



E 运动即良药
Exercise is Medicine

游泳

主编 黄卫 潘黎君



真人实拍照片、还原标准动作

游泳运动快速入门全攻略



二维码扫一扫

分享精彩内容



科学出版社



“运动即良药”系列

游 泳



主编

黄 卫 潘黎君

科学出版社

北 京

内容简介

本书以图文结合的形式主要介绍了蛙泳和自由泳的技术动作,并介绍了如何熟悉水性和如何游得快等技巧性动作,循序渐进地、系统地提供相关锻炼内容与方法。无论是游泳初学者还是想提高游泳水平的爱好者,都可以在本书中获得简单易懂且实用的信息,是一本实用的游泳参考书。

图书在版编目(CIP)数据

游泳 / 黄卫, 潘黎君主编. —北京: 科学出版社, 2017.6
(“运动即良药”系列)

ISBN 978-7-03-053124-7

I. ①游… II. ①黄… ②潘… III. ①游泳—基本知识
IV. ① G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 126672 号

责任编辑: 朱 灵

责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷 靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

苏州越洋印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 6 月第 一 版 开本: B5 (720 × 1000)

2017 年 6 月第一次印刷 印张: 4 1/4

字数: 70 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

“运动即良药”系列编委会



主 编

陈佩杰

副主编

吴雪萍

编 委

(按姓氏笔画排序)

马古兰丹姆 王 茹 王 艳 王雪强 史芙英

庄 洁 刘 静 吴雪萍 张 洁 张忠新

张晓玲 陆莉萍 陈佩杰 郑丹蘅 黄 卫

韩耀刚 曹蓓娟 董众鸣 谭晓缨 黎涌明

《游泳》编写组



主 编

黄 卫 潘黎君

编委

翁 捷 朱申悦 张 朕

张 晨 周愚佼

加强体育锻炼，惠及健康生活

(代序)



进入 21 世纪以来，人们日益关注的健康问题已经上升为国家战略。2016 年 10 月 25 日，中共中央、国务院发布了《“健康中国 2030”规划纲要》（以下简称《纲要》），这是今后 15 年推进健康中国建设的行动纲领，要求把健康融入所有政策，全方位、全周期保障人民健康，大幅提高健康水平。在《纲要》中，共 34 次提到“体育”这一关键词，这是因为体育运动与健康有着息息相关的内在联系。

“生命在于运动”，运动既是一门科学，也是一门艺术，更是一种健康的生活习惯，但并不是每一项运动都适合所有人，不同人群适宜的运动强度、运动时间也有所差异，不适宜的运动、运动不足或过度运动都有可能对健康造成损害。那么，究竟什么运动才适合自己？生了病也可以参加运动吗？

我们常说，“良药苦口利于病”，但并不是所有的疾病都只能咽下苦不堪言的“良药”才能治愈，也不是咽下这口苦药就能药到病除。其实科学的运动处方也是一剂“良药”，而且还是一剂不用尝“苦”却具有显著效果的“良药”。那么，这“药方”该怎么开？我们自己能开吗？到底如何利用运动这剂“良药”来达到促进健康的目的呢？

要解决这些问题，当务之急是找到“合适的运动素材”，具体来说有两点：一是所选的项目和运动器材适合自己的年龄段；二是所选的运动对防治自己年龄段常见疾病有针对性和防治效果。

目前市面上有关体育锻炼的书籍虽然不少，但真正能够提供“合适的锻炼素材”的书籍仍比较缺乏。上海体育学院拥有许多具有较高科研水平和丰富教学经



验的专家，他们均长期从事运动促进健康方面的研究，经验丰富，硕果累累。此次，学院专家们与科学出版社共同打造了这套“运动即良药”系列。

在编写过程中，我们不断摸索、调整，为青少年、中青年白领、老年人等不同人群分别设计运动方案，也介绍了羽毛球、游泳、广场舞等人们可普遍参与的专项运动；在努力形成统一风格以便读者阅读的同时，也尝试使用新的可视技术为读者提供更加直观的指导。

我们希望通过这套图书，能够更好地发挥运动的功能，为广大读者打开一扇通往健康生活的阳光之门。由于多种因素的制约，本套图书可能还存在有待改进之处，我们希望能够得到大家的鼓励和有益的评论，也欢迎广大读者实践后向我们反馈意见和建议，帮助我们把此项工作做得更好。

