

# 自学 游泳速成



李文静 著

金盾出版社

# 自学游泳速成

李文静 著

金盾出版社

## 内 容 提 要

本书针对自学游泳者和幼儿、少年儿童习泳者,从选择游泳场所、介绍游泳用品护具、如何熟悉水性等基础知识入手,分别讲解了蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳四种泳姿的动作要领,手脚的分解练习,陆上训练和水中练习的链接,常见错误动作与纠正方法,以及怎样安排游泳健身锻炼等运动技术,从而使自学者能够沿着科学正确的轨道一步步循序渐进,达到全面系统地掌握游泳技能的目的。

本书是可以信赖的一本权威游泳教科书,它不仅能带自学者安全顺利地迈过学会游泳的门槛,而且对已经学会游泳的人快速提高技能,也会起到教练指导和帮助的作用。

### 图书在版编目(CIP)数据

自学游泳速成/李文静著. —北京:金盾出版社,2015. 3  
ISBN 978-7-5082-9644-9

I. ①自… II. ①李… III. ①游泳—基本知识 IV. ①G861. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 191588 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

彩页正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:6.25 彩页:8 字数:158 千字

2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:18.00 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

# 自序

女儿常调侃我说：凡是有游泳池的地方就有人认识您！这主要和我的经历有关。44年来，我从事游泳教学、训练、竞赛和教练员培训工作，足迹遍布全国各地，包括香港、澳门和台湾。主编和撰写了我国游泳社会体育指导员教材和年龄组教学训练大纲、现代游泳技术教程等11本游泳教学训练专著和2部声像教学片，所以通过书籍、教材、授课和竞赛，认识我的人也就多了。

游泳是深受人们喜爱的体育运动项目，它和我们的生活密不可分。按照需求，游泳的功能排序应该是安全、健康、娱乐和竞技。所以，我们每个人都要学习游泳，掌握正确的游泳技术，并把它作为终身锻炼的一种方式方法。

俗话说：会游泳的人有两条命。因为不会打篮球不会有生命危险，不会游泳，在特定的情况下，不仅不能帮助别人，也不能保护自己。我喜欢游泳教学工作，为了让更多人学会游泳，退休后我仍把它当成善事来做，这是我回馈社会的最佳选择。

游泳不是人的本能，是模仿动物的一种技术动作。我们的身体在做这些动作的时候没有可借鉴的地方，只能像婴儿学走路一样要在头脑中建立新的条件反射，再加上水环境与

我们日常生活的陆地环境有着巨大的差别，使得我们学习游泳更加地困难。

本书的特点，就是收录了大量在游泳教学过程中抓拍的图片，并用标注的形式对动作要点做出提示，图文并茂，通俗易懂，方便自学。在此也向图片中的示范者表达谢意。通过研读这本书，可以使您的游泳学习之路更加平坦，因为遵循游泳技能的学习规律，就可以使学习游泳变成一件简单、容易和快乐的事情。

