

游泳

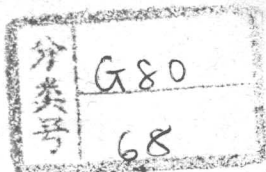
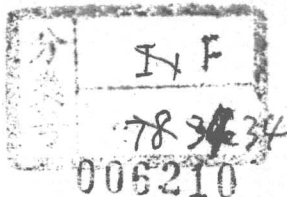
青少年体育丛书



1.1

陈士麟 史君盛编写

上海人民出版社

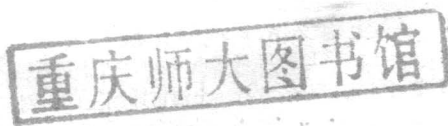
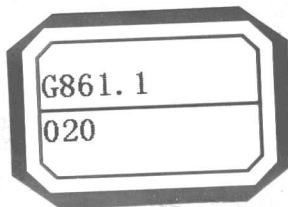


青少年体育丛书

游 泳

G861.1
020

杨伟雄 陈士麟 史君盛 编写



上海人民出版社



CS1514486

680

青少年体育丛书

游 泳

杨伟雄 陈士麟 史君盛 编写

上海人民出版社出版

(上海绍兴路5号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷三厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 2.625 字数 54,000

1974年5月第1版 1974年5月第1次印刷

印数 1—20,000

统一书号: 7171·241 定价: 0.18元

毛主席语录

发展体育运动，增强人民体质。

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

游泳是同大自然作斗争的一种运动，你们应该到大江大海去锻炼。

学游泳有个规律，摸到了规律就容易学会。



《青少年体育丛书》编辑说明

在毛主席关于“发展体育运动，增强人民体质”的伟大方针指引下，无产阶级文化大革命和当前的批林批孔运动，批判了刘少奇、林彪的反革命的修正主义路线，毛主席的革命路线更加深入人心，我国的体育事业正在胜利前进。广大工农兵和青少年，踊跃参加体育锻炼，增强了体质，对于抓革命，促生产，促工作，促战备，起了积极的作用。

为了适应广大青少年开展体育活动的需要，我们编辑、出版这套《青少年体育丛书》。丛书以马列主义、毛泽东思想为指导，内容主要阐述开展田径、体操、游泳、球类、武术、举重等运动项目的重要意义，介绍这些运动项目的知识、技术和练习方法。希望通过丛书的出版，有助于青少年增强体质，掌握和提高运动技能，为社会主义革命和社会主义建设作出贡献。

我们对大力支持这套丛书出版工作的有关单位和作者，表示感谢。欢迎广大工农兵和青少年对这套丛书提出意见和批评，以便我们今后改进。

上海人民出版社

一九七四年三月

目 录

第一章	游泳的重要意义	1
第二章	游泳的初步练习	3
一	熟悉水性	3
二	踩水	5
第三章	各种泳式的基本技术和练习方法	8
一	自由泳	8
二	蛙泳	16
三	仰泳	24
四	海豚泳	30
五	侧泳	36
六	潜泳	42
七	出发和转身	46
第四章	游泳前的准备活动和比赛中的 一般规则	53
第五章	到江河湖海去锻炼	60
一	到江河湖海去游泳要注意的问题	60
二	横渡江河	62
三	武装泅渡	62
四	冬泳	64

第六章 游泳的救护和卫生常识	65
一 救护器材及其使用方法	65
二 直接救人技术	66
三 人工呼吸法	73
四 游泳的卫生常识	75

第一章 游泳的重要意义

“游泳是同大自然作斗争的一种运动”。伟大领袖毛主席历来非常重视游泳运动，并作了一系列重要指示，号召全国人民到江河湖海去游泳，到大风大浪中去锻炼；而且身体力行，曾多次畅游长江、湘江、邕江和十三陵水库等，以伟大实践给我们树立了光辉的榜样，鼓舞着全国人民在革命的大风大浪中奋勇前进。

在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”光辉思想的照耀下，我国社会主义体育事业蓬勃发展。无产阶级文化大革命和当前的批林批孔运动，粉碎了刘少奇、林彪一伙的破坏和干扰，毛主席的革命体育路线更加深入人心，“友谊第一、比赛第二”已成为我国体育运动的新风尚。在思想和政治路线教育的推动下，广大工农兵群众和青少年，积极参加各项体育运动，群众性的游泳活动得到了更加广泛地开展，游泳技术水平迅速提高。

游泳是一项很有价值的体育运动，在生产建设 and 国防建设中都有一定的作用。无论是水上运输、渔业生产、水利建设、抗洪抢险、打捞物资、救护溺者，或是武装泅渡、克服水障完成军事科目等等，都要和水打交道。学会了游泳，就能取得在水中活动的自由，在建设祖国和保卫祖国的战斗岗位上作出更大的贡献。

