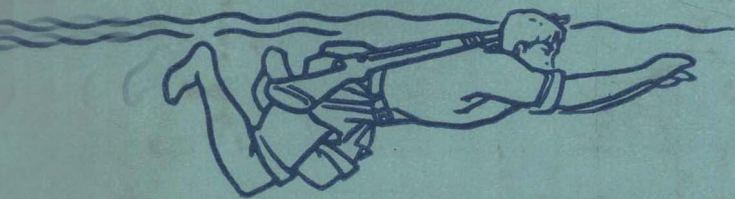
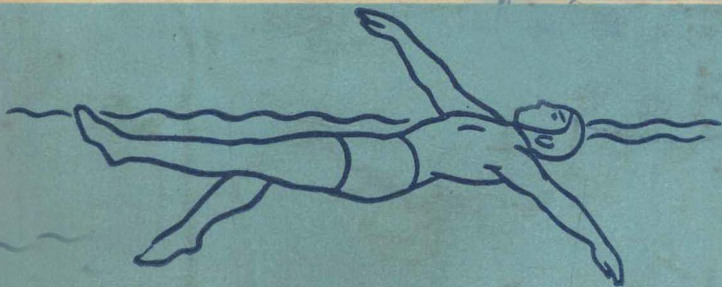
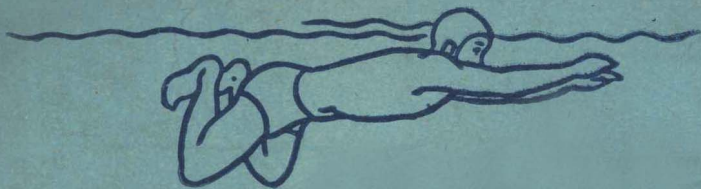


怎样学游泳



怎样学游泳

*

广西壮族自治区人民出版社編輯、出版
(南宁市河堤路14号)

广西壮族自治区书刊出版业营业許可証第一号
广西僮族自治区新华書店发行
广西僮族自治区民族印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 毫米 1 32·印张 1⁷/₁₆·30 千字

1965年9月第一版

1965年9月第一次印刷

印数: 1—8,150册

統一书号: 7113·121

定 价: (5)0.12元

編 者 的 話

游泳是一項十分有益的體育運動。經常進行游泳，能夠增強我們的體質，以便有更多的精力為人民服務。到大江大河游泳，還可以鍛煉出敢于同狂風巨浪作鬥爭，不畏艱險的革命精神。

游泳在軍事上具有特別重大的意義，學會游泳的部隊和民兵，在戰鬥中可以克服江河湖海的險阻，有利于殺敵致勝。

為了適應廣大民兵和青少年學習游泳的需要，本書重點介紹實用價值比較大的踩水、蛙泳、自由泳、側泳和武裝泅渡，其中，前四種游泳姿式是近年來區內外體育部門、游泳教練的經驗總結。初學游泳的人按照這些經驗進行練習，可以較快地學會本書所介紹的各種泳式。在這個基礎上再學其它泳式，就不難了。

1965年7月

目 录

怎样学会踩水.....	(1)
初学蛙泳的方法.....	(5)
初学自由泳的方法.....	(11)
侧泳.....	(19)
怎样学仰泳.....	(22)
武装泅渡.....	(29)
游泳中的救护.....	(34)
游泳卫生.....	(37)
答初学游泳入问.....	(40)

怎样学会踩水

踩水，是实用游泳姿势中的一种。它的特点，是靠四肢动作的协调，使身体能较长时间在水中停留或移动。在水中游得疲乏时，可用踩水作为休息；也可以只靠两腿踩水，空出一只手或两只手来做其他事情，如救人，携送物件，射击、投弹等。因此，踩水的实用价值很大。此外，踩水还能帮助刚学会游泳的人更快地学会各种游泳姿势。

