

大众游泳自学

与健身导读

DAZHONG YOUYONG ZIXUE
YU JIANSHE DAODU

谷金波 那春艳◎著



电子科技大学出版社

大众游泳自学

与健身导读

DAZHONG YOUYONG ZIXUE
YU JIANSHE DAODU

谷金波 那春艳◎著



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大众游泳自学与健身导读 / 谷金波, 那春艳著.
—成都: 电子科技大学出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5647-2878-6

I. ①大 … II. ①谷 … ②那 … III. ①游泳—健身运

动—基本知识 IV. ①G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 048982 号

大众游泳自学与健身导读

谷金波 那春艳 著

-
- 出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产
业大厦 邮编: 610051)
策划编辑: 罗 雅
责任编辑: 罗 雅
主 页: www.uestcp.com.cn
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn
发 行: 新华书店经销
印 刷: 四川煤田地地质制图印刷厂
成品尺寸: 146 mm × 208 mm 印张 5 字数 150 千字
版 次: 2015 年 3 月第一版
印 次: 2015 年 3 月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-5647-2878-6
定 价: 22.00 元
-

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前言

QIANYAN

随着人们生活水平的提高,健身意识和安全意识的不断增强,全民游泳健身日益蓬勃发展。游泳不仅是一项很好的健身运动,还是一种休闲娱乐方式和避暑纳凉的手段,并且还是一项必备的生存技能。游泳运动独特的健身性、娱乐性、广大群体的适应性使其更具吸引力。

为满足广大群众对游泳技术学习和健身的需要,推广普及游泳运动,本书主要从游泳技术学习、游泳救生及游泳健身常识三个方面进行介绍,旨在为游泳初学者和不同层次、不同需求的游泳爱好者提供学习、健身指导,希望对广大群众在游泳学习、健身过程中提供借鉴与帮助。

编者在撰写此书过程中,参考并借鉴了大量的文献参考资料,同时,也提出了本人的一些浅知薄见。由于编者的学术水平和实践水平有限,书中难免有疏忽或不妥之处,希望广大同仁和读者批评指正。

谷金波 那春艳

2015年3月16日

目录

MULU

第一章 游泳运动的概况	1
第一节 游泳的起源与发展	2
第二节 游泳的分类	3
第三节 游泳的意义	4
第二章 游泳运动的常识	7
第一节 游泳的安全卫生常识	8
第二节 游泳常见损伤与疾病的预防	10
第三节 游泳健身遵循原则	12
第三章 游泳基本技术	16
第一节 熟悉水性	17
第二节 蛙泳技术与常见错误及纠正方法	20
第三节 爬泳技术与常见错误及纠正方法	26
第四节 仰泳技术与常见错误及纠正方法	31
第五节 蝶泳技术与常见错误及纠正方法	36
第六节 出发技术	41
第七节 转身技术	49

第四章 实用游泳技术	58
第一节 踩水技术	59
第二节 反蛙泳技术	60
第三节 侧泳技术	62
第四节 潜泳技术	65
第五节 抬头爬泳技术	69
第五章 不同群体游泳指导及注意事项	71
第一节 婴、幼儿游泳指导及注意事项	72
第二节 儿童游泳指导及注意事项	79
第三节 中老年游泳指导及注意事项	83
第四节 残疾人游泳指导及注意事项	85
第五节 孕妇游泳指导及注意事项	90
第六章 游泳救生	95
第一节 游泳救生的定义、分类、意义 和基本原则	96
第二节 游泳救生的观察与判断	98
第三节 游泳救生的赴救	100
第四节 心肺复苏	108
第七章 冬泳	115
第一节 冬泳的作用	116
第二节 冬泳锻炼的基本条件	119
第三节 冬泳锻炼的适应步骤	121
第四节 冬泳泳前准备与泳中监测	122
第五节 冬泳注意事项	125