游泳又是一项使身体全面发展的体育运动。经常游泳，不仅能使躯干和四肢发达，而且能改善神经系统的功能，增强

呼吸、心血管等系统的工作能力。游泳时,由于身体有很长时间和水、日光、空气相接触,也提高了人体对自然环境适应的能力和抵抗疾病的能力。此外,游泳是同大自然作斗争的一种运动,广大青少年到大风大浪中去游泳,可以锻炼人的勇猛顽强、不畏风险、不怕困难的坚强意志,培养“一不怕苦,二不怕死”的革命精神。

游泳还是一项群众喜爱的竞技运动,是国际体育交往中的比赛项目之一。我们应该贯彻“友谊第一、比赛第二”的方针,有计划地开展游泳竞赛活动;在国际比赛中,加强同各国人民之间的友好往来。

“从儿童抓起”,是大力开展群众体育运动、提高我国运动技术水平的一项重要措施。游泳运动,按照少年儿童的解剖生理和心理特点,他们是容易适应水的环境,能较快地掌握正确的游泳技术的。所以,认真抓好少年儿童的业余游泳训练,除了有效地增强少年儿童的体质外,对提高我国游泳运动的技术水平,赶超世界先进水平,也有着深远的意义。

怎样才能尽快地学会游泳呢?学游泳并不难,毛主席说:“学游泳有个规律,摸到了规律就容易学会。”学习游泳的过程,也就是从实践中摸索和掌握规律的过程。广大青少年要明确学习游泳的重要意义,敢于实践,善于实践。我们在学习游泳时,战略上要藐视它,树立起一定能学会游泳的信心;战术上要重视它,要有科学态度,由浅入深、由近及远、循序渐进,通过经常不断地刻苦锻炼,摸到了规律,游泳也就学会了。

“不管风吹浪打,胜似闲庭信步”。让我们在无产阶级革命体育路线的指引下,跟着伟大领袖毛主席,乘风破浪,奋勇前进!

第二章 游泳的初步练习

一 熟悉水性

初学游泳的人,到了水里,会感到心跳、两腿发飘、站立不稳,这是因为不熟悉水性的缘故,等到摸透了水的脾气以后,你就能很快地学会游泳。下面谈谈熟悉水性的几个方法:

(一) 闭气、睁眼和呼吸

人在陆地上呼吸和在水中是不同的,由于鼻子在水中不能吸气,所以初学游泳时,先得学习闭气、睁眼和呼吸(图一)。

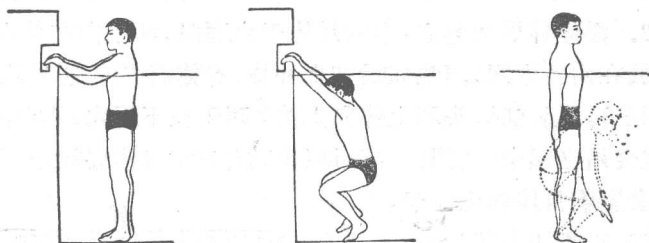


图 一

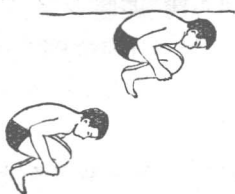
1. 闭气: 站在浅水的地方, 两手抓住池槽, 或扶住同伴的手, 吸足一口气后, 就将脸浸没在水中, 开始时, 闭气的时间不宜过长, 经过反复练习后, 闭气的时间最好一次比一次长, 但不要勉强。

2. 会游泳的人在水里是睁开眼睛的, 这样在游的时候能

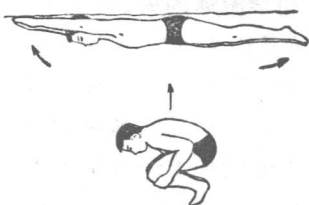
够辨别方向。练习时,身体蹲下去,把头浸在水里,睁开眼睛,伸出自己或同伴的手指数一数,能不能看清楚,开始时,眼睛可能有些发痒,但只要反复练习几次就习惯了。

(二) 浮体和起立

1. 抱膝浮体: 先站在浅水的地方,深吸一口气,闭气蹲下去,低头收腿,两手紧抱住小腿,不一会,身体就会很自然地浮上来,把气呼了,身体又会慢慢下沉(图二)。浮体下沉的动作熟练后,就可以开始练习浮体伸展和起立。