踩水，分停留踩水和移动踩水两种。

一、停留踩水

1.腿部动作：腿部动作可分为踩和收两个小动作。收腿时，小腿带动大腿，脚跟接近臀部。收腿后，两膝间距离稍比肩宽，大腿与躯干约成90度角。踩水时，以小腿的内侧向侧下方作弧形蹬水，蹬至大腿与躯干约成140到150度角时，即进行收腿，于是两腿轮换一蹬一收，连贯配合。由于经常有一腿作下踩运动，所以能不断产生支撑身体上浮的作用力（见图一）。

收腿是踩水的准备动作，要做得稍慢而又轻松，这样才不容易疲劳。蹬水的目的是使身体上浮，动作要稍快而有力，这样向下踩水所得到的反作用力就大，使身体向上的浮力也就越大。但要注意，不能用力过大。用力过大反而不能推动身体上浮。



图一

2. 手部动作：手部动作分向下压水和收手两个小动作。
手部的位罝是：两臂屈着向前伸出，手掌距离比肩稍宽，五

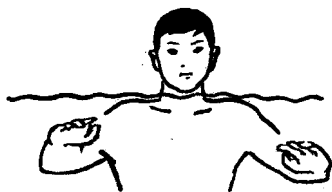


图 二

指稍并攏。压水时，手掌心向侧下方，由内向外划圈压水，当压水深度约为30厘米时，即进行收手动作。收手时，拇指斜上，手掌带动小臂收回到开始压水时的位置，然后又开始做下一次的压水动作（见图二）。

3. 呼吸动作：踩水时的呼吸不象游蛙泳时的呼吸那样明显而有节奏，但吸、闭、呼的过程与其他游泳姿式基本上是相同的。练习时要注意，呼吸应与腿、手动作快慢一致，这就是，动作快，呼吸要快，动作慢，呼吸要慢。同时吸气要

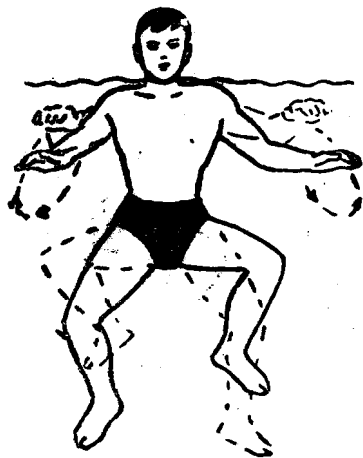


图 三

吸得足，吸完气后稍闭一下气，才慢慢呼气。这样呼吸可以使肺部贮气充足，能增大浮力，又可以保证肌肉不会产生酸软无力的现象。手负重踩水时，正确的呼吸更为重要。

4. 配合动作：两腿象踏自行车那样，由上向侧下方交替踩水，同时两手由内向外压水。手、腿动作的快慢基本相同（见图三）。

二、移动踩水

移动踩水和停留踩水的技术基本相同。所不同的，是用力的方向。当身体向左侧倾斜时，腿向侧下方蹬，两手斜向右方压水，身体便向左侧方向前进（见图四）。

当身体向右侧倾斜时，腿向侧下方蹬，两手斜向左方压水，身体便向右侧方向前进（见图五）。如需要单手持物，应使用与前进方向相反的那只手，另一只手压水，以便帮助身体上浮和向前移动。如需要双手持物，腿部踩水动作要加快。