李文静

## 给自学者的几点建议

一、本书的练习手段与方法，是按照由易到难的原则排列先后顺序的，自学时请先选择容易的内容进行练习。

二、书中要求的练习数量及次数仅是掌握动作的基本要求，如不能熟练掌握，可根据情况酌情增加。

三、每一学习阶段都有一个自我评价的内容，可以根据要求对技术动作进行评价，如能完成，可进行下一阶段的练习，如不能完成，则重复进行前面的练习，直到达到标准方可。

# 目 录

<b>第一章 游泳场馆</b> .....	(1)
第一节 游泳场馆的卫生与安全 .....	(1)
第二节 学习游泳与泳池的深浅 .....	(2)
第三节 学习游泳的水温 .....	(2)
<b>第二章 学习游泳前的准备</b> .....	(4)
第一节 游泳器材装备 .....	(4)
第二节 选择游泳教员 .....	(10)
第三节 游泳卫生和安全 .....	(11)
<b>第三章 游泳基础知识</b> .....	(15)
第一节 游泳时的身体姿势 .....	(15)
第二节 身体的浮力 .....	(17)
第三节 初学者获得划水推进力的要素 .....	(19)
<b>第四章 熟悉水性的学习及练习方法</b> .....	(21)
第一节 安全入池移动及上岸 .....	(22)
第二节 呼吸 .....	(25)
第三节 漂浮与站立动作要点及练习方法 .....	(33)
第四节 滑行练习动作要点及练习方法 .....	(38)
第五节 常见的错误动作 .....	(41)
<b>第五章 蛙泳技术学习及练习方法</b> .....	(46)
第一节 腿部动作要点及练习方法 .....	(46)
第二节 臂部与呼吸动作练习方法 .....	(66)
第三节 完整配合动作要点及练习方法 .....	(73)

<b>第六章 爬泳技术学习及练习方法</b> .....	(82)
第一节 身体姿势和腿部动作要点及练习方法 .....	(82)
第二节 臂部与呼吸动作、配合动作要点及练习方法 ...	(94)
<b>第七章 仰泳技术动作要点及练习方法</b> .....	(110)
第一节 身体姿势、腿部动作要点及练习方法 .....	(110)
第二节 臂部动作、呼吸动作要点及练习方法 .....	(122)
第三节 仰泳配合动作要点及练习方法 .....	(129)
<b>第八章 蝶泳技术动作要点及练习方法</b> .....	(135)
第一节 身体姿势和腿部动作要点及练习方法 .....	(135)
第二节 臂部和呼吸动作要点及练习方法 .....	(146)
第三节 完整配合动作要点及练习方法 .....	(150)
<b>第九章 出发、转身技术动作要点及练习方法</b> .....	(157)
第一节 抓台出发技术动作要点及练习方法 .....	(157)
第二节 仰泳出发技术学习 .....	(166)
第三节 前滚翻转身技术及练习方法 .....	(169)
第四节 仰泳前滚翻转身技术 .....	(174)
第五节 摆动式转身 .....	(177)
<b>第十章 游泳自救知识</b> .....	(181)
第一节 水中遇到意外无救生衣求生 .....	(181)
第二节 利用辅助用具漂浮 .....	(183)
第三节 高空垂直入水 .....	(185)
第四节 海边的离岸流 .....	(186)

# 第一章 游泳场馆

选择游泳场馆是学习游泳的第一步。本章介绍游泳场馆的硬件要求。游泳者应选择卫生、安全的游泳场馆。

## 第一节 游泳场馆的卫生与安全

游泳场馆可以根据不同的标准分为几类。如根据环境的不同可分为室内游泳池、室外游泳池、天然游泳场等。根据使用要求可以分为比赛池、训练池、娱乐休闲用池、儿童嬉水池、按摩康复池等。

竞技游泳正式比赛的游泳池有长池和短池之分，其中长池长度为50米，短池为25米，宽度为21米或25米，深度一般在2米以上，有8条泳道。泳道之间用可以压浪的泳道线分隔。两端均设有出发台。娱乐休闲类的游泳池可以有多种形状，其他条件也不尽相同。由于近年来群众性游泳活动广泛开展，中小学校、幼儿园、社区会所中也有大量的游泳池，它们多用于游泳教学、娱乐、健身、休闲，属浅水游泳池，更加安全和经济。但在浅水池出发容易发生危险，因此需加强安全管理。

人工游泳池的池水普遍采用过滤和循环净化的方式，它能够保证池水的安全卫生，并节约水资源。为保证池水卫生，卫生防疫部门会定期对游泳池水质进行测定。通常测定的项目包括pH值、浑浊度、耗氧量、余氯、尿素、水温、细菌总数、大肠杆菌数、藻类和氨氮等。如果某一项指标不合格，就会对游泳者的健康造成威胁。