图二

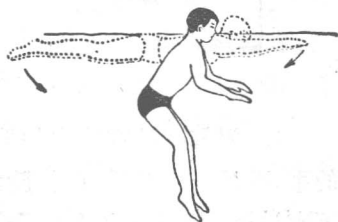


图三

2. 浮体伸展和起立: 抱膝浮体于水面时,两手向前伸直,头部放在两臂中间,两腿向后伸直并拢,身体就平浮在水面上了(图三)。起立时,头和上体向上抬,两手往下压水,收腹屈膝,就会站立起来(图四)。练习以上动作时,身体要放松,不然就会影响身体向上浮起。

(三) 蹬边滑行

掌握了浮体和起立动作以后,可以进行滑行的练习。练习时,两腿并拢屈膝站在浅水处,两手前平伸放在水面上,手掌向下,用嘴吸足气后,将头放



图四

入水中,夹在两手中,脚用力蹬离池底,使身体平浮在水

面上。

蹬边滑行时，先站在浅水处，一手抓住池槽，另一手向前伸直，手掌向下，下颏靠近水面，一脚站立池底，另一脚抵住池壁。蹬壁时吸足气，头浸入水中，双脚用力蹬离池壁，使身体平浮在水面(图



图 五

五)。滑行时两手和两腿要并拢伸直，滑行至一段距离后就停下来，再做第二次，经过多次反复练习后，就可以学习各种游泳姿势了。

二 踩 水

初步熟悉水性以后，可以接着学踩水。踩水是身体直立在水中，头部露在水面上的一种游泳姿式。学会踩水，有很大的作用：军事上，在水中进行射击、投弹，都要用踩水的方法；在长游中，可以用踩水作为休息，还可以用踩水在水中携带东西。初学游泳者学会踩水后，不会下沉，可以进一步熟悉水性，便于能更快的学会其他各种姿式。

踩水的手臂、腿部动作和蛙泳大体上相同，只是幅度小一些。不同之处是游蛙泳时人是俯卧在水面上，而踩水则是直立在水中。

我们在初步熟悉水性之后，就可以接着学踩水，也可以与蛙泳交替练习。这里介绍的是两腿同时踩水的方法。

基 本 技 术

(一) 身体位置



图 六

踩水时身体是直立在水中的，上身稍微向前倾。

（二）腿部动作

开始时，膝关节弯曲，两腿向前收起，小腿向大腿收拢，大腿向腹部收起约成 90—100 度的角度（图六），边收两腿边分开，膝盖与肩同宽，两脚掌和小腿内侧向下方蹬去，一边蹬，一边稍许向里夹。在蹬水时，腿不用蹬得很直，夹水时也不用完全并拢，如果两腿伸直或完全并拢，会缩小身体在水中的支撑面积，容易使身体沉下去，因此，动作可以做得小一点，接下去做第二次收腿，蹬腿，动作要轻松、连贯。

（三）臂部动作

两手在胸前平伸，肘关节稍有些弯曲，用力向侧下方作弧形压水动作，下压到腰部时，两手向上向胸前中间回收，恢复原来的姿势。

（四）手臂和腿的配合

手开始向下压水时，两腿慢慢收起；手做回收动作时，腿开始向下蹬水，连续不断的进行。动作熟练以后，可以把速度逐渐放慢些。

（五）呼吸

因为踩水时头部露在水面上，因此呼吸比较方便，但要注意有节奏一些。一般手腿动作各一次，呼吸一次。

练习方法

1. 在陆地上或站在水中练习两手向下作弧形压水动作。
2. 在水较深的地方（约超过肩部），手抓住池槽，练习腿

蹬水动作。

3. 在水深约到肩部的地方练习踩水(手和腿的动作配合起来一起做)。

4. 两个人互相保护练习踩水: 在深水处, 练习者吸足一口气, 跳入水中, 憋气。因为水有浮力, 人会浮起来, 等到感觉身体已经上升时, 就开始用两手做向下压水动作和腿向下蹬水动作, 这时头部逐渐伸到水面或露出水面。头部出水后抓紧时间吸气, 并接着做手划水和腿蹬水动作, 使头部一直露出水面。

这时另一个人在旁边进行保护: 可以用一根长竹竿, 当练习者做了几次动作以后, 就把竹竿伸到他手上, 把他拉到池边, 然后逐渐增加练习的时间。也可以用一根绳子, 绑在练习者的胸部, 另一头由保护者拉住, 在做了几次动作之后, 把他拉到池边。

5. 踩水动作比较熟练了, 就可以练习把一只手伸出水面或两只手全伸出水面, 只用两腿来进行踩水。为在水中进行射击和投弹练习打好基础。

在练习踩水时应注意的问题:

