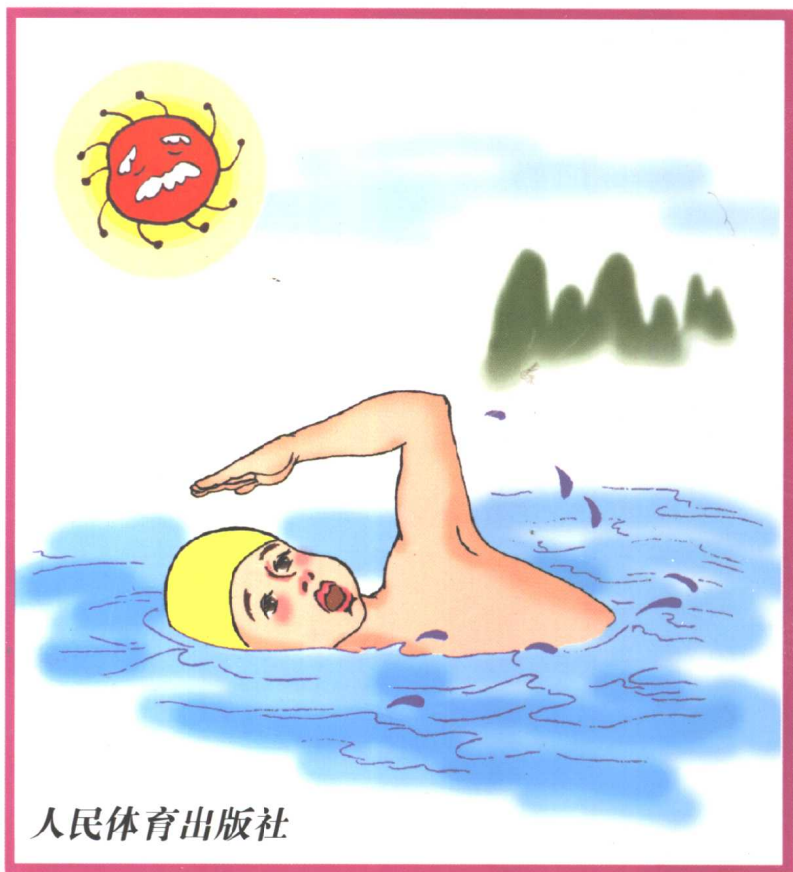


从小爱体育丛书 骆勤方 范孙操 主编

CONGXIAOXUEYOUYONG

从学游泳

王勃 编著



人民体育出版社

从小爱体育丛书 骆勤方 范孙操 主编

从学游泳

C O N G X I A O X U E Y O U Y O N G

王勃 编著

人民体育出版社

NAAC03/4905

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

从小学游泳/王勃编著. -北京:人民体育出版社,
1999

(从小爱体育丛书)

ISBN 7-5009-1923-9

I. 从… II. 王… III. 游泳 - 少年读物 IV. G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 55588 号

*

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 5 印张 80 千字
2000 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 2 次印刷
印数:6,151—11,200 册

*

ISBN7-5009-1923-9/G·1822

定价:9.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)



内 容 提 要

本书是《从小爱体育》丛书中的一本。

内容包括游泳的好处、了解游泳知识、游泳注意事项、游泳基本动作、提高水性、精通游泳技术、救护与自救七章。其中，游泳基本动作和游泳技术是讲基本功，其他则泛泛介绍，重在使孩子们能学会游泳和初步掌握游泳技术。书中附大量插图，尤其在基本动作和游泳技术章节中甚至以图解为主，配以浅显的文字说明，使讲叙内容更为直观，易为少年儿童所接受。



总 序

生命需要阳光和空气，孩子需要在大自然中呼吸、沐浴。如果能从小就培养孩子对某项体育运动的爱好和参加体育锻炼的习惯，那么这种爱好和习惯往往会伴随他的一生。由此，他的生活会更加丰富多彩，他的体魄会更加健美强壮，他的意志品质会更加坚韧，他的竞争意识会更加强烈……而这样一个明智的选择，却恰恰是家长们今天轻而易举就能做出的。