为保证游泳者的安全，游泳场还配备有一定比例的救生员。救生员均是经过严格正规的培训并有主管部门颁发的上岗证。





游泳者选择游泳池，卫生、安全是首要条件，池水清澈透明，站在岸边能够看清楚四、五泳道（泳道宽 2.5 米），无悬浮物，无氯气味道，游完泳后喉咙和眼睛无不舒服的感觉即可。

### 第二节 学习游泳与泳池的深浅

学习游泳与游泳池的深浅有着密切的关系。所有学习游泳的人大致可以分为两类人：胆子大，不怕水的人；胆子小，有心理障碍而怕水的人。前者，即使没有下过水，在辅助器材和教员的帮助下，也能学会游泳，泳池的深浅对他们学习游泳没有影响。对于后者，首先要选择浅水池，水面在胸部以下比较适合他们。超过胸部，人在水中站立不稳，就会增加心理负担。当掌握了平衡技巧，过了呼吸关以后，就要到深水池去练习，虽然一开始还会有些害怕，这时的害怕与学习初期的慌乱不同，很快会被克服。深水池对于提高初学者的体能和技能很有帮助。

### 第三节 学习游泳的水温

#### 1. 婴幼儿游泳适宜的水温

出生后两周	36℃ ~ 37℃	浴盆
1 ~ 2 个月	35℃	浴盆
3 ~ 5 个月	34℃	浴盆
6 ~ 12 个月	33℃	小游泳池
1 岁	31℃ 以上	小游泳池
2 岁	30℃ 以上	小游泳池

1~2 岁的幼儿，在 31℃ 的水中停留 15 分钟，平均体温下降 0.2℃，在水中活动 45 分钟，平均体温下降 0.6℃。3~5.5 岁，活动 15 分钟下降 0.1℃，45 分钟下降 0.3℃。可以看出年龄越小，体温下降得越快。

而当体温低于  $36.6^{\circ}\text{C}$  时，孩子就容易得病，出现感冒、肺炎，甚至更严重的疾病。所以选择合适的水温和活动时间是非常重要的。当然，由于体质的不同，也有较大的个体差异。在进行婴幼儿游泳活动时，要注意观察婴幼儿的反应和表情，如果出现哭闹、发抖等现象，要及时停止游泳活动。

婴幼儿游泳活动次数，一个星期 2~3 次为好。

6~7 个月，每次课 15 分钟。

1 岁，每次课 20 分钟。

2 岁，每次课 20~30 分钟。

3 岁，每次课 30 分钟。

4~6 岁，每次课 40~50 分钟。

### 2. 普通人游泳适宜的水温

人们对于水温的敏感度有很大的差异。对于学习游泳来说，因为游泳教学课需要一定的时间来完成，水温要比游泳训练的温度稍高。一般来说  $28^{\circ}\text{C}$  ~  $29^{\circ}\text{C}$  的水温能够适合大多数人 1 小时的游泳教学需求。水温低会影响人们对技术动作的关注程度和学习兴趣。

