



北京體育叢書

怎樣游泳

北京體育社出版

「北京體育叢書」編輯例言

- 一、本叢書定名為「北京體育叢書」，供各學校、部隊、工廠、機關、團體的體育工作者與愛好者作爲開展體育之參考。
- 二、本叢書編輯方針爲普及體育知識。
- 三、本叢書範圍包括體育技術、理論、經驗、教材、及場地設備……等。
- 四、本叢書將陸續出版，歡迎各位讀者多加批評指導，並踴躍投稿。

前 言

游泳是一種很好的體育運動。游後能使全身肌肉平均發達，並可健全神經和身體各部器官。同時，由於水的壓力較大，所以時常游泳能使肺活量增大。

游泳在「保衛祖國」上有很大的用處，因為它不但可以訓練我們有勇敢、機智的優良品質；而且在作戰時能克服河流湖泊的障礙，對於海軍來說更是一種必需具備的技能。

游泳的式樣很多，學習的方法也各有不同，但是這裏我們爲了普及游泳運動，所以就最普通的自由式，蛙式，及側泳三種式樣，用簡單通俗的方法介紹出來。

從 頭 學 起

初學游泳的人都應當練習浮體方法，消除怕水的心理，然後再一步一步的學習游動的方法。

（一）呼吸與浮體

肺部吸滿了氣，身體就會很自然的浮起來，肺部沒有吸氣身體就會沉下去，所以說，浮體就是呼吸的作用。

呼吸的方法在岸上與水裏是不同的，在岸上呼吸是用鼻吸氣，在水面上就得用口吸氣，再用鼻管呼出。

（二）閉氣浮體法（下列各種動作，須依次練習下去。）

(1) 在水面吸氣。胸部浸入水中，兩腳間距離與肩寬，嘴唇接觸水面，兩手扶膝（如圖1），這時由口作深吸氣。



(圖一)

(2) 在水裏呼氣，由口吸入氣後，將面部鑽入水中與髮齊



(圖二)

經過鼻管把氣呼出，使氣隨氣泡而出，然後將面孔伸出水面。至下顎仍留在水中時，張嘴作深吸氣如上一動作，起初作五次到七次，然後繼續不斷地作四十次。

(3) 練習水下呼吸法。吸的時候，頭轉向左方，口與肺部盡力張開，把氣吸進去；呼的時候，頭回過來，鑽入水裏，水浸過耳，閉嘴把氣由鼻管裏呼出。



(圖三)

(4) 兩人立於水中，水最好深至腹部，一人雙手扶在由口中吸滿氣的人的肩

上，吸滿氣的人屈膝全蹲潛入水中，（如圖3）睜眼看扶肩人的腳，然後慢慢的經鼻管將氣呼出，約在默數四個數的時間，呼完氣後，急速立起，再重新吸氣，反復練習至五六次。如上方法二人輪流練習，由五次漸漸增加至三十次。

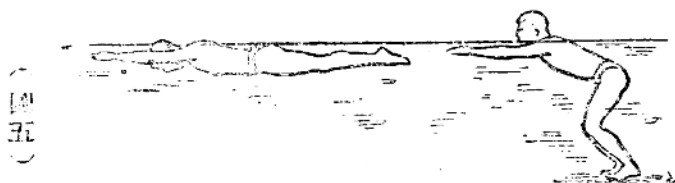
(5) 先吸氣後，用力閉氣，睜眼，沉入水中，兩手

抱膝貼近腹部，微頭，（如圖 4）讓身體忽上忽下漂浮着。這種浮法，重心在下面，不容易翻筋斗，學者不必驚慌。站起來時，先放開兩手，按在膝蓋上，待兩足在池底站穩，再把頭提出水面，頭抬出水面時不宜過猛。