为了把少年儿童培养成德、智、体、美全面发展的人才，正确引导他们参加各种各样的适合少儿特点的体育活动，我们经过精心策划，并选择了一批既有理论水平又有专业知识的作者，组织编写了这套《从小爱体育》丛书。这套丛书以向少年儿童传播体育基本知识为宗旨，内容包括足球、篮球、乒乓球、羽毛球、游泳、武术、跳绳、踢毽、轮滑、保健功、象棋、围棋、国际象棋、五子棋等适合少儿学练的各种体育项目。考虑到少儿的特点，丛书在编写中尽量做到文字浅显，通俗易懂，内容实用，图文并茂，并注意科学性与趣味性并

重。丛书除了供广大少儿自己阅读之外,也可作为教师和家长辅导学生参加体育活动的参考。

也许您是孩子的爸爸、妈妈,也许您是孩子的爷爷、奶奶、叔叔、阿姨,您不妨把放眼孩子未来的这份“超值礼物”送给可爱的孩子。当他长大成人后,他不一定记得生日蛋糕,也不一定记得高档玩具,但他会记住这份礼物,他会深深地感谢您!

主编者

于1999年5月



《从小爱体育丛书》编委会

主编：骆勤方
范孙操
编委：徐家亮
赵新华
石心平
秦 燕

《从小爱体育》丛书

从小踢足球
从小打篮球
从小打乒乓球
从小打羽毛球
从小学游泳
从小练武术
从小玩跳绳
从小踢毽子
从小玩轮滑
从小练保健功
从小下象棋
从小下围棋
从小下国际象棋
从小下五子棋



第一章 游泳的好处	(1)
一、坚持游泳 不怕寒冷.....	(1)
二、坚持游泳 拥有健美体型.....	(2)
三、游泳可以使胖子变瘦、瘦子变胖.....	(4)
第二章 了解游泳知识	(6)
一、怎样浮出水面.....	(6)
二、充分发挥手和脚在水中的作用.....	(10)
1. 游泳时人体受到的阻力.....	(11)
2. 充分发挥动作效能.....	(12)
第三章 游泳注意事项	(17)
一、学游泳的基本常识.....	(17)
1. 安全第一.....	(17)
2. 循序渐进.....	(18)
3. 对比练习.....	(19)
4. 先分解后配合.....	(20)
二、先学哪一种泳姿.....	(20)
第四章 游泳基本动作	(22)





- 一、入水前做好热身运动……………(22)
1. 颈部运动……………(22)
 2. 扩胸运动……………(22)
 3. 肩绕环……………(23)
 4. 转体运动……………(24)
 5. 腰部运动……………(24)
 6. 膝部运动……………(24)
 7. 压腿运动……………(25)
 8. 腹背下蹲运动……………(25)
 9. 拉伸韧带运动……………(26)
- 二、先和水亲近……………(29)
1. 坐在池边踢水……………(29)
 2. 趴在岸边洗脸……………(30)
 3. 扶边行走和水中行走……………(30)
 4. 学呼吸……………(31)
- 三、蛙泳是基础……………(34)
1. 腿部动作练习……………(35)
 2. 呼吸和腿的配合……………(41)
 3. 划臂动作练习……………(42)
 4. 全套动作配合……………(44)
 5. 检查与纠正……………(45)
- 四、仰泳很容易……………(47)
- (一)反蛙泳练习法……………(48)
1. 先学会仰卧漂浮……………(48)
 2. 腿部技术和站立练习……………(48)



