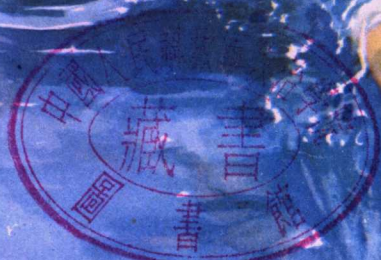


游泳簡要技術



人民體育出版社

統一書號：T 7015 · 686

游 泳 簡 要 技 術

※

人民體育出版社編輯出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第049號)

冶金工業出版社印刷厂印刷

新華書店發行

※

787×1092 $\frac{1}{32}$ 6 千 字 印 張 $\frac{20}{32}$

1958年6月第1版

1958年6月第1次印刷

印數：1—100,000 册

定價〔5〕0.07元

責任編輯：王培元 封面：何 超繪

目 录

一、怎样使自己习惯于水·····	1
二、怎样学蛙泳·····	4
三、怎样学爬泳·····	9
四、怎样学仰泳·····	14
五、怎样学入水·····	16
六、游泳的注意事项·····	17

在炎热的夏天，跳到清凉的水里游游水，洗个澡，身上就感到格外清爽；游泳也是一种很有乐趣的活动，常游泳的人也会感到水里的游戏比陆地上玩耍更有意思。

游泳不光有趣，还可以锻炼身体。常游泳，胳膊和腿有力，肌肉结实，特别是增强肺脏的效果更大。

战士们会游泳，能克服江河的阻拦。沿江海的人，差不多都有游泳的本领，这对他们的生产和生活有很大方便。

练好了游泳，还可以为祖国争光。像大家知道的戚烈云，以前的游泳技术也很差，在党的关怀下，经过几年的勤学苦练，不但代表祖国参加过几次国际比赛，而且还创造了世界记录，这又是多么光荣的事情。