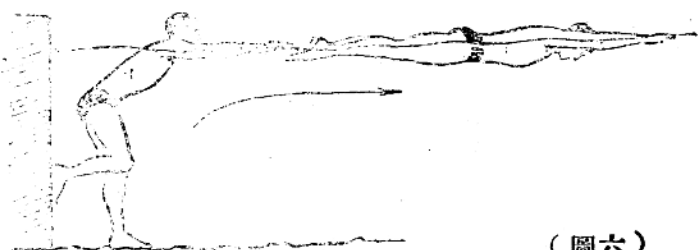
（圖四）

（6）俯伏浮體。動作如前，吸氣後，手足合併，一齊伸直，身體向前，俯伏在水面。（如圖 5），站起時，先將兩膝屈曲，拉向胸前，兩



手放在膝蓋上，兩足站穩，頭再提出水面，否則很容易跌倒。

（7）推動浮體。動作如前，兩足在水底一蹬，使身體向前浮動。如果是在游泳池，可以靠池壁站着，左足向



（圖六）

上屈，腳掌貼着池壁兩手向前放在水面，然後用腳一蹬，

身體成一直線浮在水面向前浮動（如圖 6）

自由式游泳法

「自由式」在游泳中很普遍，由於兩手的划水，和足的打水，速度很快，姿式很優美，所以在短距離競賽中時常採用這種姿勢。

一、足的動作

足的動作，有兩種作用，一使身體前進，二不讓下肢沉下去，下肢的動作，比身體任何部份要重要，因為全靠兩足向下打動所產生的壓力，才會浮起來，足的動作，約分作三項：

（一）足的姿勢。兩腿須合併伸直，膝關節不能彎曲，否則會使下肢容易下沉；腿筋肉不要收縮太緊，因為太緊了打水時感覺笨而費力，或因用力過甚，而犯抽筋毛病。

（二）發力的部位。發力的部位要在腰與腿關節處。練習時，最好先在岸上練習純熟，再入水去學習。

（三）用力的方法。在動作尚未純熟與姿勢不正確時，用力應當由慢而漸快，練熟後，由快而再保持常態，用力過度，打動不會持久，用力過輕，身體不能前進。

練習方法：

（一）坐在池邊，兩足合併侵入水裏，兩手向後按着地，支持身體，腹部膝蓋與腳板都要伸直，然後兩足上下打動（如圖 7）同時應注意下列幾點：



(圖七)

甲、兩足打動時，不要左右分開，或上下相距太遠。

乙、試分別打動水的聲音，以判斷足的動作的正誤。

丙、兩足打動不要出水過高，或沉下水裏過低。

(二) 反過身來，俯伏池邊，注意膝部不要彎曲，腳板要伸

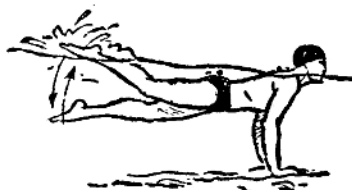
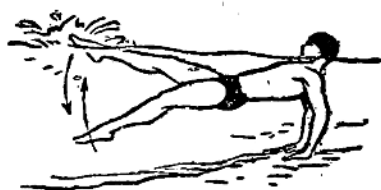
直，用大腿關節力來打動。(如圖 8)

(三) 下水去練習。在游泳池裏，面對着池邊，兩手支撐身體浮在水面，兩足上下很有規律的打動。(如圖九)



(圖八)

(圖九)



(四) 背向池邊站着，水深至胸部。右膝屈起來，腳板貼着池牆，兩手向前，平伸在水面，然後吸滿了氣，頭放入水裏，右腳用力向後一蹬，使身體浮在水面前進，兩足打動。(如圖十) 站起時，先屈膝，兩足立穩池底時

，兩手放在膝蓋上，最後把頭伸出水面來。



(圖十)

二、手的動作

在游泳術中，手的作用，是使身體前進，但必須有一定方法，與平衡的力量，才能使身體，繼續不斷的前進。如果手的姿勢不正確，發力的部位與用力的方法不妥當，游動前進時既費力又緩慢。

(一) 手的姿勢

兩手由手臂至手指，均須伸直，向前平舉，手心向下，五指合併，手背隆起，手心凹進去。放入水裏撥水時，手心向後，手肘不要彎曲，順着身體向後撥動過去。手出水時須先曲肘，把肘先拉出水面，高過肩膀，手心依舊向後，肘斜向後方，然後在水面向後成半圓形運回前面，復回原位。

(二) 發力的部位

發力的部位，是在手掌和肩膀的關節處，肌肉不宜收縮過緊，入水時不要曲肘用肘關節發力，出水時肌肉放鬆。

(三) 用力的方法

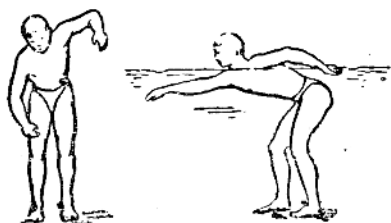
手到水裏才用力，手出水就要休息，肌肉要放鬆，用力要平衡。手的動作，要有連續性，不管手出水或入水，不能時急時緩。用力不均，費力氣，也影響前進。

岸上練習法

(一)兩足屈膝站着，左手向前平伸，作預備撥水的姿勢(如圖11)；右手放在膝蓋上，依照下列兩個動作練習。

1.向後撥過去，作撥水狀。

(圖十一、十二)