3. 完整配合技术练习·····	(49)
(二)爬式仰泳技术·····	(50)
1. 身体姿势·····	(50)
2. 腿部练习·····	(51)
3. 直臂划水练习和配合游·····	(55)
4. 屈臂划水技术·····	(57)
5. 检查与纠正·····	(61)
五、自由游也不难·····	(63)
1. 保持良好的身体姿势·····	(63)
2. 腿部动作练习·····	(64)
3. 直臂划水和呼吸的配合·····	(69)
4. 了解屈臂划水技术·····	(71)
5. 标准的配合游·····	(73)
6. 检查与纠正·····	(76)
六、蝶泳真好看·····	(77)
1. 腿部动作练习·····	(78)
2. 单臂划水和腿的配合练习·····	(81)
3. 双臂划水和腿的配合练习·····	(82)
4. 标准的蝶泳配合练习·····	(85)
5. 检查与纠正·····	(89)
第五章 提高水性·····	(91)
一、学会踩水和跳水·····	(91)
(一)踩水·····	(91)
1. 抬头蛙泳练习·····	(91)
2. 踩水练习·····	(93)



(二)跳水·····	(94)
1. 低台跳水·····	(94)
2. 高台跳水(抓台式)·····	(97)
3. 自由泳、蛙泳和蝶泳出发的区别···	(98)
二、转身练习·····	(99)
1. 蛙泳转身·····	(99)
2. 仰泳转身·····	(100)
3. 自由泳转身·····	(104)
三、水中游戏·····	(105)
1. 水中取物·····	(106)
2. 蹬边滑行·····	(106)
3. 翻筋斗·····	(107)
4. 潜水·····	(107)
四、水中体操·····	(108)
1. 水中跑步·····	(109)
2. 水中蛙跳·····	(110)
3. 水中跳高·····	(111)
4. 屈腿练习·····	(111)
5. 仰卧起坐·····	(111)
6. 水中压肩·····	(113)
7. 两人配合水中潜泳·····	(113)
第六章 精通游泳技术 ·····	(114)
一、优雅休闲的仰泳·····	(114)
二、四平八稳的蛙泳·····	(119)
三、“舞”姿优美的蝶泳·····	(124)



四、节奏明快的自由泳	(129)
第七章 救护与自救	(134)
一、救护知识	(134)
1. 首先是入水	(134)
2. 游近溺者	(135)
3. 水中拖运	(136)
4. 挣脱溺者	(137)
5. 运送溺者	(140)
6. 岸上急救	(143)
二、自救知识	(145)
1. 外伤的处理	(145)
2. 抽筋的处理	(146)
3. 呛水的处理	(148)



第一章 游泳的好处

随着现代人们生活水平的不断提高，越来越多的人开始关注自己身体的健康状况，也更加意识到拥有强健的体魄才是学习、生活、工作顺利发展的基础。因此，现代社会中，人们投身到体育锻炼中的时间逐渐增多，而游泳作为水上的一项独特运动逐渐成为人们喜爱的运动项目之一。

也许大家已经知道，世界第一个登上月球的是苏联宇航员加加林，他就是在水中出生的，并且在进行宇航员培训时，水中训练是每天必不可少的项目，日积月累，逐渐造就出强健的体魄。

游泳是一项适合少年儿童身体发展的运动项目。

一、坚持游泳 不怕寒冷

经常游泳的人可以改变机体神经系统，使体内产热和体温调节中枢性能远远超过不参加游泳锻炼的人。常人的体温在 $36^{\circ}\text{C} \sim 37.3^{\circ}\text{C}$ 之间，而游泳池的水温在 $22^{\circ}\text{C} \sim 28^{\circ}\text{C}$ ，因此，常人入水后最初的几分钟，机体会反射性地引

起毛细血管急剧收缩。此时人体散热减少,体内产热开始加强,皮肤血管马上会反射性地大力舒张,这样一张一缩,血管就能得到锻炼使弹性增强。倘若在水中多停留一段时间,就会发生“寒颤”现象,不要紧,这是机体的自我保护。当人体打“寒颤”时,体内热量可增加4倍。但是,在水中停留时间过久,以至皮肤、嘴唇发紫或者出现抽筋,就应当立即出水了。

