



游 泳

东莞县〈游泳〉编写小组

广东人民出版社

游 泳

广东省东莞县《游泳》编写小组

广东人民出版社

游 泳

广东人民出版社出版
广东省新华书店发行
广东新华印刷厂印刷

1972年7月第1版 1972年7月第1次印刷
书号7111·43 每册0.19元

恭祝
體育運動
增強
民族體質

毛澤東

目 录

一、游泳是同大自然作斗争的一种运动	1
二、初学游泳	4
(一)基本练习法	4
(二)深水练习法	11
三、游泳姿式和练习方法	13
(一)爬泳	14
(二)蛙泳	22
(三)仰泳	29
(四)海豚泳	36
(五)侧泳	43
四、出发、转身和接力	49
(一)出发	49
(二)转身	53
(三)接力	61
五、武装泅渡	63
(一)整装	63
(二)基本练习	64
(三)利用器材	67
(四)编队练习	69

(五)克服自然障碍·····	70
六、安全常识·····	73
(一)安全和卫生·····	73
(二)水上救护·····	78
(三)岸上急救·····	87

一、游泳是同大自然作斗争的一种运动

伟大领袖毛主席非常关怀人民的身体健康，历来十分重视游泳活动，号召人们到大江大海去游泳，在大风大浪中锻炼，并亲自参加游泳实践，多次畅游长江，极大地鼓舞着全国人民为革命而游泳。通过游泳的锻炼，有效地增强人们的体质、培养人们的革命意志，掌握游泳的技能，对“抓革命，促生产，促工作，促战备”有着深远的意义。

毛主席在一九六六年畅游长江时曾教导我们：“长江水深流急，可以锻炼身体，可以锻炼意志。”

游泳是一项全面发展身体的体育运动，它能改善神经系统的机能，增强心、肺和其他器官的功能。

通过参加游泳运动，使人的心脏得到很好的锻炼，心肌逐渐发达，收缩能力得到增强，促进肌体的新陈代谢。经常进行游泳锻炼的人，心脏的跳动，在平时比一般人较为缓慢而有力，一般人的脉搏，安静时每分钟70—80次。而游泳运动员则在42—60次之间，个别甚至减少到36次，这是心脏功能良好的表现。平时心跳的次数少，心脏得到充分的舒张。一旦进行激烈运动或紧张工作身体需要较多血液供应时，心跳虽然增加而力量不减弱，输出的血液也就能以比一般人有较大增加，保证身体各部得到足够的需要。所以他们能够

承受较大的运动量。

游泳时，由于呼吸要周期性地紧密配合动作的完成，变得深而有力，因此对呼吸肌（如膈肌、肋间外肌）有极良好的锻炼作用，并能充分地动员肺泡参加呼吸，所以经常进行游泳锻炼的人，胸廓发达，肺活量增加，有些人甚至要比一般健康的人大一倍。肺活量增大，在做一些剧烈活动和劳动时，就不会感到心慌气喘，能够坚持长时间的工作、学习和劳动。

同时，在游泳的时候，使身体有较长的时间和水、阳光、新鲜空气接触，有利于身体的健康。特别是坚持冬泳，更可以增强人体的抗寒能力。

游泳也被人们作为一种治疗疾病的积极措施。对某些慢性病，在医生的指导下坚持游泳锻炼，使身体慢慢生长抵抗力，并配合适当的药物治疗，多能取得疗效。

通过游泳运动，又能锻炼意志。经常参加游泳，尤其是在江河湖海里游泳和坚持冬泳，同大风大浪和严寒作斗争，迎狂风，战恶浪，穿激流，抗严寒，可以培养不怕艰险，敢于斗争，敢于胜利的革命精神和吃大苦，耐大劳，克服困难的坚强毅力。

毛主席教导我们：“游泳是同大自然作斗争的一种运动”。我国海岸线很长，江河湖海非常多，山塘水库星罗棋布。在生产斗争中，有不少工作是经常和水打交道的，如水利建设，抗洪抢险，渔业生产，水上运输，地质勘探，水中作业等等。只有学会游泳，摸到水的规律，才能克服水的障碍，更好地完成生产任务。

在工厂、农村中，有组织地开展游泳活动，可使广大职工、社员增强体质，减少疾病，更有利于抓革命，促生产。在学校中，有组织地开展游泳活动，能够使广大青少年和儿童提高健康水平，愉快身心，加强组织纪律性，为全面贯彻毛主席的教育方针、培养无产阶级革命事业接班人起着应有的作用。