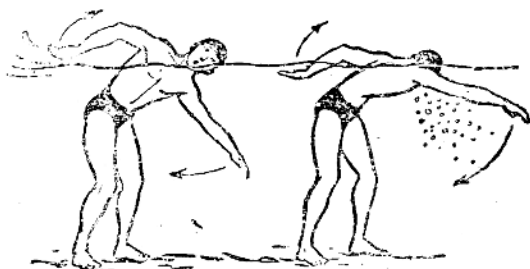
2.復回原位，動作要有節拍，不可以過速或過緩。

(二)依前法換手練習。

水中練習法

(一)右足在前，左足在後，分開站着，右手在前平伸作撥水動作，左手向後伸直(如圖12)依次練習，動作不宜過快。

(二)依照上法練習，低下頭去。作浸在水裡的動作，抬出右手時吸氣，左手在水中撥水，頭浸入水後，用鼻管呼出(如圖13)，右手再作撥水動作，依法練習。



(圖十三)

(三)依上法練習，注意手的姿勢，出水時休息，放鬆肌肉，入水時用力，但腳隨手上落時，逐步向前走，動作有節拍，不可太快，更不要偏左偏右，宜與肩膊成直線，在水裡撥動

時，手肘不要彎曲。

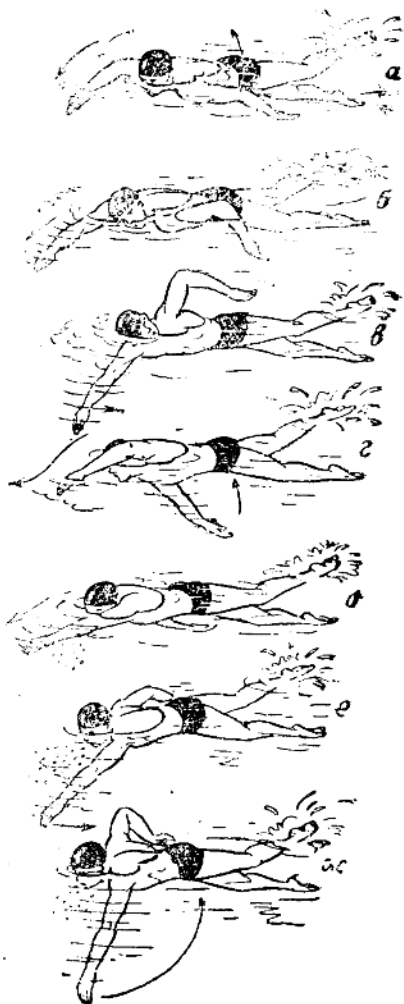
三、游動呼吸

呼吸的方法，這裏要與手足動作聯合的。吸的時候，身體向左方，頭轉向左肩後，口離開水面吸氣。呼氣時可以把頭浸在水裏，由鼻管呼出。

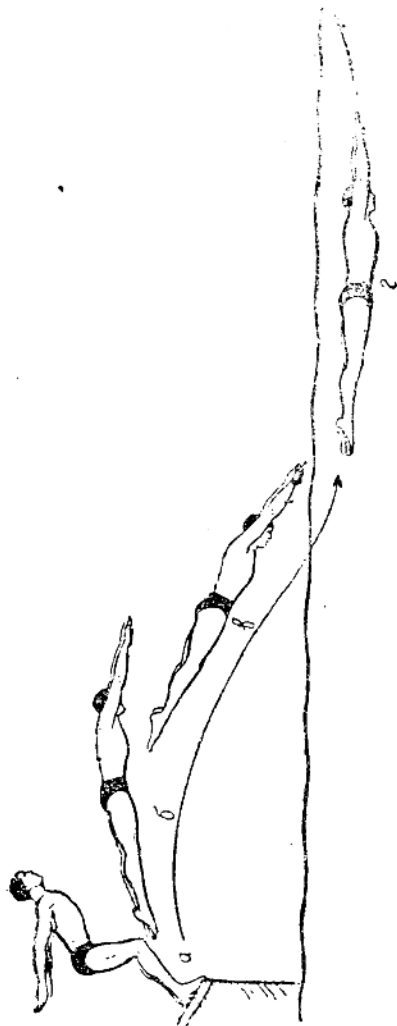
練習方法

(一)兩手放在膝蓋上，頭向左轉，張開口，挺胸，盡量吸氣，吸滿後隨即閉口，回過頭來，進入水中用鼻呼出，這樣連續作十次不停，看無錯誤，再做下一動作。

(二)雙手齊動並加上呼吸法。吸時頭轉向左方，這時恰在右手伸到前面左手撥到後面的時候。呼時頭轉向着水底，恰在左手伸到前面右手撥到後面的時候如



(圖十四)