第八章 水中健身	132
第一节 水中健身的特点与准备工作	133
第二节 水中健身运动的基本练习方法	136
附表	144
参考文献	150

第一章

游泳运动的概况



第一节 游泳的起源与发展

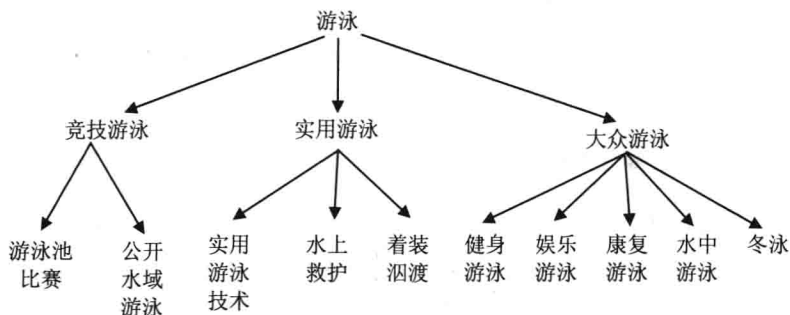
游泳起源于古代人类与自然的抗争。为了生存，人们在躲避洪水与猛兽的侵袭及捕鱼的过程中，长期与水打交道逐渐学会了游泳，随着时间推移与经验的积累游泳技能得到了不断的发展。人们在模仿水栖动物姿势与动作的过程中创造出各种泳姿，形成了泅、涉、浮、没等游泳技法，如我国的狗爬式、扎猛子、踩水等，至今在民间广为流传。随着生产力的发展，游泳技术逐渐扩展到战争、娱乐等领域，因此，游泳不仅是人类与自然抗争的结果，也是伴随人类发展的产物。

现代游泳起源于英国。1828年，英国在利物浦乔治码头修建了第一个室内游泳池。1837年，在英国伦敦成立了第一个游泳组织，同时举办了英国最早的游泳比赛。1869年1月，在伦敦成立了大城市游泳俱乐部联合会，把游泳作为专门的运动项目固定下来，并随之传入英殖民地，继而传遍世界。竞技游泳19世纪中叶传入我国，主要在香港、广东、福建、上海、青岛等沿海省市开展，而后传入内地。1887年，广州沙河修建了25米室内游泳池，以后逐渐有了游泳比赛。1896年，在希腊第一届奥运会游泳被列为竞赛项目，当时只有男子100米、500米、1200米自由泳3个项目。1908年，在英国伦敦第四届奥运会时，成立了国际业余游泳联合会，审定了各项游泳世界纪录，并制定了国际游泳比赛规则。1912年，在瑞典斯德哥尔摩第五届奥运会，把女子游泳列入比赛项目。1952年第十五届奥运会，国际泳联把蛙泳和蝶泳分为两个项目，从此竞技游泳发展为四种泳姿。奥运会游泳项目从第一届的3项逐年增加，到第二十六届增加到32项，第二十七、二十八届奥运会，游泳项目数量没有改变，仍是32项。然而，第二十九届新增加男、女10千米马拉松游泳两个项目，从此奥运会游泳项目达到34项。游泳发展到现今，

被誉为 21 世纪最受欢迎的运动项目，无论是竞技游泳赛事的魅力，还是其独特健身效果和功能俨然已被人们广泛接受。

第二节 游泳的分类

游泳就其应用的领域、目的和功能普遍分为竞技游泳、实用游泳和大众游泳三类。



竞技游泳是指有特定技术要求，按游泳竞赛规则规定进行竞赛的游泳运动项目。其中在游泳池比赛的竞技游泳包括蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳四种泳式和由这四种泳式组成的个人混合泳及接力比赛。并且游泳池比赛又分长池和短池，长池 50 米男、女共 40 个项目列入世界纪录，短池 25 米共有 42 个项目被列入世界纪录。而在江、河、湖、海这些自然水域进行的竞技游泳比赛被称之为公开水域比赛。有游渡海峡、横渡江河、长距离游比赛等，这类比赛各有特定规则要求，但没有严格限定泳式，运动员多采用自由泳参赛。长距离游比赛在国际开展的项目比较多，有男、女 5 千米和 25 千米及 3×5 千米和 3×25 千米接力比赛等。10 千米以上距离的比赛被称之为“马拉松游泳”，国际马拉松游泳比赛每四年一次。实用游泳包括实用游泳技术、水上救护、着装泅渡等非竞技游泳。实用游泳技术是我们常见的踩水、侧泳、反蛙泳、潜泳，其特点经济实用，例如踩水可在水中用作积极性休息和水中观察；侧泳、反蛙泳方便水

中拖带；潜泳用于水中打捞和隐藏等。大众游泳是以增强体质为宗旨，以丰富人们文化生活为目的的大众游泳活动。因其目的是健身、娱乐，所以形式多样、简便，例如冬泳、水中游戏、康复游泳、娱乐游泳、健身游泳已经在世界各地蓬勃发展起来。

第三节 游泳的意义

游泳是在水环境中进行的运动项目，集水浴、日光浴、空气浴三者结合，对人体十分有益的运动，也是生产、生活、军事活动中十分有价值的一种技能，学会游泳并经常进行游泳锻炼具有重要意义。

一、保障生命安全

地球上布满江、河、湖、海，人类在生活中不可避免地要与水打交道。不论是主动地下水游泳、玩耍或进行水上生产作业，还是被动地失足落水或乘船发生意外，假如不会游泳，生命安全就会受到威胁。如果会游泳，自身的生存就会有保障，不但可以自救，还可以救人。因此，会不会游泳成了保证生存的重要手段之一。世界上不少国家将游泳列为青少年学生必修的运动项目，要求从小掌握游泳技能，这是非常重要的。