陈佩杰

2016年10月

前 言



游泳是一项凭借自身肢体动作与水的相互作用，在水中活动的技能运动。有史以来，游泳在竞技体育、军事、生产、健身、休闲娱乐等方面显示出重要的作用。

由于水环境的特点以及水浮力的作用，人在水中运动受地心引力的影响较小，身体各部位都处于漂浮状态。当身体处于漂浮状态时，四肢、关节、脊髓在水中运动不会受到重力和反作用力的直接冲击，这些都能避免运动损伤的发生。而水的压力和流动性对身体还产生挤压和按摩作用，加上水温的适度调节，可促进血液循环，游泳后全身舒畅，心情愉快。

科学合理地进行游泳锻炼，能够有效改善体质，促进身心健康，并且预防疾病，对一些慢性疾病或骨伤科疾病有一定的治疗和康复作用。少年儿童进行系统游泳训练，能够锻炼意志，提高克服困难的勇气和能力。随着人民生活水平的提高，游泳还成为休闲娱乐、情感交流的一种途径。另外，游泳作为一种非常必要的生存技能，对保障人类生命安全有着极其重要的意义。

因此，我们希望藉由本书的出版，能为普及游泳运动尽一份力，让更多人了解这种优质的运动方式。本书共分为五章，以图文结合的形式主要介绍蛙泳和自由泳的技术动作，循序渐进地提供相关的锻炼内容与方法，无论是初学者还是其他游泳爱好者，都可以从本书中获得简单易懂且实用的信息。这是一本实用的游泳学习参考书。

上海体育学院副教授黄卫负责本书的内容策划及串编定稿，潘黎君老师负责



主要章节的编写及最后修订，翁捷老师负责图片拍摄。参加本书编写工作的还有上海体育学院学生朱申悦、张朕、张晨与周恩佼。本书在编写过程中得到了上海体育学院的大力支持，科学出版社的编辑对编写工作给予了热情的指导和帮助，在此一并表示衷心感谢。

本书难免有不妥之处，恳请读者提出宝贵意见。

主编

目 录



丛书序

前 言

第一章 游泳运动 · 1

游泳运动的起源与发展 · 2

游泳对人体健康的益处 · 3

- 一、保障生命安全 · 3
- 二、促进身心健康 · 4
- 三、在生产建设和国防中的作用 · 5

四、竞技比赛、奥运争光 · 5

五、休闲娱乐、陶冶性情 · 6

游泳装备的选择 · 7

- 一、泳装 · 7
- 二、游泳镜和游泳帽 · 7

三、辅助游泳装备 · 8

四、教学训练辅助器材 · 8

第二章 熟悉水性与水中游戏 · 9

一、熟悉水性 · 10

二、水中游戏 · 17

第三章 蛙 泳 · 21

一、蹬腿练习 · 22

三、完整配合练习 · 33

二、划手练习 · 27

四、正误动作对比 · 35

第四章 自由泳 · 39

一、打腿练习 · 40

三、配合练习 · 48

二、划手动作 · 41

四、正误动作对比 · 50

三、划手与呼吸练习 · 44

第五章 怎样游得更快 · 55

一、漂浮练习 · 56

三、夹板划手 · 57

二、扶板蹬腿 · 56

参考文献 · 58



第一章 游泳运动

游泳运动的起源与发展

有史以来,游泳在竞技体育、军事、生产、健身、休闲娱乐方面就显示出重要的作用。从现有的资料以及人类社会发展历史看,在很早以前就有了游泳活动家。远古时代,人类在布满了江、河、湖、海的地球上生活,不可避免地要和水发生关系,在生产劳动和与大自然作斗争的过程中就产生了游泳活动。从五千年以前的古代陶器上可以看到雕刻着人们潜入水中猎取水鸟以及类似现代爬泳的图案,这说明早在五千多年前人类就已经有了游泳的活动。中国是世界文明古国,我国游泳活动的开展也是源远流长的。据文字记载,在奴隶制时代,已经有了游泳活动。周秦以后,封建统治阶级把游泳当作军事训练的手段,为维护他们的统治服务。与此相反,劳动人民则把游泳作为同大自然作斗争的一种手段,并在生产劳动中不断地发展了游泳的各种技能,创造了不少泅水的方法,如狗爬式、寒鸭浮水、扎猛子等。这些游泳方法具有悠久的历史,至今流传民间。到了19世纪末,出现了近代游泳。1896年在希腊举行第一届奥林匹克运动会时,游泳被列为竞赛的项目之一。当时只有男子100米、150米和1000米自由泳三个项目。以后又陆续增加了仰泳、潜泳、蛙泳和蝶泳。1908年在英国举行第四届奥林匹克运动会时,成立了国际业余游泳联合会,审定了各项游泳的世界纪录,并确定了国际游泳比赛规则。1912年在瑞典斯德哥尔摩举行第五届奥林匹克运动会时,才把女子游泳列为比赛的项目。