圖「14」動作

(3) 在水裏做(一)(二)條的動作，注意頭轉向左側。口伸出水面吸氣，頭俯伏水裡用鼻呼氣。

四、比賽跳水

比賽者立於比賽台，腳趾用力抓住台沿，半屈膝，彎曲的角度大約在一四〇度至一四五度左右，上肢臀部的角度大約成九十五度到一百度左右，挺胸抬頭，目前視，兩臂後伸至四十五度，手心向後(如圖15)，跳起曲膝入水，兩臂伸直並保護頭。由手至足全身伸直(如圖16)，保持全身挺直，身體與水面成四十五度左右(如圖17)，完成入水動作，順着箭頭方向游

出水面（如圖18），

五、水中轉身法

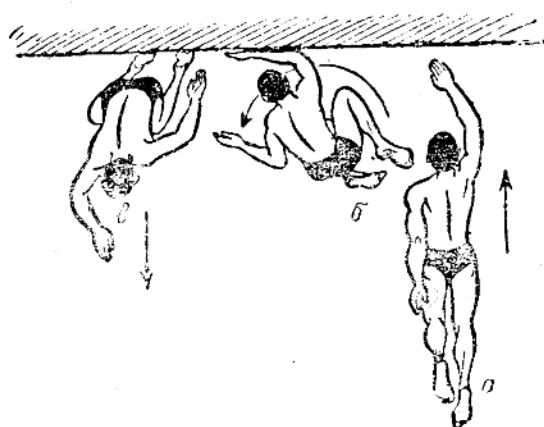
(1) 實行轉彎需要解決四個問題

- 一、轉彎要快。
- 二、不可妨礙速度和游泳的動律。
- 三、嚴守規則。
- 四、保持一定方向。

(2) 轉身法要素有五：

- 一、游向池牆時，不可降低速度。
- 二、轉彎。
- 三、衝動（準備推進）。
- 四、滑溜。
- 五、在水上吸氣。

(3) 手的動作：



游到池牆時，右手用力拉近池沿，轉身向左後方，同時曲膝至胸，雙足蹬在池牆，左手準備與右手前平伸，然後雙足用力推出

(圖十九)

再繼續游動（如圖19）。

自由式常犯的毛病：

- (1) 身體不平浮伸直。
- (2) 在恢復中，臂部沒有擺到頭的正前面。
- (3) 在恢復中肘部沒有抬起，可能是肩部沒有放鬆。
- (4) 在恢復中前臂不能下垂撥水。
- (5) 向後撥水時，臂沒有先向下壓水。
- (6) 向後撥水時，手和臂有來回擺動的動作。
- (7) 換氣時頭部抬得過高，呼吸時又太低。
- (8) 換氣的時間不恰當（韻律不合）
- (9) 打水時屈膝，腳面沒有挺直。
- (10) 身體由腰部扭轉。
- (11) 身體來回滾。

蛙 式 游 泳 法

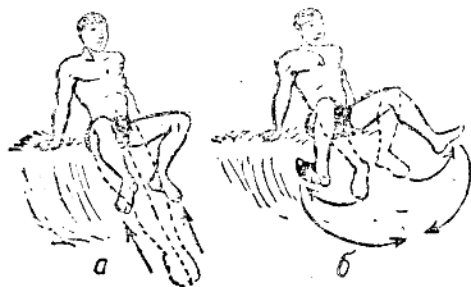
「蛙式」是各種游泳式樣中較容易學的一種，游時的姿式很像青蛙，所以叫「蛙式」。蛙式游時速度較慢，但能持久，所以在游長距離競賽中時常用這種姿勢。

（一）足的動作

1. 在陸地上：坐在岸邊，雙手撐在後面，兩足併攏，然後兩腿曲膝慢慢向上縮起，曲膝時足尖務必伸直，兩腿曲到大約九十度的時候，兩足分向左右很快的蹬出去，接着又扶和蹬（如圖20），這樣作得很熟練後，才能下水練

習。

2. 在水中：到水中後，身體挺直漂在水面，雙足在水面下七八吋的地方仍作蹬和挾的動作。挾水時要利用腳底



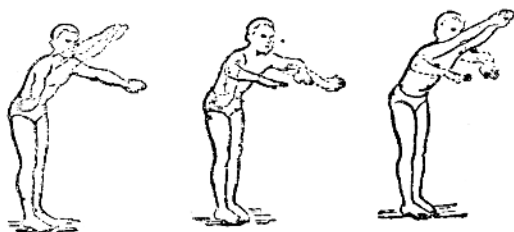
(圖二十)