## 第二章 学习游泳前的准备

本章介绍如何选择游泳池，置办游泳时所需器材，如何选择专业指导，游泳须知等学习游泳需了解的常识。

### 第一节 游泳器材装备

#### 一、游泳衣

随着经济的发展和科技的进步，形成了多色彩、多式样、高质量的泳装（图 2-1 ~ 图 2-3）。

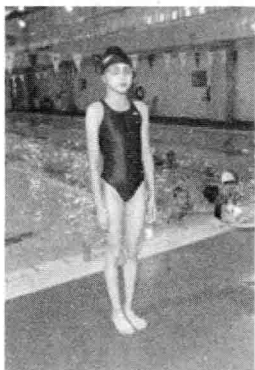


图 2-1 竞赛、训练用游泳衣



图 2-2 竞赛、训练用游泳裤

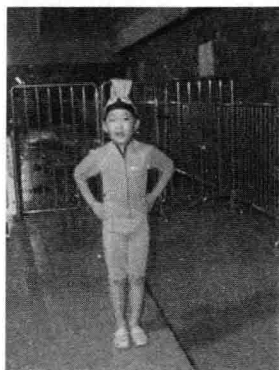


图 2-3 软式游泳衣

选择游泳衣时要遵守以下几个原则

1. 款式应该不妨碍技术动作的完成，浅色的游泳衣慎选，并且不要过分地暴露。

2. 游泳衣的面料有棉布，羊毛和化纤几种，目前市场上的游泳衣绝大部分是化纤面料。面料舒适是首要考虑的问题。

3. 游泳衣根据用途可以分为竞赛泳衣、训练泳衣和休闲泳衣。各式泳装都适合学习游泳时穿着。

### 游泳衣的保养

1. 穿上泳衣时，避免坐在粗糙的物体上；避免防晒油沾到泳衣上。

2. 游泳之后，要用清水冲洗沾在泳衣上的盐粉、沙粒、氯化物、防晒油和其他腐蚀性物质。因为上述物质会使泳衣纤维受损，色变暗，失去弹性。

3. 回家之后，立即用微温的清水洗，使用性质温和的洗涤剂，不用洗衣机和漂白剂，彻底冲洗干净；把泳衣平放在干毛巾上，然后和毛巾一起拧，让毛巾吸去泳衣上的水分，挂晾、阴干，忌用干衣机或熨斗；干透后收置于阴凉处。

## 二、游泳眼镜

1. 泳镜的种类。游泳眼镜也是分为训练、竞赛及普通泳镜两种；为了方便近视游泳者，很多品牌还有专门的近视泳镜（图 2-4、图 2-5）。

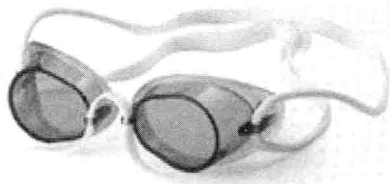


图 2-4 无胶圈竞赛泳镜



图 2-5 镀膜防紫外线泳镜

2. 泳镜的选择。无胶圈泳镜不适合初学者使用，如果在室内游泳馆学习游泳也没有必要选择镀膜防紫外线泳镜。每个人的脸型，两

眼的距离，眼窝的深度都不同，选择时一定要亲自试戴才能找到合适的泳镜。

3. 泳镜的保养。多数泳镜的镜面是加有防雾剂的，而绝大多数的防雾剂都是亲水性的。因此，在使用泳镜之前，先将泳镜清水润湿，可以使得防雾效果更加显著。使用一段时间起雾后可以购买防雾剂自己重新涂抹。在配戴好泳镜时，眼镜与镜面、镜圈之间形成一个密闭的空间，长时间的配戴泳镜，容易导致眼睛缺氧。因此，最好在配戴30~40分钟后，摘下泳镜片刻，让眼睛充分地呼吸氧气。尽量避免用手或硬物触碰镜面，因为这样会污损或者划伤镜片。公开水域沙泥含量高，每次使用后应该及时用清水冲洗，以便延长使用时间。

4. 泳镜的保存。紫外线、高温等对泳镜的材质和防雾剂都会产生影响。长时间的阳光照射，会使镜带、镜片老化，而高温则可能让防雾剂遭到破坏。因此，不用时切勿放在高温、阳光直照的环境中，以提高泳镜的使用寿命。

### 三、游泳帽

游泳帽有氨纶和硅胶游泳帽（图2-6）。硅胶游泳帽比较紧，不好往头上戴，用水涮一涮就好戴了。注意不要让长指甲、发卡戳破泳帽。长期不用最好抹上一些滑石粉保存。在跳水时先戴游泳镜，再把硅胶游泳帽戴在外面，跳水时游泳镜就不容易掉下来了。