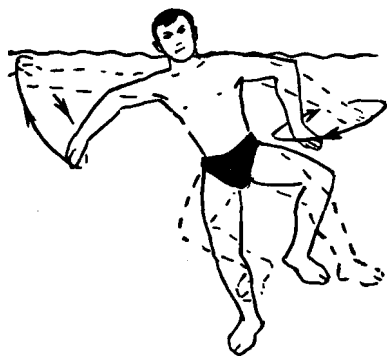


图 四

三、练习踩水应注意的事项

1. 初学者不要到浸没头顶的深水去练习，一般在平肩深水处练习较好。

2. 全身肌肉和关节必须放松，手、腿动作不能僵硬、忙乱。

3. 练习时，以嘴刚露出水面为宜，不要把身体浮得太高，以免消耗体力过大。

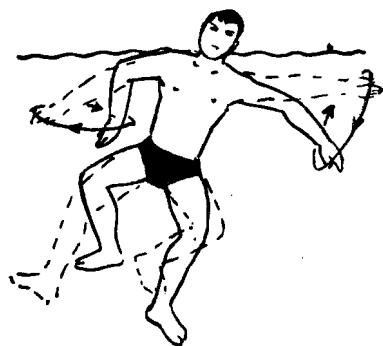


图 五

4.作持物练习时，应循序渐进。开始先练习不持物的举单手和举双手，然后再练习单手持物。练单手持物感到呼吸与腿部动作协调时，才练习双手持物；至于持物重量，也应掌握逐渐加重的原则。

（区体育运动委员会供稿）

初学蛙泳的方法

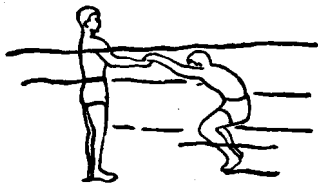
广州部队、南京部队和解放军体育学院，经过几年反复实践，不断总结，目前已摸索出一套初学蛙泳的方法，用时间少，收效大。解放军体育学院用这种方法进行过几次实验，一次曾集中四十八名学员（其中不会水的有三十名，另外十八名仅能用爬泳游十至十五米），进行十六个小时训练，结果全部学员都学会了蛙泳，普遍能游五十至一百米。

这种初学蛙泳的方法，学习步骤分熟悉水性、学会动作和提高耐力三步。

一、熟悉水性

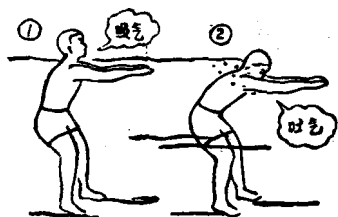
通过熟悉水性的练习，是使初学的人很快学会水中呼吸，体会水的浮力和身体在水中平衡的方法，消除怕水心理，为学游泳动作打下基础。方法有以下几种：

(1) **水中闭气**：在浅水处，成二列横队面对面站立，并扶住同伴的双手。练习时，用嘴深吸一口气以后，闭气下蹲，将头部慢慢地浸入水中；尽量坚持，然后抬头起立。也可以两人同时练（图一）。练习时，应当注意用嘴吸气；全身肌肉要放松；在清水中要睁开眼睛。

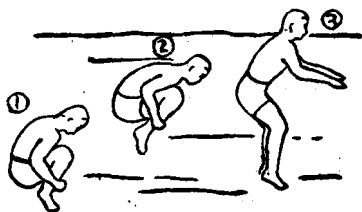


图一

(2) **水中呼吸**：在浅水处成一系列或二列横队。练习时，上体前倾，两臂前伸，下颚接触水面。在水面用嘴吸气以



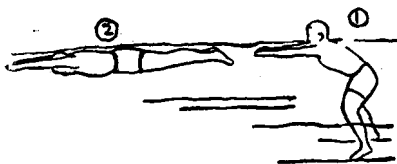
图二



图三

并下压，抬头起立。练习时，吸气要多，全身肌肉要放松；闭气时间要坚持三十秒以上。

(4) **蹬底滑行**：在浅水中，两膝微屈，两臂前平伸，上体尽量前倾，下颚接触水面。深吸一口气以后，低头，两脚用力蹬底，使上体向前方跃出，臂腿伸直向前滑行，并在水中



图四

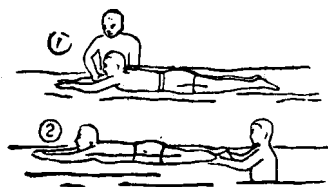
后，将脸部浸入水中，用嘴和鼻子慢慢连续吐气。就这样有节奏地反复练习（图二）。平时也可以在脸盆里做辅助练习。吸气时，嘴要张大，吸气要快要多；头不要抬得太高，以下颚刚露出水面为宜。吐气要均匀、自然，不要断续吐气。