二、强身健体

游泳时，由于水的压力、阻力、浮力和较低水温的作用，使人体的各部分器官都得到锻炼。水的导热能力比空气大 25 倍左右，据测定，人体在 12℃ 的水中停留 4 分钟所放散的热量，相当于人在陆地上 1 小时所放散的热量。经常进行游泳锻炼能改善体温调节能力，以适应外界气温变化的需要。加之游泳时肌肉活动要消耗热量，人体必须尽快补充热量，从而促进了体内新陈代谢的加强。

游泳运动对于提高人的心肺功能有显著作用。人体在水中受到水的压力，水深每增加 1 米，每平方厘米体表面积所受的压力要增加

0.1 个大气压。人站在齐胸深的水中,感觉呼吸急促,比在陆上费力,是因为胸腔和腹腔受到水的压力,这就迫使呼吸肌必须用更大的力量来完成呼吸动作,经常进行游泳锻炼,可增强呼吸系统的机能,扩大胸部活动幅度,增大肺的容量。游泳运动员的呼吸差可达 14~16 厘米,而一般人只有 6~8 厘米;肺活量可达 4000~6000 毫升,个别优秀运动员还可达 7000 毫升,而一般人只有 3000~4000 毫升。

游泳时,由于人体处于平卧姿势,以及水对皮肤的压力和按摩作用,肢体的血液易于回流心脏,加之游泳时心跳频率加快,心血输出量大大增加,长期从事游泳锻炼,心脏体积呈现明显的运动性增大,收缩更加有力,血管壁增厚,弹性加大。游泳运动员安静时心率一般为每分钟 40~60 次,比一般人(70~80 次)慢而有力。游泳还能刺激血液中运输氧气的血红蛋白量的增加,从而提高人体摄氧能力。

据测定,在 26℃ 和一个大气压条件下,水的密度比空气大 844 倍。水的阻力比空气阻力大得多,在水中向前游进要花较大的力量。游泳是周期性动作,动力性工作,因此,坚持游泳锻炼,还能提高肌肉力量、速度、耐力和关节灵活性,使身体得到协调全面发展,体型匀称,肌肉富有弹性。游泳时消耗热量大,能有效地消耗身体的脂肪,长时间游泳是减肥的一种好方法。

三、防病治病

经常进行游泳锻炼能有效地增强体质,因而游泳也是防病治病的手段。游泳时由于冷水的刺激,长期锻炼能增强机体适应外界环境变化的能力,抵御寒冷,预防疾病,所以经常游泳者不易感冒;由于水的浮力作用和身体平卧水面,脊柱充分伸展,对防止长时间坐、立而形成的脊柱侧弯颇有益处;由于水流和波浪对全身体表面产生特殊的按摩功效,游泳能帮助和促进功能恢复,对瘫痪病人和残疾人的康复很有帮助。据报道,经常游泳,对于身体瘦弱者和许多慢性病患者,如慢性肠胃病、神经衰弱、习惯性便秘、慢性支气

管炎、哮喘等有明显疗效。很多康复中心，都将水中运动当做治疗慢性病和身体恢复的重要手段。

四、锻炼意志，培养勇敢顽强精神

初学游泳时，要克服怕水心理。要长期坚持游泳，就要克服怕苦、怕累、怕冷心理，在大风大浪的江、河、湖、海中游泳和冬泳，没有勇敢顽强的精神和坚强的意志是坚持不下去的。因此，长期的游泳锻炼可锻炼意志，培养勇敢顽强、吃苦耐劳、不怕困难的品质。

五、休闲娱乐，促进身心健康

大众游泳活动，可以不拘形式与内容，不受年龄、性别限制，是一项“休闲体育”。在盛夏，人们以家庭，或以团体，或与亲朋好友到泳池、水上游乐处或海滩进行游泳、游戏、纳凉消暑，不但使肌肉得到放松，而且使紧张的神经得到松弛，心情舒畅，身心健康。

第二章

游泳运动的常识



第一节 游泳的安全卫生常识

一、游泳安全场所的选择

首先尽量选择规范的人工游泳场馆，规范的游泳场馆配备有规定数量的合格救生员和健身救生器材与设施，池水经过定期消毒、排污和过滤，池水清晰度高，有明显的深浅水标志和安全标志，安全系数比较高，能够有效地避免卫生疾病的传播和减少游泳事故的发生。其次选择自然水域游泳时，一定要先清楚地了解水深、水下有无水草、淤泥、漩涡、暗流和暗礁，了解水质是否清洁等情况。选择好自然水域不要单身一人游泳，最后多人结伴或有家人陪同，并佩带救生器材：如救生衣、游泳圈、背浮等安全用具下水，避免意外情况的发生。

