

体育锻炼方法丛书

怎样练习游泳



人民体育出版社

体育鍛煉方法叢書

怎样练习游泳

穆祥英 編著

人民体育出版社

一九六五年·北京

统一书号: 7015·1198
体育锻炼方法丛书
怎样练习游泳
穆祥英 编著

*

人民体育出版社出版·北京体育馆路6号
(北京市书刊出版业营业许可证出字第049号)
工人日报印刷厂印刷装订
新华书店北京发行所发行
全国新华书店经售

*

787×1092毫米 $\frac{1}{32}$ 17千字 印张 $1\frac{8}{32}$

1958年5月第1版
1985年6月第3版
1985年6月第6次印刷
印数: 122,801—192,800册

定价〔5〕0.11元

发展体育运动，增强人民体质，为生产劳动和国防建设服务，为无产阶级政治服务，是我国体育运动的根本任务。为了普及体育锻炼的方法和知识，促进群众体育运动的发展，我们编辑了《体育锻炼方法丛书》。

这套丛书是给广大从事体育锻炼的人看的，所介绍的锻炼方法简便易行，多种多样，可以因时因地因人制宜。

这套丛书主要分为两大类。一类是经过整理的我国古代的健身方法，如《保健按摩》、《八段锦》等；另一类是适合个人锻炼的近代项目的方法，如《怎样练习游泳》、《怎样练习长跑》、《冷水浴、空气浴、日光浴》等。

由于我们缺乏编这类丛书的经验，希望读者提出宝贵意见，以便改进我们的工作。

目 录

游泳的初步练习	1
一、闭气和呼吸	1
二、漂浮和起立	3
三、漂浮滑行	5
四、仰卧漂浮	5
五、熟悉水性练习容易发生的問題	6
六、深水游泳教学法	7
七、初学者的注意事項	8
介紹几种游泳姿势	8
一、爬泳	9
二、蛙泳	13
三、仰泳	17
四、蝶泳	19
接力游泳	22
出发和轉身	23
一、出发	23
二、轉身	25
游泳的准备活动和輔助运动	27
一、准备活动	27
二、輔助运动	30
练习和比赛时应注意哪些事	34

在毛主席关于开展游泳活动的伟大号召鼓舞下，广大青少年热情高涨，都想到江河湖海去锻炼，要通过游泳增强体质，学一套劳动和卫国的实用本领，培养不怕困难、英勇顽强、坚韧不拔的意志和作风。但是初学游泳时，摸清水的脾气是很要紧的，只有掌握了水的规律和游泳技术，才能在水上行动自由。因此，练习时要注意循序渐进，逐步提高，要先学基本功，再学各种游泳姿势。

游泳的初步练习

初学游泳的人，往往怕自己在水中浮不起来。其实，人是可以浮在水里的，因为人体的重量，在正常吸气后，比和人的体积一般多的水要轻一些，所以，在吸满气后就可以自然地漂浮在水中。会游泳的人是怎样在水中游来游去的呢？吸满气后既然能在水中浮起来，那么再加上手和腿向后下方的划动与打动，便会产生一种推动身体的力量，身体也就自然地向前游进了。但是有的人第一次下水时，却不能浮起或者不能游进，这主要是因为心情紧张，手忙脚乱，摸不透水的脾气。下面先谈谈怎样熟悉水性。

一、闭气和呼吸

人生活在陆地上，呼吸是不知不觉地、很自然地进行

着。可是一到了水里，由于水有压力，会感到呼吸不便，有时还会喝水或呛水，因此，学游泳先得学会闭气。

(一) 闭气

先在陆地上做几次深呼吸，再用力吸一口气（气一定要吸入肺部，不能含在嘴里），然后闭住气，这时可用手表或心里数数的办法来计算闭气的时间。闭气的时间不可过长（可由几秒钟开始，慢慢增加时间），以不感到紧张难受为限。这样反复练习。

