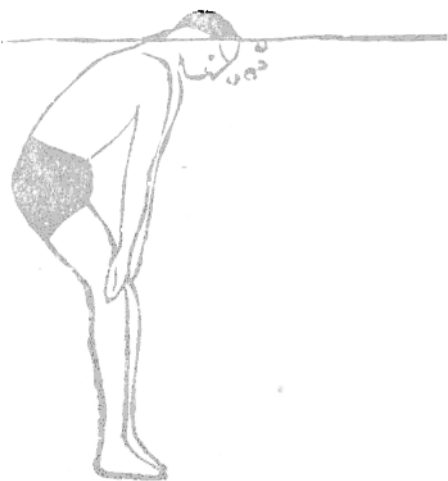
【基本動作】 如手作划水姿勢練習，足做打水，夾水等姿勢練習，頭部左右轉動，側面換氣練習。用簡單的工具幫助也可，如長凳或條桌均可，但頭部或足部必須在二端外面，以便動作的進行，這些基本動作，在家裏亦可練習，以練到運轉自如，手足合拍爲止。

水上的基本練習

學習游泳的第一課，是對於換氣和浮起兩件事應該作基本的練習，要練到每一動作，純熟自然，不假思索的就能在水中悠然的迅速前進。不然的話，入水後發生呼吸急迫，肺腹壓縮，身體下沉諸現象，這便不能進行各式動作了。

【換氣法】

在池邊或是河海淺近處，水的深度不能高過胸部，如屬特設的游泳池



第1圖
換氣法