(3) **抱膝浮体**：站在浅水中，深吸一口气，闭气下蹲低头，两臂抱住小腿，使身体自然浮起（图三）。起立时，两臂放开

吐气（图四）。滑行时，臂腿要伸直，不要抬头挺胸，身体要保持水平。

(5) **托推滑行**：初学的人蹬底滑行以后，协助的人在前侧方约三至五米处，轻托初学的人胸部或

大臂，并借势前送。这时，初学的人抬头吸气。然后协助的人再换握初学的人腿部，用力向前推送，使他继续向前滑行（图五）。



图五

二、学会动作

蛙泳动作包括腿部、臂部和配合动作三部分。其中腿部动作起主要推进作用，是蛙泳技术的重点。

（1）腿部动作：分收腿、反脚掌、蹬夹水三动。收腿时，大腿带动小腿向前收，小腿藏在大腿后面，脚和两膝边收边分开。当大腿收到与身体接近垂直时，两膝距离比肩稍宽，两脚跟尽量向臀部靠攏。动作要慢，肌肉要放松，防止两脚跟并攏和猛收腿（图六①）。反脚掌时，两脚向外侧分



图六

开并勾脚尖，膝盖稍内压，使脚内侧和小腿内侧对准后方（图六②）。蹬夹水是前进力量的主要来源，必须做得准确有力。蹬夹水时，大腿用力，向后作弧形蹬夹，边蹬边夹，蹬夹动作同时结束（图六③）。

要掌握腿部动作的要领，可以先在岸上练。一种是坐姿练习，两手在背后扶地，两腿离地，按腿部动作要领，先分解练后综合练（图七）。另一种是俯卧在凳子或沙堆上练习（图八）。

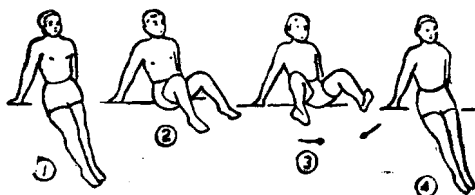


图 七



图 八



图 九

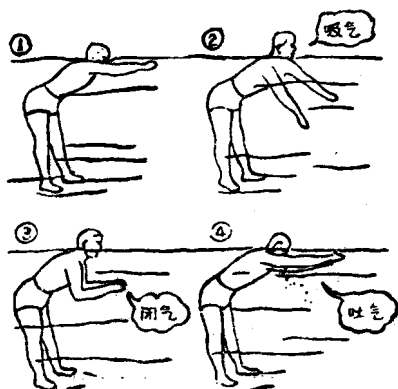


图 十

在水中练习方法很多。在浅水处可以用两手扶水底或由同伴扶托腰部练习（图九）。也可利用漂浮物进行练习。

（2）臂部动作：

分划水、收臂和臂前伸三动，开始姿势是两臂前伸并拢，掌心向下（图十①）。划水时，两手腕向外转，以肩关节为轴，用力向两侧斜后下方划水，划至与肩平时为止。开始划水时，就抬头吸气，臂划水的后半段到收臂时，低头稍闭气（图十②）。收臂时，用手腕带小臂和肘部，

先向后下方再由内向前上方移动，并用大臂做夹水动作。收臂结束时，掌心相对，屈肘，低头闭气（图十③）。紧接着两臂沿水面前伸，两手逐渐靠拢，掌心转向下方，同时均匀地在水中吐气（图十④）。