陆上练习后，再到水里去练习。初学的人可站到齐腰深的水里，两手握住同伴的手或抓住池壁的水槽，先深吸一口气，然后闭气蹲下，把头浸在水里（图1、2）。

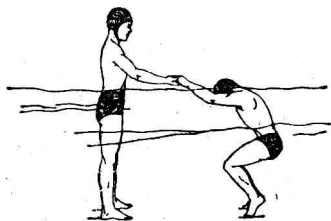


图 1

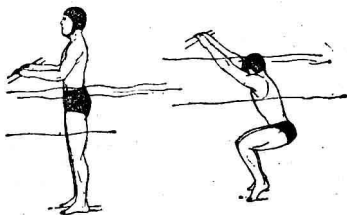


图 2

在水里练习几次闭气下蹲，就可以稍稍延长闭气的时间。但初学时不要勉强延长闭气时间。

闭气到一定时间，头抬出水面，稍微后仰，使头上的水顺着头后流下，否则影响吸气，而且容易喝水。

(二) 呼吸

游泳时，如果呼吸不得法，就不能游得远。所以，游泳时呼吸是很重要的。

我們在陸地上是用鼻子呼吸的，但在游泳時，是用嘴吸氣，用嘴和鼻呼氣。初學者可先在陸地上練習，做幾次深呼吸以後，用嘴吸滿氣稍閉一會兒，再用嘴鼻呼氣（呼氣開始時用鼻然後用嘴）。吸氣要快而且要吸足，呼氣要慢而且要均勻。練習幾次以後，再到水里去練習。

在水里練習呼吸時，先用嘴吸滿氣，然後閉氣蹲下，頭部浸入水中，用嘴鼻慢慢地把氣呼出（至將要把氣呼盡時為止）

（圖3）。在水中呼氣的時間與在陸地上呼氣的時間差不多時，就可以了。練習一次以後，可稍停一會兒，等呼吸均勻時，再做第二次練習。待熟練之後，即可連續練習。每次練習可由十幾次至十幾次。

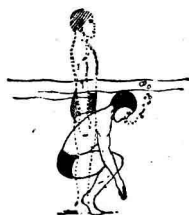


圖 3

二、漂浮和起立

（一）抱膝漂浮和下沉

站在齊腰深的水里，深吸氣後，閉氣下蹲，低頭，兩腿向胸前收縮，兩手環抱小腿，稍停一會兒，全身放鬆，身體就會自然地浮起來，背部露出水面（圖4）。背部出水後身體會稍有擺動，不必驚慌。

練習幾次漂浮以後，就可以練習抱膝下

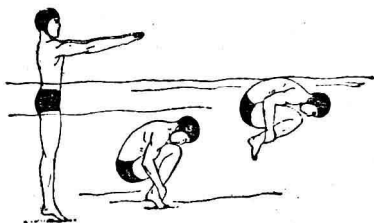


圖 4

沉了。当身体浮在水中后，再慢慢地用嘴鼻呼气，这时身体就会逐渐地向下沉。等把气呼尽，身体也就沉到池底。这是因为在呼气时，身体的重量逐渐比和人的体积一般多的水的分量重了，人体比重发生变化，大于水，所以向下沉。经过浮沉的练习，就能体会到闭气和呼气对于身体在水中浮沉的影响。

