



游泳自學法

蘇·布托維奇著 宋裕昆譯

中國青年出版社

游泳自學法

恩·布托維奇著
宋 裕 昆 譯

中國青年出版社

一九五三年·北京

Н. А. БУТОВИЧ
КАК САМОМУ НАУЧИТЬСЯ
ПРАВИЛЬНО ПЛАВАТЬ
“ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ”
МОСКВА 1950

書號 62 文教 17 36 開本 26 千字 68 定價頁

游 泳 自 學 法

著 者 蘇聯 恩·布 托 維 奇

譯 者 宋 裕 昆

編 者 新 體 育 社

青年·開明聯合組織

出 版 者 中 國 青 年 出 版 社

北京西總布胡同甲50號

發 行 者 中 國 國 書 發 行 公 司

印 刷 者 財 委 印 刷 廠

印數40,001—55,000 一九五一年六月第一版

每冊定價1,700元 一九五二年七月第二版

一九五三年五月第二次印刷

目 錄

練習游泳吧.....	一
對初學游泳者必要的說明.....	六
各項正確的游泳法的優點.....	九
自由式游泳法.....	一二
側泳游泳法.....	二四
初學游泳者的第一步.....	三一
潛泳.....	四〇
穿着衣服游泳法.....	四一
出發.....	四二
跳水法.....	四四
救護溺者法.....	四六
合格『準備勞動與衛國』制度的標準吧！.....	五〇

練習游泳吧！

游泳是有很大實用意義的。有時人的性命，因會游泳而得救。

偉大的衛國戰爭中，蘇聯紅軍的戰士有時必須克服江河阻路，於是游泳就有它重要的作用了。即使在和平時，如水上發生不幸事件，若會游泳就不致於滅頂。所以每個蘇維埃人民必須學會並精通游泳術。

游泳是發育和健強體格非常好的方法，它使全身肌肉平均發展，健強心臟、肺部、神經系統，並且清潔皮膚。許多疾病也是用游泳作為治療方法的。

全蘇體育的『準備勞動與衛國』標準內，把游泳也列入其中。游泳與『準備勞動與衛國』標準內各項體力練習，都是保證蘇維埃人民的體格全面發展的。

自童年到老年都可以練習游泳。游泳能得到莫大樂趣，這是任何人都知道的。在

炎熱的夏日很難找到不願意在涼爽的水中游泳的人。

在帝俄時，全國祇有幾所夏季游泳運動學校，其中約共一千五百人練習游泳，而全是富人——廠主、地主、大商賈——的子弟。窮人、老百姓、工人和農民要想到游泳學校去是辦不到的。

自從蘇維埃政權成立以來，由於布爾什維克黨和蘇聯政府的關懷和領導，蘇聯的體育運動——游泳也包括在內——纔獲得了廣泛的普及，勞動羣衆都得以享受。

在蘇聯建築了成千所設備完善的水上運動站、夏季游泳池和冬季游泳池（即室內溫水游泳池）。僅在一九四八年內，就有三十萬游泳運動員在其中游泳，而在一九四九年內已增加到約九十萬人了。這些數字顯著表明蘇聯游泳運動達到了怎樣的發達程度。在蘇聯游泳已成爲羣衆的、真正的運動項目了。

蘇聯游泳運動員並已達到很高的運動成績。如以偉大的社會主義革命之前來說，最普遍的百米自由式成績是一分二十二秒，而現在功勳體育家B·烏沙柯夫所創的同樣的全蘇紀錄爲五十七秒。這是世界上最優秀的紀錄之一。另一位非凡的蘇聯游泳運動

員——功勳體育家Л·米斯可夫表現了百米蝶式的成績爲一分零五·一秒，是世界上最優秀紀錄。一九四九年內蘇聯游泳運動員共創了六十項全蘇新紀錄。

蘇聯游泳運動員在長距離方面也達到了很高的成績。在黑海內所舉行的二十五公里長途游泳比賽中（一九四六年），在暴風雨的氣候下，功勳體育家В·格拉吉林獲得冠軍，成績是八小時十七分五〇·四秒。一九三九年功勳體育家Б·傑烏亞特金在黑海內以二十四小時三十六分五二·三秒的成績游完了五十公里。

巴庫的一位工人——功勳體育家А·柯則寥夫，他在一九四九年沿偉大的俄羅斯伏爾加河（在古比雪夫城區域）以二十七小時五十三分的時間游完一五〇公里之距離而獲得了世界上優越的成績。假設注意到運動員在游泳動作中，甚至在進食時也不可以摸觸到任何的浮漂物體，並且游泳在伏爾加河的一五〇公里長途上，還要遭遇到無情的暴風雨，這才可以了解到蘇聯游泳運動員在長距離方面達到了怎樣的優越成績。