一、怎样使自己习惯于水

游泳是非常愉快的事情，只要你不怕水，到了水里就会觉得很自然，也能很快学会。下面是帮助大家熟悉水性的几个方法：

(一) 闭气和呼气的练习

在齐腰一样深的水里，稍微蹲下，两手放在大腿上。接着吸足一口气，把脸浸在水里闭一会气，再用鼻子慢慢地把气呼出(图1)。

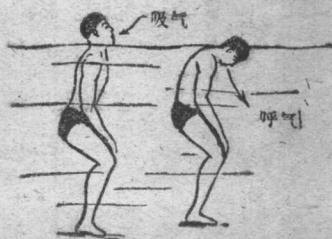


图 1

BC424/08

練習的時候，要注意閉氣的時間越來越長，最好到非呼氣不可的時候再呼氣。呼完氣頭抬起來以後，要等呼吸均勻，不喘氣了再繼續練習。幾次以後，水就不會往鼻子里鑽了。

(二) 呼吸

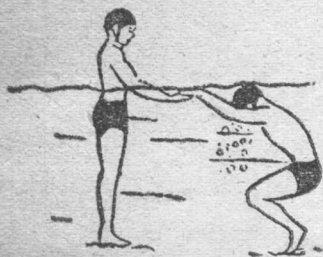


圖 2



圖 3

兩人拉手，先由一個人在水面上吸足一口氣下蹲，把身體完全埋在水里，接着用鼻子慢慢地把氣呼出。然後再換另一人做（圖2）。

不拉着同伴的手，自己吸氣後蹲下，在水里呼氣的練習（圖3）。

這種呼吸方法，與我們平常習慣用鼻子吸氣和呼氣是不同的。因為在游泳時，我們的臉經常在水里，如果用鼻子吸氣，是會嗆水的，所以必須改用嘴吸氣，鼻子呼氣。



圖 4

(三) 水里睜眼

蹲下後，使水剛好把頭淹住，然後把手舉在面前，數數自己的手指（圖4）。

練習時，要在乾淨的水里，免得弄壞眼睛。

(四) 身体浮沉

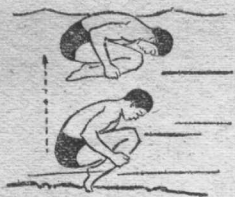


图 5

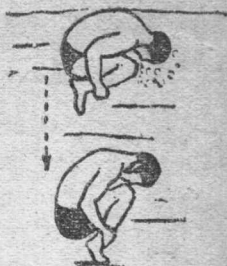


图 6

1. 在齐腰一样深的水里，先吸足气蹲下去，抱紧小腿不动，一会就可以浮起来。能浮得越久越好（图 5）。
2. 浮起后，再慢慢地呼气，随着呼气，身体就慢慢往下沉，呼完了气就会沉到水底，然后站起来（图 6）。

(五) 浮体和起立

1. 开始和上一动作相同。到身体刚一浮起来的时候，就立刻放开小腿，两手向前伸出，两腿也同时向后伸直，使身体平浮在水中（图 7）。



图 7



图 8

2. 要起立时，头和身体向上抬起，同时两手向下压水，两腿向下，就能站起来（图 8）。

练习时，做浮体动作要闭住气；起立时，动作要不慌张。

(六) 漂浮

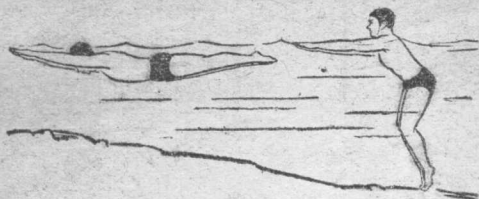


图 9

面向浅水的地方把两手向前伸直，吸足气后，马上把头埋到水里，脚用力一蹬，向浅处滑去（图9）。

你学会了上面这些动作以后，在水里就会觉得很自然，很舒服。然后再去学习各种游泳姿式的玩法就不十分困难了。

二、怎样学蛙泳

我们都看见过青蛙的游水动作，它们在水里两腿一缩一蹬游得很快。我们模仿它们的动作游泳，就叫蛙泳。

(一) 两腿蹬水和夹水动作

1. 在岸上的练习（图10）

(1) 坐在岸边或地上，两臂在后支撑身体，两腿伸直并拢。

(2) 两腿由伸直的时候开始弯屈，并向两边稍微分开。

(3) 两腿继续弯屈，到脚跟接近臀部后，脚尖向外，并向侧下方蹬出。

(4) 蹬出的同时，两腿伸直并拢。然后再继续做。



(1)



(2)



(3)



(4)

图 10

2. 在水中的练习

两手扶着木板，身体浮在水里，照岸上的练习一样，两腿连续做蹬夹动作（图11）。

如果没有木板，用竹筒代替也可以。



图 11

在浅水里扶着同伴的手，做两腿的蹬夹动作。同伴可以随着慢慢向后退（图12）。

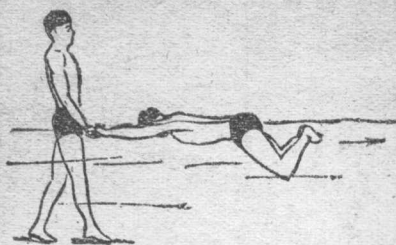


图 12

經過多次練習，動作比較熟練后，就可以自己俯臥在水面上做動作，不用扶東西，也不用同伴扶着。

在練習時，應注意下面幾點：

(1) 不要太累，每做兩三次要稍微休息一下。因為沒有力量，就難把動作做得準確。

(2) 在水裡要向身體的後方蹬出，並使兩腿伸直并攏。

(3) 腿的作用主要是靠蹬夾，可是收腿的動作不能推動身體前進，收不好，反而會影響前進。所以應該在蹬夾的時候用力，收腿不要用力。

(二) 兩臂的划水動作

1. 在岸上的練習 (圖13)