学会了抱膝浮沉以后，再练习伸展漂浮和起立。

(二) 伸展漂浮和起立

抱膝漂浮后，两手向前、两腿向后伸直，身体就会平浮在水面（图5）。

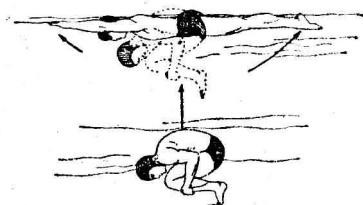


图 5

身体漂浮后，准备起立时，头部与上身抬起，两手向下压水，同时收腹屈膝，这样就可以站在水中（图6甲）。也可由同伴扶起（图6乙）。

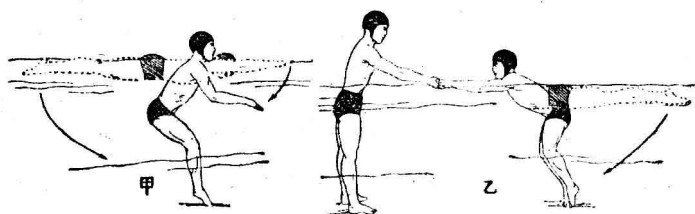


图 6

无论是练习抱膝漂浮或伸展漂浮时，全身都要自然放松，各部分都不要使劲，不然身体就不能很好地浮起来。

三、漂浮滑行

站在齐腰深的水里，背靠池壁，两手在水面上向前平伸，掌心向下。吸气后低头，上身前倾，头放在两臂中间，浸到水里。然后一腿提起，用脚掌对准池壁，另一腿也跟着提起，待腿部快要伸直时，两脚掌用力蹬离池壁（图7乙），全身伸直漂浮前进（图7丙）。这时，全身自然伸直，头稍抬起。在蹬池壁时，用力不要太猛和太急，开始时，用力要缓和，等两腿快要伸直时，再用全力向后蹬。一般能漂浮前进五、六米就可以了。在江、河、湖、海的浅水处，可用双脚蹬水底滑行。

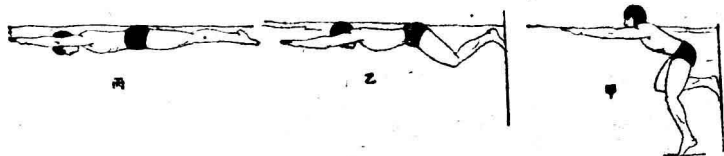


图 7

四、仰卧漂浮

学会漂浮和起立后再练习仰卧漂浮，练习时在齐腰深的水里，吸满气，全身放松地仰卧水中，两腿稍分开并稍下垂，两臂放松置于身体两侧，挺胸和挺腹，目视上方（图8）。初



图 8

学者可由同伴用手輕輕托着背部或头部)。这样身体就会漂浮水中，胸部露出水面。这时如用两手向后拨水，身体就可游进。在游进过程中，身体如有下沉现象，切勿惊慌，可立即用口吸满气和挺胸腹，这样身体会自然地再浮起来，但千万不要向上抬头，越向上抬头，身体会越下沉。

以上是熟悉水性的几个步骤，一般经过两三次练习即可掌握。

五、熟悉水性练习容易发生的問題

(一) 在水中闭气时间太短，或根本不能在水中停留。

原因：不适应水的压力和吸气不足。

(二) 闭气下蹲起立时经常喝水。

原因：1. 入水后呼气过早，或一下水就把气呼完；2. 起立时，嘴尚未完全出水就立即吸气；3. 头出水后未向后仰或过低，头上的水经嘴部流下，这时吸气，正好把水吸到嘴里。

(三) 鼻孔呛水。

原因：头部出水时用鼻子吸气。

(四) 抱膝漂浮时身体浮不起来。

原因：1. 没有吸满气；2. 身体未放松或未低头。

(五) 漂浮滑行时蹬不出去，或只能蹬很短的距离。

原因：1. 蹬池壁时小腿过屈；2. 不是只用脚掌蹬池壁。

六、深水游泳教学法

学会了前面介绍的几个动作之后，就能初步摸清水的脾气，但还不能算是学会游泳了，而只能说是游泳入门的第一步。要想真正学会游泳，还要到深水里练习，但必须结伴，并且应该先学踩水，然后再进一步练习其它姿势。

只在浅水里练习，总有个依赖思想，活动几下就想站起来，这样反而不容易很快地学会。但到深水里学游泳，往往是心情紧张，手忙脚乱，又不好保护，容易出危险。如何解决这些问题呢？采用深水游泳教学法（拴绳教学法）效果较好。