在2008年北京奥运会上,游泳项目已经设有34枚金牌,参赛国家和地区达一百多个,运动员达千余人,是仅次于田径的金牌大项,在我国“奥运争光计划纲要”中有着举足轻重的地位。同时,“全民健身计划纲要”的实施以及国家对全民健身的重视,使游泳在健身和休闲体育方面的作用逐年提升,常年参加游泳锻炼的人数众多。

游泳是一种凭借自身肢体动作和水的相互作用力，在水中活动或游进的技能活动。游泳是人类一种有意识的活动，随着社会的发展和人类对游泳的需求，游泳的意义体现在人类所赋予游泳的各种作用和功能上。其中非常重要的是，游泳作为一种非常必要的生存技能，对保障人类生命安全有着极其重要的意义。

科学合理地进行游泳锻炼，能够有效改善体质，促进身心健康，并且预防疾病，对一些慢性疾病或骨伤科疾病有一定的治疗和康复作用。少年儿童进行游泳系统训练，能够锻炼意志品质，提高克服困难的勇气和能力。随着人们生活水平的提高，游泳还成为休闲娱乐、情感交流的一种途径和手段。游泳还是生产实践和国防建设的一项重要技能。由于游泳项目在奥运会中奖牌数量较多，运动员创造优异成绩，能够为国争光，激发国人的爱国热情，并对青少年起到励志作用。同时，游泳也是《2011—2020 年奥运争光计划纲要》的重要内容。

游泳对人体健康的益处

一、保障生命安全

人类生活的地球上大约有四分之三的面积被水域覆盖，即使在内陆环境，当遭遇洪水泛滥时，难免要面对水灾的危险。会游泳能增加生存的希望，游泳是保证生存的重要条件之一。因此，世界上有许多国家的教育部门将游泳列为中小学生的必修课程，要求学生从小就掌握游泳技能。我国也有越来越多的教育机构、培训场所加大了游泳技能培训的力度，力争让更多人掌握游泳技能。

二、促进身心健康

游泳是极受欢迎的健身运动项目之一。适当地进行游泳锻炼，能够提高身体各个系统的机能，改善体质，增进心理健康。而且，游泳不容易造成急性运动伤害和肌肉劳损，是一项可以终身从事的健身运动。

1. 改善呼吸和循环系统的功能

由于水的密度比空气大近 800 倍，人在水中受到的压力要远远大于在空气中受到的压力，胸腔和腹腔在水中受到的压力增大，迫使人体的呼吸肌群用更大的力量进行呼吸。因此，经常游泳，可以增大呼吸肌的力量，提高呼吸系统的功能。游泳运动员的肺活量可以达到 4 000 ~ 6 000 毫升，甚至 7 000 毫升以上，而一般人只有 3 000 ~ 4 000 毫升。

心血管系统包括心脏和负责将吸入的氧气运送到细胞的血管。由于游泳时要克服水的阻力，需要动用较多的能量，因此长期坚持游泳锻炼，心脏体积呈运动性增大，心肌收缩有力，安静心率减慢，脉搏输出量增加，血管壁增厚，弹性加大，使心血管系统的效率得到提高。

此外，游泳时人体处于平卧姿势，下肢的血液向心脏的回流比较容易，使得游泳时不容易因运动过于激烈而发生意外。

2. 改善肌肉系统的能力、塑造健美体形

游泳是一项全身参与的运动，游泳时需要身体动员更多的肌肉群参与代谢功能，长期游泳能够使肌肉的力量、运动的速度、耐力和关节的灵活性都得到提高。

游泳还可以改善身体的柔韧性，游泳时身体活动的范围较大，定期进行游泳活动可以使关节和肌肉更加灵活和柔韧。

游泳时通常不会表现出爆发式用力，因此不会使肌肉非常粗壮，但能够使肌肉充满弹性和柔韧性，塑造健美的身材。游泳运动员一般都有修长的身材、宽阔的肩膀、灵活的腰肢、匀称的体型。