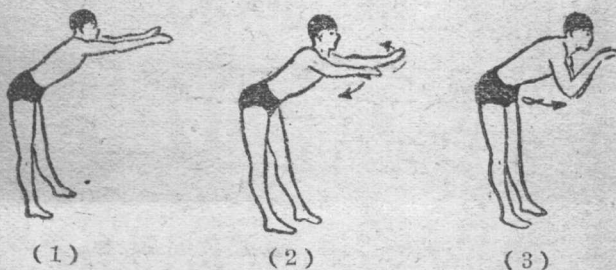


图 13

(1) 两脚左右分开站立，身体向前倾，两臂向前伸直，手指并拢，手心向下。

(2) 手掌凹成一个匙的样子，並將手心向外轉，紧接着向斜后下方划水。

(3) 两手划到快与肩平时，两臂随着弯屈，把手向胸前收回，再向前伸出。

2. 在水中的练习

站在水里，两腿前后分开，两臂照着岸上划水动作练习划动，同时随着两臂划的动作，向前走（图14）。



图 14

在练习时，应注意下面几点：

(1) 向后划的时候，要用力；向前伸出时，不要用力。

(2) 划的时候，手心要向后下方，不要向下。

(3) 两手向前伸时，手心要向下。

(三) 臂与腿的联合动作（图15）

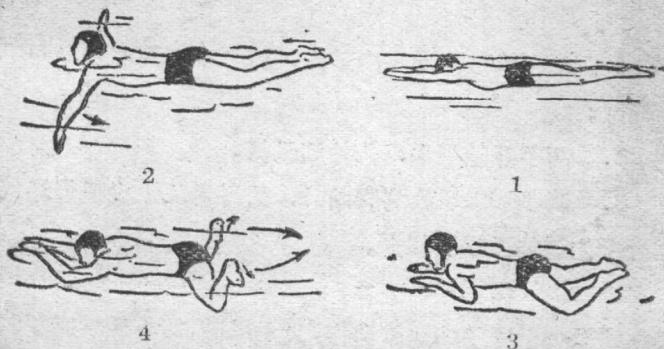


图 15

1. 先吸一大口气，身体俯臥在水面，头放在两臂中間，两手向前，两腿向后伸直。

2. 两手划到快与肩平，轉向下时，两腿开始弯屈。

3. 两手已經收到胸前，两腿准备蹬夹。

4. 两手由胸前伸出，两腿用力向后蹬出和并攏。

这样手做一次划水，腿做一次蹬夹动作，就是一个配合动作。初学的时候，一口气做一两个配合动作要休息一下，比較熟練了以后，再逐渐增加。

(四) 呼吸和臂、腿的联合动作

这是一个完整的蛙泳游法，初学的人分两步来学，比較容易掌握。

第一步 (图16)：



图 16

1. 站在水里，身体向前傾，使水正淹到鼻子，两手向前伸直。

2. 两手开始划水，头抬起吸气。

3. 两手划水后收到胸前时，头再浸入水中慢慢呼气，同时手往前伸再繼續划水。

第二步 (图17)：

这是一个完整的蛙泳动作，会了以后，蛙泳就学成了。这个动作虽然比較复杂，但学会了臂与腿和臂与呼吸以后，也

是很容易的。因为这些动作都是一样的，只要在做臂与腿的联合动作时，加上呼吸就行了。下面图 17，就是这个动作的連續图解。

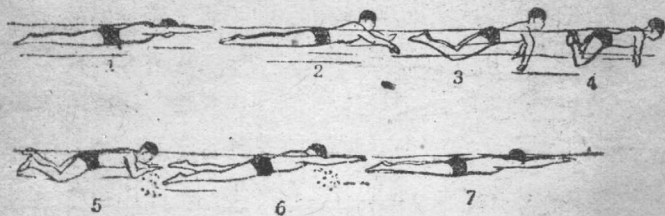


图 17

三、怎样学爬泳

爬泳也叫“自由式”。在所有的游泳姿式中，这是最快的一种游法。

(一) 两腿打水的动作

1. 在岸上的练习



图 18

坐在岸边，两手在后支撑身体，然后两腿上下打动。俯

臥在岸边，两腿上下打动（图18）。

在两腿上下打动时，要注意下面两点：

（1）两腿自然伸直，不要用力，脚尖向内扣。

（2）两腿打动时，上下分开的距离不要太大。



图 19

照岸上练习那样，做两腿上下打水的动作（图19）。