岸上模仿练习同图十①至④，水中辅助练习见图十一①②。

（3）臂、腿和呼吸配合动作：

初学配合动作，应多用慢动作游，要强调吐气和滑行。整个配合动作分三动：

数“1”时，

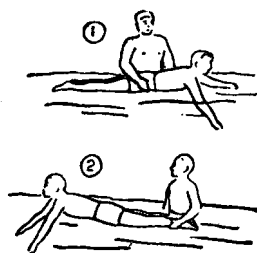
划臂，腿不动，并抬头吸气（图十二①②）。

数“2”时，

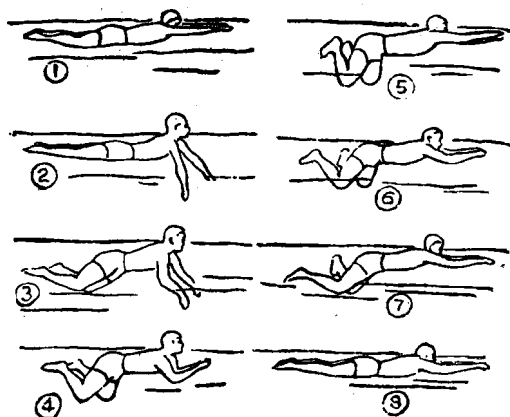
收臂同时收腿，低头稍闭气（图十二③④）。

数“3”时，

臂将要伸直就蹬夹腿，同时在水中吐气（图十二⑤——⑧）。

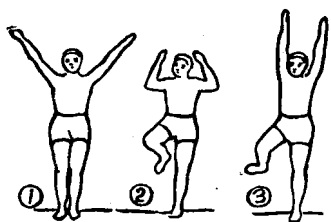


图十一



图十二

岸上模仿练习，见图十三。数“1”时，划臂，腿不动。数“2”时，收臂收单腿。数“3”时，伸臂蹬夹腿。在水中，可由人协助或利用漂浮物做辅助练习。



图十三

练习配合动作，要强调腿、臂动作的一致，防止蹬夹腿与划臂动作脱节，抵销前进力量。

三、提高耐力

初学的人能游三十米左右的时候，就应当改变训练方法。转入以慢游为主的练习，

逐渐延长游泳的距离和在水中练习的时间，不断提高远游的耐久力。同时，在慢游的过程中，应当注意纠正配合动作上的一些主要毛病，使初学的人一面提高耐力，一面改进技术。当初学的人能够熟练掌握蛙泳配合动作时，还可以采用短距离快游的方法，反复练习二十五米或五十米的快速游泳，提高快游的技术。这样，不但可以及时纠正初学的人在配合动作上遗留下的问题，而且能够锻炼呼吸机能，增大肺活量，对长距离游泳很有帮助。

在整个蛙泳的学习过程中，各级领导必须加强政治思想工作，鼓舞初学的人勤学苦练。每学完一个动作，可适当组织交流经验，造成你追我赶的热潮。也要注意安全保护工作，特别是初学的人转入深水练习时，应当有专人伴游或救护。

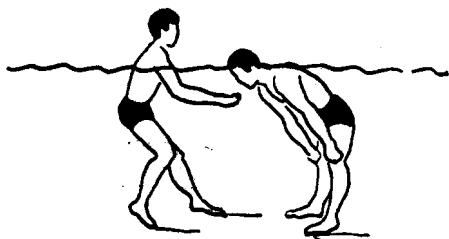
（原载《解放军报》）

初学自由泳的方法

初学自由泳的方法，一般分为熟悉水性、学习基本动作和学习配合动作三个步骤。

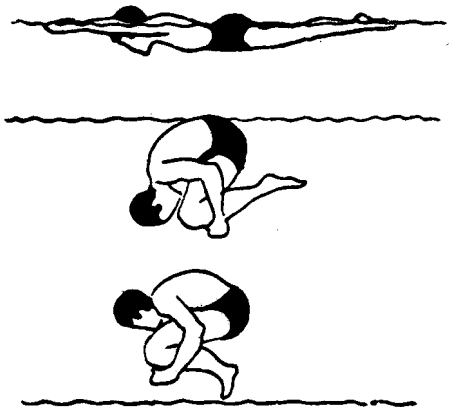
一、熟悉水性

通过熟悉水性的练习，使初学者很快获得适应水性的能力，和掌握身体在水中平衡的方法，从而消除怕水心理，为学会基本动作打下基础。熟悉水性的方法很多，现在只介绍两种简单而有效的方法。



图一

1. 水中睁眼法：
在齐腰深的水处，成二列横队，面对面站立。练习者用嘴深吸一口气，然后闭气，将面部浸入水中。入水后眼睁开，此时同伴可将手伸入水中给他识别（见图一）。