深水游泳教学法是，用一根绳子（长4米），一端系在初学者的胸腰之间（图9，系得宜过紧，但必须牢固，以防中途开结发生危险），另一端由同伴拉住或系在池边蹬梯上、岸边树上。这样，初学者知道万一发生意外，可拉绳自救，就解决了怕的心情，从而就能心平气和专心一意地练习了，而且这样身体一放松，动作也会自然起来，对较快地掌握游泳技术就很有利了。这种方法简单易行，不仅便于自学，而且便于互助，即使不会游泳的人也可保护别人练习。

在深水里练习，还是应该先从踩水练起。拴绳以后，在

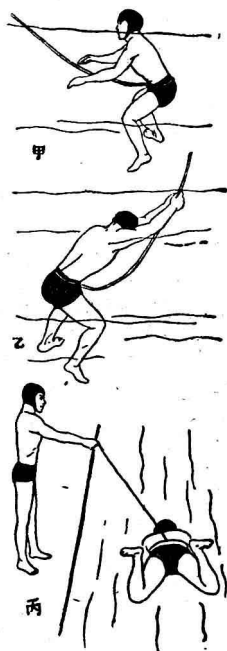


图 9

深水水面上先吸滿氣，兩腿象蹬自行車似地上下交替踩水（動作要稍快，但用力不要過猛，特別是兩腿向上時不要用力太猛），也可做象蛙泳腿蹬夾水的動作反復蹬夾水。手掌向下，兩手同時左右擺動或同時向下壓水（手向上時不要使勁，否則身體會下沉），這樣，身體就可漂浮在水里。

學會踩水以後，學其它姿勢就容易了。踩水時身體向前俯臥，兩腿同時向后蹬夾，兩臂在水面下同時向后划水，就是蛙泳。踩水時身體向后仰臥，兩腿輕輕上下打動或同時做蹬夾動作，兩臂在水面下向后划水，就是仰泳。同樣道理，轉向兩側也可改為側泳。

七、初學者的注意事項

（一）游泳是在人們所不習慣的水中進行，初學者會遇到一些困難，但要有信心，要在戰略上藐視困難，要有“人一定能夠掌握水性”的信念，信心有了，怕水的心情也會隨之解決，學起來就容易多了。在戰術上要重視困難，要胆大心細，抓住存在的主要的關鍵性問題，動腦子想辦法攻破它，不可疏忽大意。

（二）要坚持經常練習，不能三天打魚兩天晒網，練練停停，這樣是很難學會或學好的。

介紹幾種游泳姿勢

學會了上面幾個動作，初步地摸清了水的脾氣以後，要

想游得远、游得快，还得学习各种游泳姿势。游泳的姿势有好几种，下面就先从爬泳谈起。

一、爬 泳

爬泳也有人叫它“自由式”，因为在自由泳比赛时，規則規定可以采用任何一种姿势，爬泳速度最快，一般人在自由泳比赛中，都采用爬泳，所以有些人就把爬泳叫做自由式。

游爬泳时，身体俯臥水中，借两腿不停地輪流上下打水和两臂交替地由肩前方入水沿身体中綫向后划水的力量，使身体不停地向前游进。一般初学的人可先練两腿的打水，再練两臂的划水动作、呼吸和配合动作。

（一）腿的打水动作

打水时，两腿自然伸直，脚腕不要用力，脚尖伸直，稍向里扣，两腿交替上下打动。打水时，要由髓关节发力，以大腿带动小腿上下打动。两脚上下的距离沒有規定，一般45厘米左右就可以。