3. 预防疾病、康复治疗

由于水的温度一般低于气温，水的导热能力又比空气强数十倍，因此人体在水中散热的速度远远快于在空气中的速度。经常游泳能改善体温调节能力，增强机体抵御寒冷、适应环境的能力，可预防感冒等疾病。

由于游泳时身体平卧，加上浮力的作用，可以使脊椎充分伸展，对脊椎疾病有一定的康复作用。

游泳还可以作为运动处方，治疗一些慢性疾病。对于不适合直立锻炼的人群，如过度肥胖症患者、腰部或下肢受伤的人群等，如果采取跑步等方式，由于重力作用，腿部脚踝负担过重，容易导致受伤或使伤病加重。而游泳是很好的替代锻炼方式。

近年来，一些竞技项目运动员受伤后，也采用水疗进行水中康复，并且起到了较好的作用，例如姚明、桑普拉斯特等体育明星在受伤后都进行水中康复治疗。

4. 促进心理健康和智能发展

学习游泳需要克服一定的困难。例如，初学游泳的人，对水的环境的陌生感容易使他们心生恐惧。学习游泳的过程，就是克服恐惧、寒冷、疲劳等困难的过程，对人的意志品质是很好的锻炼。现代人追求回归自然，越来越多的人喜欢到公开水域中游泳，到江河湖海中享受大自然的乐趣，还有许多人常年坚持冬泳，这些都磨炼了人的意志，鼓舞了人的精神。

游泳对智能的发育也有好处。孔子说：“智者乐水”，老子说：“上善若水”。水的流动特性对身体平衡和游泳技术提出了很多特殊而微妙的要求。掌握游泳技术的过程就是神经系统和肌肉之间充分协调的过程，需要体会特殊的“水感”。这些对神经系统是良性的刺激，坚持游泳锻炼的人一定能从中得到益处。

三、在生产建设和国防中的作用

水是我们生存环境的一部分。从古代大禹治水到现代的三峡工程，人类一直为怎样利用水为人类造福而努力着。生产建设的许多方面都离不开游泳技能。例如水利建设、防洪抢险、沉船捕捞、水下勘探、渔业等。

国防治安也离不开游泳。三军的海军对游泳技能要求很高。我国古代就十分重视水军的建设，留下了许多利用水军出奇制胜的传奇故事。如今，游泳也是军队、警察训练的主要内容之一。

四、竞技比赛、奥运争光

游泳是现代奥运会和国际体育比赛中非常重要的一个项目。从2008年起，奥运会上游泳比赛的金牌数达到34枚，游泳和田径被称为“门面”项目。把

游泳作为奥运会的重点项目来抓，对取得优异成绩，为国争光起着重要的作用。2008年奥运会上，美国游泳运动员菲尔普斯一人就夺得8枚金牌，2012年伦敦奥运会上，中国运动员孙杨和叶诗文2人共获得5枚金牌，这在其他项目中是非常罕见的。

在世界大学生运动会、中国大学生运动会、中国中学生运动会中，游泳项目也占据了较多的金牌数量。目前越来越多的高等院校建立了高水平游泳队，中小学传统体育学校中开展游泳项目的也比较多。开展游泳训练，对培养人才、参加竞赛有积极的意义。

我国实行计划生育政策以来，独生子女家庭占有家庭的主导地位。独生子女的个人意识往往比较突出，集体意识却容易淡薄，互相协作的能力往往比较差。而体育锻炼和比赛是提高互相协作品质的良好途径。游泳比赛既有个人项目，又有接力项目，多数比赛设团体项目，这对培养运动员的团队精神有着良好的作用。

五、休闲娱乐、陶冶性情

随着人们生活水平的提高，越来越多的人认识到了健身锻炼的重要性，游泳健身、海边度假、潜水冲浪等活动也逐渐成为新时尚。在游泳馆、温泉泳池、海滩沙滩，总能见到一家老小或亲朋好友弄潮游水的温馨场面。水拉近了人与人之间的距离，向人们传递着亲情和友情。通过游泳，既锻炼了身体，又促进了情感交流，还能达到娱乐休闲的目的，可谓一举多得。