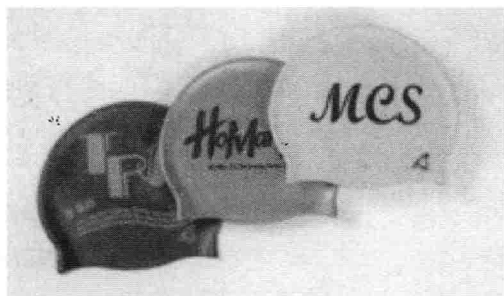


图2-6 游泳帽

### 四、毛巾

1. 毛巾的种类。分为纺织品和仿麂皮（俗称吸水毛巾）两种。吸水毛巾吸水能力超强，游泳后能快速吸干身上的水。

2. 适宜儿童使用的毛巾斗篷和毛巾衣（图 2-7 ~ 图 2-9）。这种毛巾斗篷市面有售，也可以自己制作。游泳课间或课后可以保温，浴后可当毛巾使用，特别适合学龄前儿童。



图 2-7 毛巾斗篷



图 2-8 毛巾斗篷



图 2-9 毛巾衣

### 五 辅助器材（建议使用）

1. 浮背（浮漂，根据体重选择体积大小的浮背）。浮背是非常实用的游泳辅助器材，分为整体和分层可拆解两种。分层可拆解的浮背能够根据学生水平对浮力进行调整。浮背可根据儿童的体型及体重选用，图 2-10 的浮漂显然有些大，浮力过大对于初学者掌握平衡不利。图 2-11 的浮漂大小较合适。

2. 浮袖（适宜婴幼儿，图 2-12、图 2-13）。浮袖适合幼儿，根据体重选用。最好把浮袖戴在上臂之后再吹气。注意气嘴不要放在腋下。

3. 浮力腰带（适宜腰围大或体重大的人，图 2-14）。



图 2-10 浮背浮力过大图



图 2-11 浮背大小合适



图 2-12 浮袖



图 2-13 浮袖



图 2-14 浮力腰带

4. 浮力棒（面条）。浮力棒是目前在国内游泳教学中还没有被广泛使用的辅助器材。其价格便宜，使用方法多样，是提高儿童游泳

学习兴趣的好帮手（图 2-15 ~ 图 2-19）。



图 2-15



图 2-16



图 2-17



图 2-18



图 2-19 浮力棒（面条）

5. 泡沫浮板。泡沫浮板尤其适合在深水学习游泳时使用。在熟悉水性阶段，浮力棒和泡沫浮板深受儿童喜爱（图 2-20、图 2-21）。





图 2-20 泡沫浮板



图 2-21

6. 打水板。打水板是学习游泳必备的器材。可以帮助初学者学习各种游泳分解动作（图 2-22）。

7. 脚蹼（短脚蹼）。和我们以前常见的潜水脚蹼不同，以前认为它是训练器材，其实短脚蹼，在熟悉水性阶段就可以开始使用，在改进蝶泳、爬泳、仰泳打腿技术和蛙泳的蹬腿技术，提高打腿的专项能力上有非常大的帮助（图 2-23）。

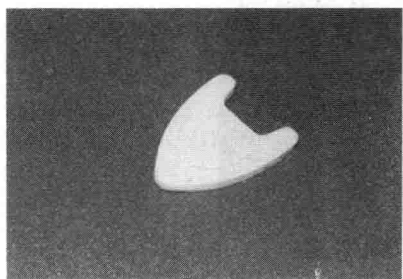


图 2-22 打水板

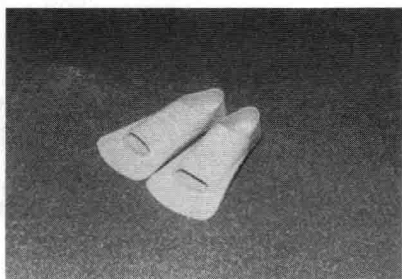


图 2-23 短脚蹼

## 第二节 选择游泳教员

我国从事游泳教学训练的有两个体系，一个体系是竞技游泳，从业者叫游泳教练员。另一个体系是大众游泳，从业者是游泳教员。