① 当在深水区进行踩水时, 最重要的是不要紧张, 动作也不要太快, 动作越快越紧张越会往下沉。

② 刚练习踩水时往往会上身后仰, 容易下沉。要注意, 上身应稍向前倾。

③ 手一定要在水里(胸部以下)作弧形压水动作, 不要在水面上拍水。

第三章 各种泳式的基本技术和练习方法

人们在生产上和生活中与水打交道的过程中，摸索游泳规律，创造了各种不同的游泳姿式。例如自由泳、蛙泳、仰泳、海豚泳、侧泳、潜泳等等。这些不同的游泳姿式有不同的特点，也都各有它们固有的规律，为了更快的学会游泳，这里对各种游泳姿式的规律作一个简要的介绍。

一 自由泳

自由泳又叫爬泳，是游泳中速度最快的一种姿式。它在游泳竞赛中占着重要地位。在战争中强渡江河需要快速到达对岸时，在救护溺者、或进行抢救抢险需要快速游近目标时，一般都采用速度最快的自由泳。自由泳又是一种比较容易学的游泳姿式，是广大青少年喜爱的项目。

基本技术

(一) 身体位置

游自由泳时，身体是俯卧在水中的。一般身体是近于平行水平面，与水平面约保持3—5度的角度（图七），头部自然放在水中。这样，身体位置比较平，头部转动吸气比

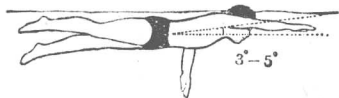


图 七

较自然，在游进时受到的阻力比较少，全身肌肉也不过于紧张，便于充分发挥手腿的力量。

如果头部位置太低，整个身体沉没在水中会影响臂腿的作用，或是头和上身抬得比较高，使臀部过低，这样受到的阻力都较大，影响游进的速度，同样也会影响到打腿和划水的作用。

（二）腿部动作

自由泳的打腿，主要是能使身体位置保持平衡，有利于划水；其次有一定的前进作用。打腿虽然在推动身体前进中占较次要的地位，但它在整个配合技术中仍然是很重要的。

自由泳的打腿是两腿不停地上下轮流作鞭状打水动作，一腿向下一腿向上，两腿的动作是一样的。向下打时，腿自然伸直，用髋关节发力，大腿带动小腿打动，打水结束后膝盖应稍伸直自然地向上，两腿轮流进行。打动的幅度——即两腿上下打动时一般相差的最大距离约 30—45 厘米（图八）。向下打水时，动作快而有力，向上提时，应放松一些。在向下打水

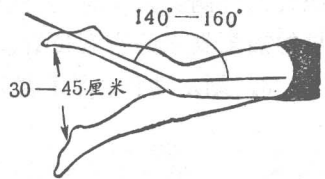


图 八

时，小腿由于水的阻力，膝关节会有些自然弯曲，但不宜弯曲过大，弯曲程度一般在 140—160 度之间较为适宜（图八）。在打水时，两脚腕应该放松，脚尖自然伸直；在向下打水时，由于水的阻力，两脚掌也会自然向里转一些（图九）。

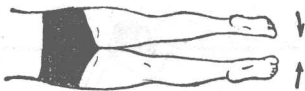


图 九

（三）臂部动作

自由泳的手臂划水动作是推动身体前进的主要动力。下面分几部分介绍臂的动作：

1. 空中移臂：在手提出水面之后，用肩带动大臂和小臂从空中向前方移动，这时，肘关节抬得比较高，手掌低于肘部自然下垂，整个移臂动作比较放松(图十)。在移臂过程中，手臂在空中弯曲的程度，应根据各人的身体条件而定，一般可在 100° — 160° 度之间(图十一)。



图 十



图十一

2. 手臂入水：在空中移臂结束后，手要插入水中，两手入水的位置是在肩前方的延长线上，按照先手指、小臂、大臂的次序插入水中。入水时，手指要自然并拢，手掌向下并稍有些转向外侧。入水时，仍然要把肘关节抬高，这样便于把手更早的插至划水的有利位置。

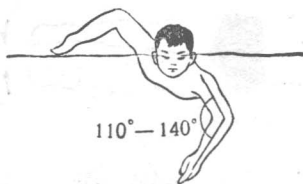
3. 划水动作：即手臂入水后，手掌插至与水平面成 35° — 45° 度的角度(图十二)。这个角度开始划水，比较有利，效果比较好，在划水过程中，手指要自然并拢，手掌稍向里勾一些，肘关节抬



图十二

得高一些，形成抱水动作，使手掌、小臂都以最大面积对准后方，这时再开始进行划水。

在手臂开始划水时，大臂与小臂之间弯曲约成 140° — 160° 度，以后再逐渐弯曲，在划到肩下的垂直线时，弯曲的角度最大，约为 110° — 140° 度左右(图十三)。



图十三

手掌和小臂的位置在划水过程中也是不断变化的，这样