在集體農莊的農村中，發展游泳運動也有很大的可能，而事實上有許多集體農莊、國營農場和機器拖拉機站都位於江河湖澤的岸邊。況且現在在從前沒有水的地

方，遵照斯大林改變我們祖國大自然的計劃，在那裏都要修建人工貯水池。在最近數年內將修建四十餘處貯水池，這些貯水池都是游泳運動最好的地方。

維尼察省內（在烏克蘭共和國），如『柯爾豪志尼瓦』農村體育人員的體育協會所表現的，應當怎樣來發展集體農莊中的游泳運動，便是很好的例子。

由於該省在一九四九年內廣泛地展開了羣衆體育運動教育的工作，引導數萬男女集體莊員來練習游泳。在那年內就有七萬游泳運動員參加了游泳比賽。維尼察省人民預定在一九五〇年內要建築一五〇〇個夏季游泳池，這將使他們更廣泛的發展體育工作，並提高運動員的成績水平。

黨中央委員會一九四八年十二月二十七日關於發展國內羣衆體育與運動及提高運動技能的決定中，游泳列入重要的運動項目內。所有一切體育團體、教練人員和運動員本身都以發展游泳運動，使能達到更進一步的成績，作爲自己的光榮事業。

因種種原因還未能參加體育團體的人，他們自己可以單獨練習游泳。這本小冊子就是敘述解釋自己應如何正確的練會游泳，以備合格『準備勞動與衛國』的標準。

每個人都能練會很好的游泳。

留心細讀本書，讀時儘量體會如何動作，有不瞭解的地方，應一次再一次地去仔細的反覆的熟讀，每字每句都要加以深思琢磨。讀過的地方再仔細想一遍，按動作的說明，去耐心的、準確的執行，今天沒有成績——明天就會有了。練習時必須堅持有恆。

對初學游泳者必要的說明

在準備學習游泳前，必須經過醫生的體格檢查。

練習游泳須選擇便利的地點。水宜清潔，河底最好是沙底而平坦，沿岸的水須漸漸由淺入深，不要在懸崖深淵及灌木樹根之處；不要在河水上流靠近工廠區或人煙稠密河水污濁的地點游泳。

最好在流動水中游泳，那裏比靜水清潔，但水流太急時（超過每小時一公里），游泳就不方便了，對不會游泳的人尤其危險，因為過激的水流可將游泳的人沖離岸邊。

在春季水溫不低於攝氏十四度，且天氣溫暖而有陽光時，就可開始練習游泳。到秋季氣溫漸冷時，但因身體器官已成習慣，所以還能在更涼的水中游泳。

起初練習時，在水中不應超過十分鐘，以後再漸漸增加時間。

發現寒慄顫抖、口唇青紫、頭部暈眩、感覺精神萎靡時，必須出水休息，如再留在水中，將有害於健康。

飯後一小時至二小時內不宜入水游泳。

游泳完後，在無風處擦乾全身。天涼時還要用手掌摩擦全身皮膚，使之發熱後再穿衣服。

在你還沒學會自由掌握游泳時，必須和精通游泳術者在一起練習，以防發生危險，必要時他可以加以救助。其次不要進入水深過腰的水中，在水中必須面向岸立。

在深水處初試游泳，必須在精通游泳術者監護下才可進行。游泳或跳水時，必須兩眼張開。

練習跳水須在能夠自由游泳五十公尺以後，方可開始。先從半公尺以下高度跳入水，而水深須有二、五公尺。按跳水技術熟練的程度，再逐漸增加跳水高度，此時跳水須在更深處練習。自三公尺高度跳水，水深必須在三、五公尺以上。

游泳或跳水時，不可和他人開玩笑（欺騙或嚇唬人），必須永遠記牢：流水無情，稍一不慎，就有滅頂的危險。

在水中練習游泳之前，要詳細瞭解下述的游泳動作技術。



圖一 游泳者身體姿勢平直時可減少水的抵抗力。

各項正確的游泳法的優點

現在通行的有以下各項正確而最快的游泳方法：自由式（爬泳）、仰泳、側泳、蛙式及蝶式數項。這幾項游泳法比其他各種方法（如『爬水式』『打狗漂』等等）有很多的優點。上舉各式游泳法對於合格『準備勞動與衛國』標準、游泳比賽、橫渡江河、數十公里長途游泳都可以應用。現在所有的一切游泳紀錄，都是用以上各式游泳方法所造成的。

各項正確的游泳法的第一優點——在於游泳者的身體橫直平臥於水面（如圖一），因之減少水的抵抗力而增加游泳速度。

第二優點——游者的身體平衡均勻的前進，這樣前進時，用力少而速度快。

第三優點——游泳時，手足動作分爲助進動作（如划水）和阻礙動作（如手在水
中向前伸直）。使用正確游泳法時助進動作進行得比較快，因而增加它的效果。但一
切阻礙動作進行得比較慢，因而減少阻撓游泳者的前進。