游泳具有极大的军事价值。人民解放军指战员和广大民兵，学会游泳，掌握武装泅渡的技能，练出一身水上杀敌的过硬本领。在战时，就能克服水的障碍，取得在水中行动的自由。这对落实战备，保卫国防都有很重要的意义。

游泳也是一项群众所喜爱的竞技运动，我们应该遵照“友谊第一，比赛第二”的方针，有计划地开展游泳竞赛活动。认真抓好少年儿童的业余游泳训练，积极为开展群众性游泳活动训练骨干及为国家培养游泳运动的后备力量，不断提高我国游泳运动的技术水平，在建立和发展世界各国人民和运动员之间的友谊，加强世界人民的革命大团结、支持世界各国人民的革命斗争方面作出贡献。

总之，游泳是一项很好的运动，意义很大，应该大力提倡。

二、初学游泳

初学游泳的人，到了水里往往感到呼吸急促，心跳加快和行动困难，甚至会身不由己地漂浮起来；或因心情紧张，手忙脚乱，使身体沉入水中。这是由于水性不熟而产生的一种对水不适应的自然现象。但这并不可怕，学游泳也不难。

毛主席教导我们：“学游泳有个规律，摸到了规律就容易学会。”水有压力、浮力和阻力，只要敢于实践，开展群众性互教互学活动，按照抓住主要矛盾，从易到难，从简到繁，反复练习，各个突破，循序渐进的原则，首先进行熟习水性的练习，逐步适应水的压力，学会利用水的浮力，再过渡到学习游泳的基本技术，进一步克服水的阻力，就能很快地在游泳中学会游泳。

熟习水性，是初学游泳的必经过程，主要为了学会在水中闭气、浮体、潜行和呼吸换气的方法。下面按练习的步骤，介绍各种常用的基本练习法和深水练习法，便于练习者根据各种游泳条件和情况的不同，因人因地制宜，选择采用。

（一）基本练习法

1. 水中走动

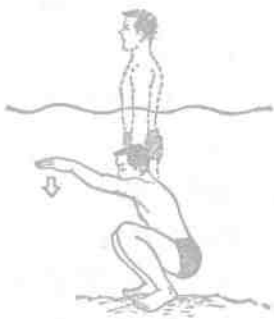
对于初次下水学习游泳的人，可以先在齐腰或齐胸深的

水里做行走练习，主要是为了体会水的性能。走动时，身体应向前进的方向微倾，两腿自然放松，膝盖稍为伸直，用脚的前掌触地。同时两手可以在体旁拨水，帮助身体保持平衡和便于推动前进。练习应由浅到深。开始时也可以与同伴拉着手一起行走，然后按上述的做法，单独进行练习，逐步提高到向左、右和后方走动。

动作要领口诀是：初次下水不要慌，体微前倾腿放松，前掌触地膝稍直，两手拨水迈步走。

2. 水中闭气

这个练习的目的是为了进一步体会水的压力。动作很简单，要求练习者吸足气后，在水中闭住，并坚持一段时间。做法是：人站立在水中，先深深吸足一口气，闭住不要呼出，接着身体下蹲，两手前伸，将头钻入水里，并睁开眼睛观察水中的情况，坚持一段时间（以不感到难受为限），然后两手向下压水，帮助身体站起，再仰头呼气（图一）。这样反复练习，逐渐延长闭气时间，以提高克服水压的能力。



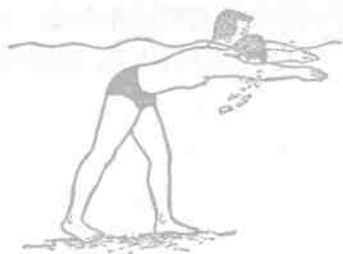
图一

初次练习，可以由同伴拉住双手或扶住岸边进行。在陆上练习，也可以用盆装满水代替。

动作要领口诀是：深吸以后闭住气，身体下蹲入水里，水中睁眼练观察，坚持一会才站起。

3. 呼吸练习

呼吸是游泳的一个关键技术。在游泳中，呼吸掌握得好，就能保证供给人体所需要的氧气，使运动持久。水上呼吸，应是用嘴吸气，用嘴和鼻同时呼气。练习时，人在水中站立的姿势是上身前倾，两手前伸浸入水中，头露出水面。练习开始时用嘴深深吸足一口气，然后头浸入水中，稍闭气后，用嘴和鼻慢慢呼气；接着头慢慢抬起，在嘴露出水面的同时，才用力将气呼完，并把嘴张大，迅速深吸气（图二）。通过这样反复进行，逐步熟练。



