

前 言

游泳是一项很好的健身运动，应该值得提倡。

游泳融水浴、空气浴和日光浴于一体，是强健身心，娱乐休闲，度假交友的一项有益的运动。从古至今，此项运动深受人们，特别是广大青少年儿童所喜爱。

游泳是在水中进行的健身运动，水的浮力、阻力、压力和水的高温刺激，对游泳者的生理机能和生化指标的优化都有好处。游泳时人体俯卧、仰卧和侧卧在水中，全身舒展，肌体各部位受力均匀，不但不易损伤肌肉、关节和韧带，而且对发达肌肉，健美体魄，矫正体形有着奇特的功效。

我国幅员辽阔，海岸线漫长，江河纵横，湖泊和水库星罗棋布，城乡游泳池也逐年增多，这一切为广泛地开展群众性的游泳活动提供了条件和方便。本书就是为了使少年儿童和广大游泳爱好者在最短的时间内，真正学会游泳，提高技能，并将游泳做为自己终

图书在版编目(CIP)数据

教你学游泳/蔡宇之编著. —北京:中国少年儿童出版社,1998.8

(教你学教你做小学生实用丛书)

ISBN 7-5007-4266-5

I. 教… II. 蔡 III. 游泳-少年读物 IV.G861.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 15965 号

封面设计:宁 斌

插图:刘 丹

责任编辑:李 童

教你学游泳

*

中国少年儿童出版社 出版发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮编:100708

北京忠信诚胶印厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 4.125 印张 2 插页 50 千字

1998 年 9 月北京第 1 版 1998 年 9 月北京第 1 次印刷

本次印数 11,000 册(9000 套盒装) 定价:4.60 元

ISBN 7-5007-4266-5/G·3033

凡有印装问题,可向本社发行二科调换

身锻炼身体的手段，终生受益。

本书内容集科学性、知识性、实用性和趣味性于一身，阐述重点突出，文字通俗易懂，插图准确、精美，确实是一本学练游泳技能较好的通俗读本。

在编写本书的过程中，由于参考并引用了有关其它游泳论著的部分插图，在此向原作者表示真诚致谢。

本书的结构体系尚属改革的尝试，加之作者水平有限，如有不妥和错误之处，恳请读者和专家批评指正为盼。

作者 蔡宇之

1998年3月于北京

目 录

前言

一、游泳运动的产生与发展	1
二、学练游泳效益多多	5
三、学练游泳的基本原则	10
四、学练游泳的奥秘	15
五、游泳分类与比赛项目	18
六、学练漂浮与滑行	20
七、初学者应该先学哪种泳式	25
八、学练蛙泳	27
九、蛙泳的常见错误与纠正方法	37
十、学练爬泳（自由泳）	39
十一、自由泳的常见错误与纠正方法	49

十二、学练仰泳	51
十三、仰泳的常见错误与纠正方法	61
十四、学练蝶泳	63
十五、蝶泳的常见错误与纠正方法	73
十六、学练游泳的出发与转身	75
十七、游泳出发、转身的常见错误 与纠正方法	89
十八、学练四种竞技游泳姿势和出发 转身动作的四点要求	92
十九、学练踩水	93
二十、学练反蛙泳	96
二十一、衡量是否会游泳的标准	100
二十二、游泳要首先了解水情	101
二十三、游泳前应做充分的准备活动	102
二十四、如何防治游泳抽筋	104
二十五、耳朵里进水的排出方法	106
二十六、游泳场所不能逗趣打闹	108
二十七、哪些情况下不宜即刻下水游泳	110

二十八、游泳后的卫生保护	113
二十九、泳坛趣闻	115
附表 1 男子游泳运动员技术等级 标准表	121
附表 2 女子游泳运动员技术等级 标准表	123

一、游泳运动的产生与发展

据史料考证，远古时代就有了游泳活动。古代人类在布满江河湖海的地球上生活、生存，必然要和水打交道，他们在长期的生产劳动和与大自然的抗争中，在捕捉鱼类和水鸟为食的过程中，模仿青蛙和鱼类在水中浮游的动作，逐步学会了游泳。古代希腊人为了使智力和体能得到全面发展，把游泳列入健身项目之一。从希腊出土的公元前 570 年前的一只花瓶上，就能看到绘有类似现在爬泳（自由泳）动作的图案。