助進動作（如划水）要快，阻礙動作要慢。

第四優點——人體的肌肉如予以必要的休息，它可以連續工作數小時。肌肉在緊
張動作後必使之鬆弛，而正確游泳法則使肌肉緊張鬆弛方面，調節有度。

游泳時勿使肌肉過度緊張。

第五優點——正確呼吸法對游泳很有關係。在各式游泳時吸氣用口，呼氣用鼻或
口，有的游泳者同時用口鼻呼氣。正確游泳法的呼吸，是在一定的最合適的節拍中與
雙手的動作聯合起來實行的。

游泳時須記住呼吸法，尤應特別注意呼氣時，把氣全部呼出。

**自由式及仰泳是最快的游泳法，因游泳者的身體是靠近水面平臥，阻礙動作少，
前進均衡，而且呼吸是有節奏的與動作配合起來。**

先練習自由式普通游泳法，而且手不伸出水來動作爲最容易學的游泳法。如你完全不會游泳，又沒有指導員教練，而是自學的話，最好先練這種方法。以後再學側泳，手完全不伸出水，手伸出水兩樣側泳法都加以練習。最後才學速度最快同時也是最難學的游泳法——自由式和仰泳（參閱本書『初學游泳者的第一步』一節，第三十一頁）。

如你已能在水中自由控制自己，並純熟了預備練習後（閱第三十一頁），就可接着開始練習側泳（手不伸出水，手伸出水兩種方法都練），練好側泳後，再開始練習自由式。

能夠『爬水』游泳的運動員，而願意改正游泳方法時，可以一開始就練習自由式游泳法的技術。

由此可知，初學游泳者對游泳法的選擇是與他的熟練程度有關的。

蛙式和蝶式游泳法對初習游泳者是相當難的，容易發生很大錯誤，使以後很難改正，所以這裏暫不介紹蛙式與蝶式游泳法。

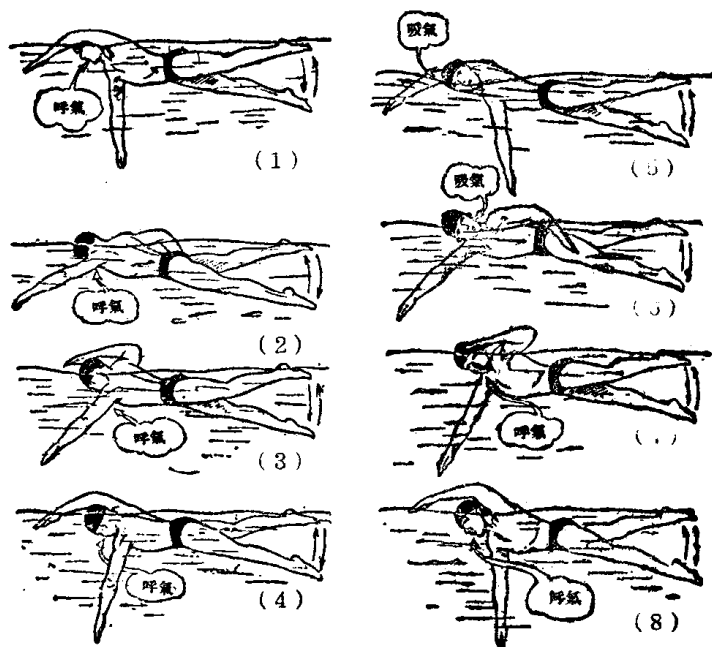
自由式游泳法

普通自由式游泳法

自由式是最快的游泳法，無論長短距離全可採用。

自由式游泳時，身體要自然而不緊張，平直浮在水面，臉浸入水中，吸氣時頭向一面側轉（如圖二）。游泳者前進是由於手足的動作。兩腿到足尖要挺直，兩足順序一上一下來回而快速地打水，打水時足跟只限抬到水面為止。動作正確時，足部會均勻地鼓起浪花。

一足由上往下打水時，因水的抗抵力會使膝部微曲，此時另一足抬向水面伸直。打水動作使人會意到魚尾的擺動。兩足上下擺動打水的幅度約為四十五公分（華尺二尺三寸——四寸）。兩腿應儘可能併攏着打水。



圖二 自由式游泳法，從側面所見。

自由式游泳法是用兩臂作為基本動力，輪流地在水面上伸向前面，再插入水中向後划撥，而使身體前進。

手臂對着同一邊的肩膀插入水中，插水時，肘部微曲。伸向前面去的手腕與手指先插入水，隨之是前膊，最後才是肩膀入水（見圖二）。

手臂在水中向前伸直，自然而然地向下划水，划水動作將到一半時，漸加速力，隨後曲肘使手臂抬出水面來。作划