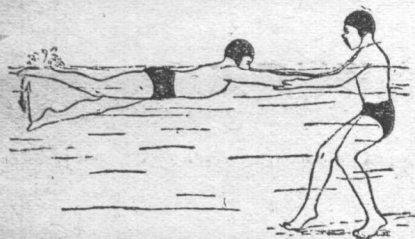


图 20



图 21



图 22

2. 在水中的练习

在齐膝一样深的水里，
两手按着水底，使身体平浮
在水里，头露出水面，然后

在浅水中扶着同伴
的手，做打水动作。同
伴可以随着慢慢向后
退（这20）。

在水里扶着木板练
习两腿的打水动作。如
果没有木板，也可用竹
筒来代替（图21）。

吸气后俯臥在水
里，两臂向前伸直，练
习两腿打水的动作（图
22）。

练习时，应注意下
面两点：

（1）打水时，脚腕要放松，使脚尖稍向内扣。

（2）两腿不能弯屈，脚跟不能露出水面。

(二) 两臂划水的动作

1. 在岸上的练习

站在岸边，上身前倾，左手放在大腿旁，右臂向前伸直。然后左臂向上提起，自然地向前伸直，并稍向右边再向大腿旁划动。划到大腿旁，又再提起做第二次划动（图23左）。



图 23

练习的时候，左臂划几次再换右臂划，右手划时，左臂向前伸直。左右臂的动作都是一样的，两臂都学会了以后，就可以两臂轮流划动。

两臂轮流划动时，左臂弯屈向上提起，右臂开始划动；右臂弯屈向上提起，左臂开始划动（图23右）。

2. 在水中的练习

站在齐腰一样深的水里，上体向前倾，先吸一大口气，把头埋在水中做岸上同样的划水动作（图24）。

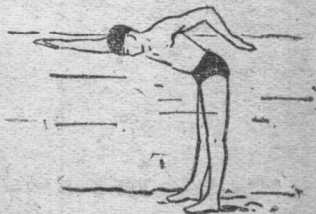


图 24

练习时，最好和岸上的练习一样，先一只手一只手的练，会了以后，再练两手轮流的动作。

练习时，应注意下面几点：

(1) 手出水后，伸到肩前时，应该先用手指插入水中，然后才是胳膊入水。

(2) 手插入水后，应将五指并拢，把手掌凹成一个匙的形式向后划水。

(3) 划水时，先不要用力，快划到一半时再用力，同时要很快地划到大腿旁边。

(三) 臂腿的联合动作 (图25)

爬泳时，一般是两腿上下打水六次，两臂各划一次。在初学时，不要受次数的限制，只要两腿不停地打水，两臂不停地划水，并能配合起来就行了。

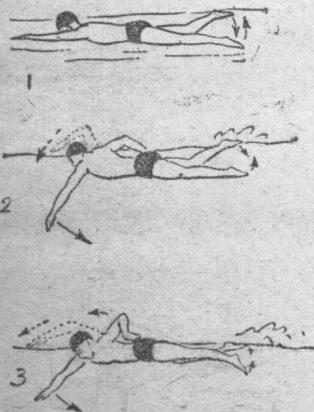


图 25

1. 吸气后俯卧在水里，两臂向前伸直，两腿做打水动作。

2. 从右臂开始，划完水提出水面向前伸出时，左臂就开始划水。

3. 左臂划完水，提出水面向前伸出时，右臂又开始划水。

(四) 臂腿与呼吸的联合动作

爬泳要把头转向左右两旁吸气，初学时不容易掌握，也可先在一面吸气（向左或向右都可以），熟练后，再渐渐转为两面吸气。这是一个完整的爬泳游法，初学时，最好分两步来学。

第一步 (图26):