練習打水时，要注意以下几个要点：

1. 打水时，两腿不可太直或太屈。两腿太直，肌肉紧张容易疲劳，这样只能产生向下或向上的力量；两腿太屈，腿向上时容易产生向后的力量。这样都不能很好地推动身体前进。

2. 打水时，两脚距离不可过大或过小。过大时，使产生的推动力分散；过小时，两拇趾容易相碰，影响力量的发

揮。这样都对推动身体前进不利。

3. 打水时，两腿用力不可过大或过小。用力过大，会使上身左右摇晃，而且容易疲劳；用力过小，就不能推动身体前进。

4. 打水时，两腿用力要平均，不能一腿劲大，一腿劲小，不然的话，身体就不能直线前进。

5. 打水时，身体各部分肌肉都要放松，以免身体左右摇晃，影响前进，容易疲劳。

打水练习步骤：

1. 先在陆上练习打水——练习时，可坐在岸上或池边，做打水动作（图10）。

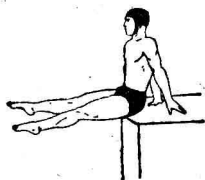


图 10



图 11

2. 扶池壁打水——面向池壁，两手上下扶握池壁水槽，身体俯卧水中，练习打水（图11）。打水时，头部可浸入水中或露在水面上，但不能抬头过高，以免下身下沉。



图 12

3. 蹬池壁滑行打水——蹬池壁滑行一段距离之后，两腿就开始练习打水（图12）。打水时，两臂向前平伸，闭气，头稍抬起，脸部不出水面。

打水时，两臂向前平伸，闭气，头稍抬起，脸部不出水面。

(二) 手臂的划水动作

爬泳的手臂划水动作，是推动身体向前游进的主要力量。吸满气后，两手前伸，头稍抬起。开始时，一手前伸不动一手开始划水，手掌沿身体中綫（图13），屈臂向后划水（图14）。手划到大腿旁边时，再輕輕屈肘提出水面，并經過空中向前方伸出，伸到肩部前方时，再插入水中。两臂的动作要紧密配合，当一臂将要入水时，另一臂就应开始划水了。待动作熟練后，配合动作可再快些，两臂不停地交替划水。



图 13

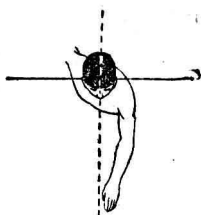


图 14

练习划水时，要注意以下几个要点：

1. 每只手提出水面前伸时，要松快自然不可用力。这样可以使肌肉得到暂时的休息，准备第二次的划水动作。

2. 划水时，手指要自然并攏，不可五指分开，但也不要并攏过紧。

3. 划水开始前，手臂须伸到适当深度（大約与水面成 30° 角），再向下后方划水（图15）。如果过早地开始划水，会使上身起伏不定，影响前进速度。

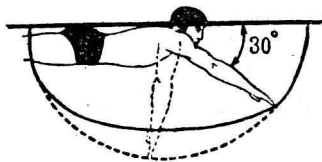


图 15

4. 划水开始后，要屈臂向后划水，目的是延长手向后划水的距离（见图15），这样更利于推动身体前进。

5. 手臂划到与肩垂直时，就逐渐伸直，同时掌心应保持始终向后划水，一直划到腿边。

划水练习步骤：

1. 先站在陆地上或站在齐腰深的水里，上体前倾，两手前平伸，头稍抬起，练习划水（图16）。

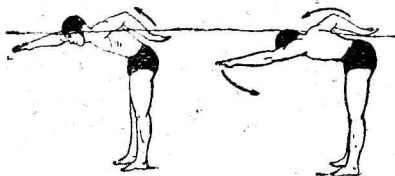


图 16



图 17

2. 蹬池壁向前滑行一段距离后，只练习左臂划水（图17）。右臂前平伸。

3. 蹬池壁滑行一段距离后，只练习右臂划水。左臂前平伸。

4. 蹬池壁滑行一段距离后，练习两臂交替划水。

（三）呼吸

爬泳的呼吸要和手臂的划水动作配合来做。以一手为准，如习惯右方换气可先划右手，当手划水完了提出水面时，头部就向这一侧转动，使嘴露出水面吸气。吸气后，随着手臂向前伸出，头也转向原来位置。第二次划水开始后，用嘴鼻呼气。一般是两臂各划水一次时，做一次呼吸。吸气要快，还要吸满。吸气后头部转入水中时，要稍闭一会儿气，然后再呼气。呼气要缓慢和均匀，最好在吸气前恰好呼净。开始练