图二

练习方法有正面呼吸和侧面呼吸。初学者可先在陆上练习，掌握了动作要领，然后再到水中进行。

动作要领口诀是：张嘴迅速吸足气，头入水后稍闭气，水中嘴鼻慢呼气，抬头露嘴呼尽气。

练习时注意：

（1）吸气时只能用嘴，动作要快而深。因为用嘴吸气比鼻快，而且不容易呛水。只有吸气快才能保持身体的浮力。吸得深，吸的气才多，浮力才大。

（2）开始呼气要慢，要在嘴刚露出水面时才用力呼完。因为慢呼气不会使身体突然下沉，在嘴刚露出水面后才用力将气呼完，这可以把鼻孔、口腔里的水排出，把嘴前的水吹开，吸气时不容易呛水。只有把气呼尽才能更好地吸进大量新鲜空气。

4. 浮体练习

人吸足气后，肺部扩张，体积增大，身体同水的比重略轻于水，所以人体能够浮起来。反之，将气呼出，肺部收缩，体积变小，身体同水的比重略重于水，人体也就会沉下去。

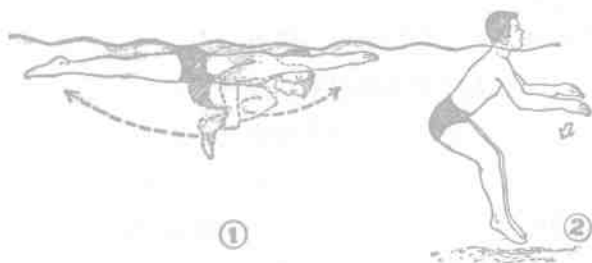
浮体练习主要是体会水的浮力，提高控制身体在水中平衡的能力，进一步增强学游泳的信心。

浮体有多种练习方法，为了使初学游泳的人易于掌握，下面主要介绍抱腿浮体和俯卧伸展浮体两种。

抱腿浮体：练习时站立在齐腰深的水里，吸足一口气后，闭气下蹲，头往下，两手抱小腿，双膝尽量靠近胸部，动作要自然。这样，身体就会慢慢浮起来（图三）。要站立时，可将两手松开，向前伸出，并向下划水抬头，同时伸开双腿使脚着地后站起来，就可以张嘴换气（图四）。或者利用在水里呼气使身体下沉的办法，脚着地后松开双手，站起来换气。



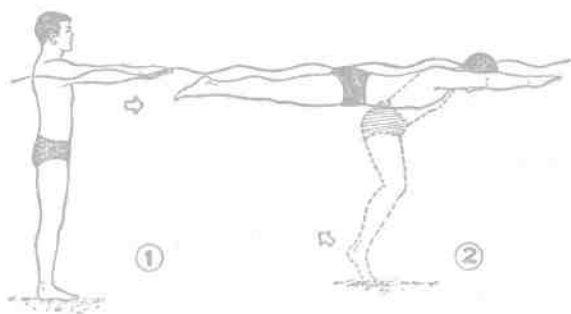
图三



图四

动作要领口诀是：吸足气后抱住腿，闭住气能浮起来，伸手划水把头抬，站立换气张开嘴。

俯卧伸展浮体：练习时，两手前伸，吸足一口气，闭住气后头向下钻入水中，两腿自然伸直，脚离地，就可以慢慢浮起（图五）。或在抱腿浮体浮起的基础上，将手和腿伸直进行浮体。要站立时，手向下划，抬头收腿，使脚触地后，站起进行换气。



图五

动作要领口诀是：两手前伸吸足气，闭气低头入水里，双腿伸直脚离地，身体自然浮起来。

在练习时可先在同伴保护下进行，逐步转入单独去练习。开始练习时可能会出现身体左右偏侧情况，这是由于动作要领掌握不好所产生的身体不平衡现象，可以在同伴的协助下进行纠正。在练习俯卧伸展浮体时，也可能出现下身下沉，这是由于下肢比上肢重的原故，是一种正常的现象。