图二

2. 抱膝浮体法：
站在齐腰深的水处，

深吸一口气后，闭气下蹲，同时两臂抱住小腿，低头紧贴两膝中间，身团紧，身体便会慢慢浮起，待背脊浮到水面时，便将手和腿伸直，体会身体在水中的平衡状态（见图二）。

二、学习基本动作

自由泳的基本动作包括腿部动作、臂部动作和呼吸动作三大部分。臂的动作是推动身体前进的主要动力，腿的动作主要是使身体浮起并保持平衡，有利于发挥臂的划水力量。学习自由泳一般都是从学习腿部的基本动作开始。

1. 腿部动作：两腿打水时，两脚跟的垂直距离以三到五个

拳头宽为宜。从下向上打水时，两腿是直的，从上向下打水时，两腿的膝关节是曲着的。打水时踝关节要放松，两脚尖向内靠，脚面伸直（不要勾脚打水）。往下打水时要用力，向上提腿时肌肉要放松，不可用力过大。

腿部动作的学习方法和步骤是：

①先在齐膝盖浅水处（或在陆上）作坐地、两肘撑地或两手撑地的打水练习（见图三）。也可以

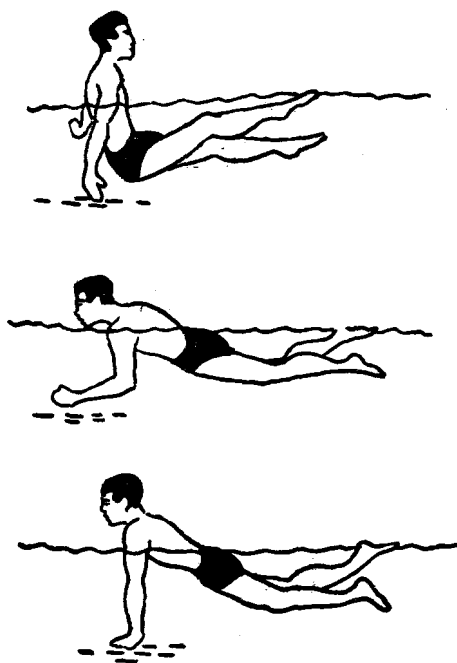


图 三

采用扶木桩、扶竹杆、扶池边等方法进行练习（见图四）。如一次能连续打腿六百下时，便可以学习扶板打腿前进了。

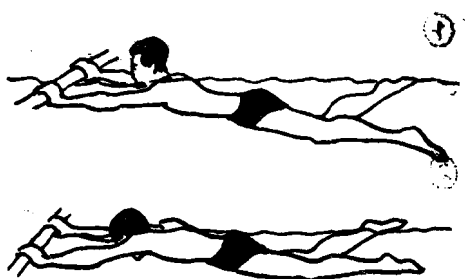


图 四

②扶板打腿前进的练习。扶板打腿前进比撑地打腿提高了一步，它的方法是：两手扶着板

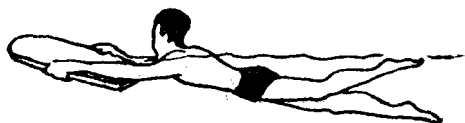


图 五

的两侧，肘部靠板头，打水时两手前伸，头稍仰，躯干伸展，不要收腹（见图五）。借用扶板打腿方法能连续游二十米，就可以进一步进行扶板单手划水和打腿的配合练习了。

练习时，腿部动作是否对，看看打水时水花飞溅的情况就知道了。如果水花四射，飞得很高，说明动作不对，不是膝关节和踝关节太弯了，就是脚太勾。如果水是从下冒起，象涌泉那样，说明动作做对了。打水时两脚不应打得过浅过密，不然容易疲劳。

2. 臂部动作：臂划水时，注意三个部分，即空中移臂、臂入水和臂划水。

①空中移臂：空中移臂主要是为划水作好准备。当臂提出水面前移时，前半段小臂和手掌的动作较慢，落在肘关节的后面（见图六之②、③），臂移到肩部时，手和小臂赶上