1. 站在水中, 身体向前倾, 吸气后把头埋入水中做划水动作。在左手开始划水, 右臂屈肘向上提起时, 头就向右转动, 使咀露出水面吸气。

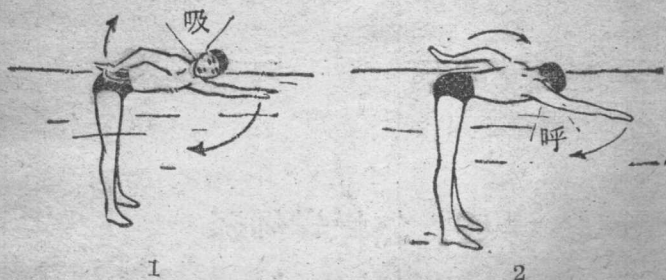


图 26

2. 吸气后, 头部随着转到水里呼气。到头部再向右转动时, 又开始做第二次吸气。

第二步 (图27);

1. 俯卧在水中, 两臂向前伸直, 两腿伸直打水。

2. 由俯卧打水的动作开始, 左臂同时划水。划到大腿旁边, 弯屈肘部向上提起时, 头就向左转动, 使咀露出水面吸气。

3. 随着左臂向前插入水中的动作, 把头转回水中用鼻呼气。

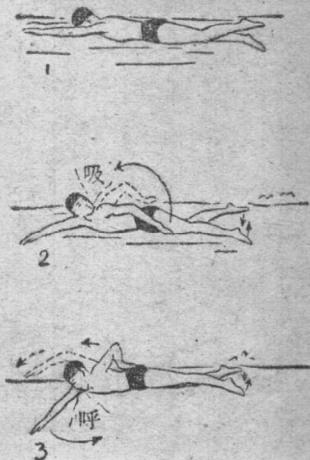


图 27

如果只在左边吸气, 应该一直到左臂再划到向上提起

时，再吸第二口气。图28是爬泳連續图解，能帮助我们更加清楚地理解整个爬泳动作的連貫性。

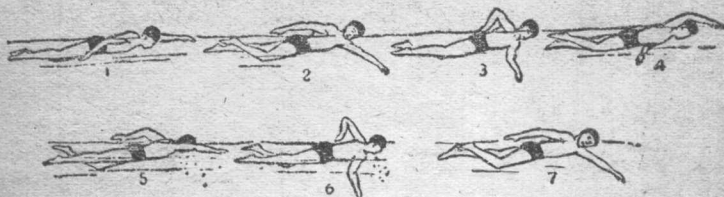


图 28

四、怎样学仰泳

仰泳是身体仰卧在水面上的一种游泳方法。游的时候，脸要朝天，背要对着水底，所以又叫“背泳”。

(一) 两腿的踢水动作

仰泳的腿与爬泳差不多。初学时，可以和爬泳一样在岸边坐着练习踢水动作（图29）。

在浅水中由同伴扶着头部，做踢水动作，同伴也可以随着向后移动（图30）。



图 29

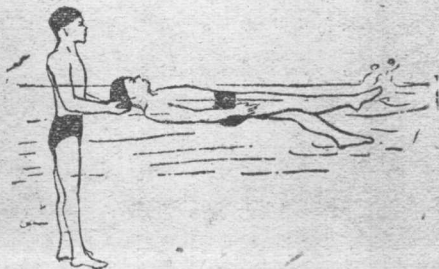


图 30

仰卧在水中，两手在身体两旁轻轻地上下摆动，使身体