5. 滑行练习

这个练习主要是进一步体会水的浮力，初步摸索克服水的阻力的规律，为掌握游泳的基本技术打基础。

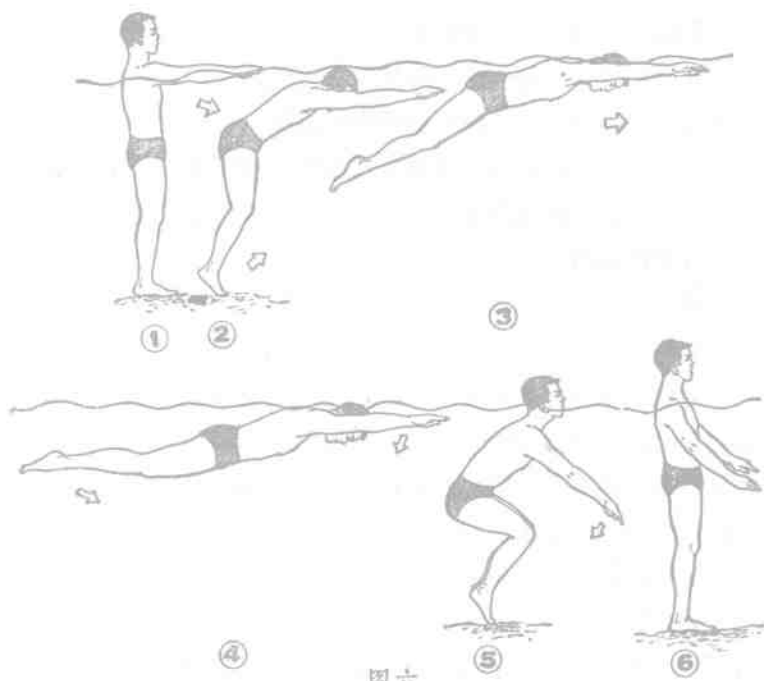
滑行是在浮体技术的基础上，用双脚蹬地或蹬壁，使身体前进。滑行时身体伸得越直，放得越平，向前遇到水的阻力就越小，前进就越快。反之，身体倾斜或歪曲，向前遇到水的阻力就大，前进就慢。

练习的做法是：人站立在齐腰或齐胸深的水中，双手向前伸直，吸足一口气后将气闭住，低头、身体前倾入水，接着下蹲，两腿用力向后蹬地，两脚离开水底，同时全身伸直，身体放平，在水面向前滑行。要站立时，双手向下划水，将头抬起，两腿向前收，两脚触地，站起换气(图六)。

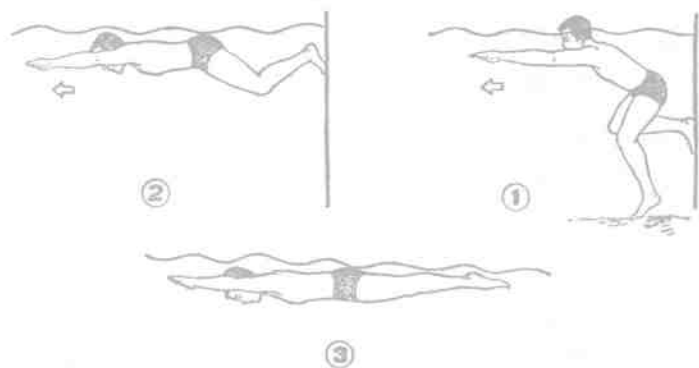
动作要领口诀是：手向前伸再吸气，低头弯腰入水里，下蹲蹬腿脚离地，身体平直滑得快。

初练滑行，也可以在俯卧浮体的基础上，由同伴拉着手进行。

在岸边有壁的地方或游泳池里，也可以采用蹬壁滑行，做法是：手向前伸，收起一腿用脚前掌贴壁，然后吸气低头入水和再收另一腿，同时双脚用力蹬壁滑行(图七)。



图六



图七

(二) 深水练习法

水深并不可怕，水越深浮力越大。在深水中也可以学会游泳。在深水中学游泳的熟习水性过程，一般是采用基本练习法的闭气、呼吸、浮体、滑行等步骤和参考其他方法进行。

为了帮助没有浅水条件的群众在深水中初学游泳，下面介绍几种在深水练习时利用器材的方法：

1. 利用三角架

用竹或木做成三角架。三角架的高度和长度可根据具体的情况而定。下水练习者用双手或单手抓紧三角架的下端，另一端由同伴在岸上拉住（图八），进行练习。



图八

在练习过程中，随着练习者掌握水性能力的提高，同伴可逐步减少拉力，通过这个办法，逐渐过渡到放手游动。

2. 利用绳子

将绳子一端系在下水练习者的胸腰之间。系的时候不宜过紧，但要牢固，以防中途开结，发生危险。另一端由同伴