，以增加挾水的力量。挾水後兩腿並攏伸直，等到前進的速度將慢時，繼用臂和手的撥水動作，所以腿部直伸的部位應有短時間的休息。

(二) 臂的動作

身體平浮水面，面部浸入水中，上下肢伸直，然後雙手掌心成半蚌殼狀，向左右撥水；撥時臂需伸直，撥的動作止於肩平的部位，或稍後一點，手由水面起始，止於肩旁水面下八吋處。撥水時要用力，但不要太猛，兩手撥到肩旁時，撥水動作告一段落，兩手應向胸前收回；收時掌心向下，手掌手指完全伸直。收回胸前時，兩肘靠近肋骨，繼而向

前伸臂，同時兩腿正在進行挾水的動作。



(三) 聯合動作

(圖二十一)

當兩臂向左右分開撥水時，兩腿需保持伸直並攏的部位，不久後，即應有曲膝抬腿的動作。當雙足蹬水撥水時，雙手正在向前直伸，同時面部浸入水中呼吸。（圖21）

（四）蛙式常犯的毛病：

（1）身體的姿勢不平直，背部彎曲太過，臀部突起。

（2）頭部一抬一低起伏太大。

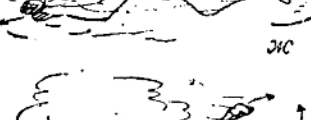
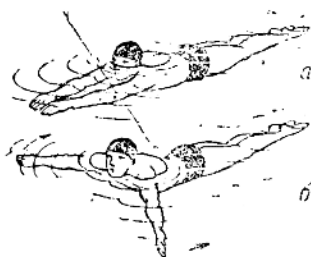
（3）向前滑行的部位，不能保持相當的時間。

（4）臂向後撥水時太淺或太深。

（5）抬腿時兩膝向腹部抬。

（6）抬腿時兩膝不能向左右兩側盡量展開。

（7）兩腿曲屈膝的



（圖二十一）

部位向後直蹬（應向左右展開而蹬出）

（8）向後蹬足不能作成一個揮動式的動作。

（9）向前滑行是兩腿挾水的力量，而不是蹬水的力量。

（10）呼吸換氣的韻律不好。

（11）臂的撥水和腿的挾水不調和。

側 泳 游 泳 法

側泳在游泳中最為普遍，是各種游泳方法中的基礎，最適合初步學習游泳的人，只要會浮水的人，很快就可以學會。這種方法動作簡單，有一定節奏而並且很柔和，肌肉要很放鬆，是有休息的，所以學會了這種方法就可游很遠。並且在游泳救護方法上，也常常應用側泳。

一、姿勢

側泳的方法是全身側臥於水中，有的左肩在上面，叫作右側游式；有的人右肩在上面，叫作左側游式。兩種游式，方法是相同的。在游的時候最應該注意的，不能彎腰或突胸挺腹，使身體失掉平衡。身體應是一直線，在下面耳朵全部浸入水中，上面的耳朵露出水面，面部幾乎二分之一以上浸入水中，頸部與肩部筋肉應放鬆，以防動作不自然，上面的手放在大腿上，下面的手在水中伸向前方，掌心向下。

二、陸地上練習法

1. 直立練習法（右側游式）

預備姿式：垂手直立頭略向左轉

兩臂的動作：

(一)兩肘部彎屈，自然下垂，兩掌心相對，置於右肩的右上側，或下側胸部附近。

(二)左手向前向下作撥水動作（五指並攏），至與身體平衡（左腿旁）略停留，等待右臂撥水，當左臂向下撥水的同時，右臂向上伸直，掌心慢慢轉向外方。

(三)左手撥水完畢以後，右臂用山上伸部位，直臂向下撥水，至右腿旁（略向前方）成直立姿勢。若在水中正是由於左右手的撥水面前進，在前進的當中，左臂又先屈肘移於右肩上，左臂也隨之屈肘，移向（一）的位置，再開始第二次撥水動作。

兩腿的動作：

(一)左腿舉股，脚面挺直。

(二)左腿向前伸直，迅速的用力作挾水（剪水）的姿勢，兩足靠攏。

(三)右腿舉股，脚面挺直，伸向後方，脚向下，右脚迅速用力作挾水姿勢。

上述右腿的動作若在水中，是同時舉股，同時左腿向前伸直，右腿向後直伸，同時作剪水動作，但在陸地只有左右腿交換單單練習。

2. 直立兩臂與腿連合動作的練習：

預備姿勢：直立

動作：

(一)兩肘彎屈自然下垂，兩掌心相對，置於右肩上