二、游泳装备的选择

游泳衣裤、泳帽、泳镜是游泳时的基本装备。泳装须合身，不宜太大或太小，游泳衣裤过大，游泳时阻力太大增加身体负重并容易脱落，影响游泳动作。游泳衣裤太小容易崩裂并使身体包裹太紧增加心血管系统压迫感，影响血液循环而感到身体不适。游泳衣裤应选择高弹性贴身并滤水性高的深色面料为宜。泳帽是游泳时保护头发、保持头部温度及减小游泳时阻力的保护装备，特别是长发游泳者必备的用品，以免游泳时头发遮住眼睛影响视觉和游泳技术动作，并能够很好地保护头发不被池水损伤和弄脏，易于打理。泳帽最好选择硅胶材质，其特点是手感柔软、弹性强并经久耐用。游泳时泳镜能够很好起到保护眼睛的作用，预防眼疾病。佩戴泳镜有利于游泳技术的掌握，提高游泳技术学习速度。泳镜的选择主要应从两方面入手，即防水和防雾，可根据个人喜好选择泳镜品牌，但防水防雾是基本条件。

三、游泳前体检

游泳前进行身体检查，主要是防止患病者游泳时发生事故或加重病情，同时避免传染疾病的传播。有以下疾病者不宜游泳，患有心脏病、高血压、癫痫、活动性肺结核、传染性肝炎、皮肤病、红眼病、精神病、中耳炎、感冒发烧、开放性创伤、性病者，这些人群游泳时容易发病和导致疾病的传播。因此，为了自身和他人的身体健康不宜参加游泳活动。另外，女性经期不宜游泳，经期游泳容易引起月经失调和阴道感染。

四、游泳前的准备活动

准备活动可提高神经系统的兴奋性，增强心血管系统和呼吸系统的功能，扩大各个关节的活动范围，提高关节的灵活性，降低肌肉的黏滞性，防止肌肉拉伤和抽筋。准备活动可做跑步、广播体操、游泳动作模仿及各种拉伸肌肉和韧带的练习，特别要活动颈、肩、腰、膝、髋、踝各部位的关节。准备活动后稍事休息，然后用冷水全身淋浴，即可使游泳者在下水前先适应冷水刺激，避免突然下水发生意外，又可保证游泳池水质清洁。

五、禁止游泳注意事项

(1) 饮酒后禁止游泳 酒后刺激中枢神经系统，使之处于过度兴奋或抑制状态，游泳时容易发生溺水事故。

(2) 饱食后禁止游泳 饱食后游泳会引起消化不良、胃痉挛、腹泻和呕吐现象。

(3) 饥饿状态禁止游泳 饥饿时人体血糖低，游泳时易发生头昏或四肢无力现象，甚至晕厥容易发生游泳事故。

(4) 过度疲劳禁止游泳 游泳时因水温和水的阻力需要耗费人体大量的体力，身体过度疲劳时游泳易引起抽筋和肌肉拉伤，进而发生游泳事故。

第二节 游泳常见损伤与疾病的预防

一、蛙泳膝关节损伤及预防

膝关节损伤是蛙泳运动员常见的疾病之一，多见于膝关节内侧副韧带的损伤。这种损伤有时还伴有剧烈的疼痛。

（一）损伤产生的原因

（1）蛙泳蹬腿时，为了使小腿的内侧对准水，蹬腿动作必须使膝和胫骨向外扭转，而内侧副韧带的主要功能是防止膝关节外翻和胫骨外旋，当蹬腿用力不当时，内侧副韧带承受不了这一大强度工作，引起损伤。

（2）初学者或游泳运动员，由于局部负担过重，如单一集中的蛙泳蹬腿教学、蹬腿的训练比例过高或主项蛙泳训练量过多，由局部疲劳而引起的损伤。

（3）动作技术不正确，用力不合理。正确的蛙泳蹬水动作是：腿在蹬水之前，为使小腿对准蹬水方向，要求在收腿结束后两膝内扣，使踝关节向外翻转，形成脚趾朝外、脚掌朝上、脚弓朝后状态，蹬腿要有节奏。

（二）预防措施

（1）加强下肢力量训练，特别要加大大腿内收肌群的力量（大收肌、长收肌、耻骨肌、肌薄肌等）。训练前，做好充分的准备活动，如多做膝绕环、下蹲、左右侧压腿等练习，还可用手按摩或用水摩擦膝部。

（2）在蛙泳教学中，可把划手和蹬腿交替穿插起来进行练习。蛙泳教学、训练的比重要恰当，不要过分集中单一蹬腿动作，以防局部疲劳而引起损伤。

（3）发现膝伤后，应减量或停止训练，或改变泳式，等伤愈后