1998年,全球上映一部电影巨片《泰坦尼克号》。片中描述:1912年4月,英国一艘46000吨重的巨型客轮“泰坦尼克”号载着2100名乘客,驶往大洋彼岸的美国纽约,进行它的处女航。当巨轮航行到北纬41°、西经50°的地方时,不幸与冰山相撞而沉没海底。船上救生艇只能装载600多人,其余1500人落入冰冷的海水中,全部丧生。当时的海水温度近零度,而常人在15℃的海水中度过6个小时就会导致死亡。



经常参加游泳锻炼的人,较能适应低温下的水环境,身体适应寒冷刺激的能力提高了,可防止感冒等疾病的发生。

二、坚持游泳 拥有健美体型

我们经常从电视中看到,游泳运动员都拥有一个健美体型:四肢匀称,身材修长,肌肉饱满而不累赘。



健美的体型主要是通过长期的全面身体锻炼而逐渐形成和保持的。在体育运动中,通过游泳而获得健美体型效果甚佳。

游泳时,身体处于水平状态,心脏和下肢几乎在一个平面上,使得血液从大静脉流回心房时不必克服重力作用,为血液循环创造了有利条件。另外,游泳时必然要接受水对身体的压力,从而使呼吸加深,改善了心肺功能,提高了心血管系统的机能。由于水对皮肤的冷刺激,增强了血管的弹性,使供应心脏血液的血管分支增加和供应心脏营养的冠状动脉的血流量增多,从而防止了各种心血管疾病的发生。

并且,游泳时,全身的肌肉,从颈部到足踝的各个关节都参与了运动,使身体得到了全面锻炼,时间长了就自然形成肩宽、胸厚、腰窄、腿部肌肉匀称的“流线型”健美体型。有人作过这样的测试:一名游泳运动员每分钟的心率约为 50~55 次,优秀运动员最低可达到 38~46 次,一般人约在 65~75 次;游泳运动员肺活量可达到 5500~7000 毫升,一般人则为 3000~5000 毫升。另外,经实践表明,自幼从事游泳系统训练的少年儿童,他们的身体发育远远超过了不参加游泳锻炼的少年儿童。看来,学游泳要从小抓起,坚持锻炼,会使你一生受益。

三、游泳可以使胖子变瘦、瘦子变胖

胖子和瘦子在同温的水中,体温变化不同。皮下脂肪较厚的人,有耐低温的能力。有人做过这样的实验:在水温 18°C 的水中,皮下脂肪厚度仅有5.3毫米的瘦子,全力游20分钟,口腔温度会下降 1.6°C ;而皮下脂肪厚度为14毫米的胖子,口腔温度不仅不会下降,反而要上升 0.7°C 。经常参加游泳运动,皮下脂肪会相对增厚,但这种增厚不是肥胖。人体肥胖多是由内分泌、营养、遗传等因素引起的,缺乏运动的人,较易肥胖。当瘦子经常参加游泳之后,他的机体就要经常接受低温刺激,这就能消耗更多的能量物质。于是,运动的需要和他的消化机能就发生了矛盾,出现了“供不应求”的现象,为了达到供求平衡,这时就吃得多了。从食物中得到的营养超过了身体的需要,久而久之,身上肌肉所占整个身体总量的比例便会增加,再加上皮下脂肪的相对增厚,瘦子会渐渐变得肌肉丰满起来。



由于游泳对体温的影响非常明显,故能量代谢在游泳运动中非常旺盛。能量的来源主要是糖和脂肪。游泳时水温低,散热大,加上连续不断地划水和腿打水,就会有更多额外的能量消耗。经实验表明,在水中游100米,将消耗100千卡的热能,相当于参加400米赛跑、1000米自行车或1500米滑冰所消耗的能量。消耗了这么多的能量,身体必须