古代的欧洲，游泳不但是民间健身、娱乐活动，而且是军事训练内容。公元 6 世纪，拜占庭作家马费利基谈到古斯拉夫的战士时这样说：“他们善于渡河、沉在芦苇丛生的河底，用芦苇管呼吸，躲避敌人达数小时之久。这方面他们胜过了一切”。

现代游泳运动起源于英国。17 世纪 60 年代，英国的游泳活动就有相当的发展。1828 年，在利物浦乔治码头修建了第一个室内游泳池；1837 年，伦敦成立了第一个游泳组织；1868 年 1 月，在伦敦成立了大城市

游泳俱乐部（英国游泳协会的前身），至此，英国将游泳作为专项运动项目固定了下来。

18 世纪中叶以后，游泳运动在澳大利亚、新西兰、德国、荷兰、奥地利等国家和地区相继得到开展。1896 年，在雅典举行的第 1 届现代奥运会上已设有男子 100 米、500 米、1200 米三项自由泳比赛项目，1912 年第 5 届奥运会又开设了女子项目。1908 年，在伦敦第 4 届奥运会上正式成立了国际业余游泳联合会，并正式审定游泳世界纪录。从第 1 届奥运会到第 26 届奥运会，游泳项目从 3 项发展到男女 26 个单项和 6 项团体接力，金牌总数达 32 块，是仅次于田径的体育大项。

我国是世界文明古国，游泳历史亦源远流长：在距今 5000 多年前的出土陶器上，就刻有人潜入水中猎捕水鸟的大爬泳图案；4000 年前，夏禹治水时与洪水搏击也发明了不少泅水方法；2500 年前，《诗经》中就有“就其深矣，方之舟之；就其浅矣，泳之游之”的记载；《淮南子·说林训》中，也有“游者以足蹶、以手拨”的记载，对游泳方法进行了概括描述；魏晋时期也有“拍浮”游泳之说。现今民间流行的“狗爬式”、“扎猛子”、“鸭儿扑水”、“大爬泳”等游水技法，恐怕就是“足蹶”、“手拨”、“拍浮”的沿革和发展。

现今出土的春秋战国时期铜壶，上面雕刻的水陆

攻战图中就有游泳姿势。说明那时人们已将游泳列为军训内容。

隋唐时期，水上运动得到发展，宫廷建有供游泳、跳水、抛水球用的“水殿”。宋代孟元老所著《东京梦华录》中，就有宋徽宗赵佶经常驾车到“水殿”观赏“水秋千”表演和游泳竞技的记述。

我国游泳比赛始于汉魏时代，而现代游泳竞赛活动则是始于 19 世纪末和 20 世纪初。但因多种原因，运动普及不广，成绩也不理想。解放后，在党和国家倡导的普及和提高相结合方针引导下，我国游泳成绩大幅度提高，到 1954 年已全部刷新了旧中国的游泳纪录。而今我国泳坛不但称雄亚洲，也令世界刮目相看。1953 年，在布加勒斯特第 4 届世界青年学生联欢节的游泳比赛中，我国选手吴传玉以 1'06"（现代计算机记录，该成绩则为 1:06.00。本书后列成绩，均折合为计算机记录成绩。）的成绩获得男子 100 米仰泳冠军，为中国在世界游泳比赛中第一次夺得金牌。1957 年，戚烈云用腿部为主要推进力的“高航式”泳姿，以 1:11.60 的成绩打破了男子 100 米蛙泳世界纪录。1958 年，穆祥雄用宽蹬和稍屈臂划水的“半高航式”泳姿，分别以 1:11.40，1:11.30 和 1:11.10 的成绩三破该项目的世界纪录。1960 年，莫国雄又用加强臂划水

力量的“平航式”泳姿，以 1：10.00 的成绩再破该项目的世界纪录。近十年来，我国游泳成绩更是大幅度提高，轰动了整个世界泳坛。1992 年在巴塞罗那举办的第 25 届奥运会上，中国女选手“五朵金花”团结拼搏，夺得 4 金 5 银的好成绩。我国女选手罗静宜和贺慈红，在 1994 年 9 月分别以 54.01 和 1：00.16 的出色成绩，分别刷新女子 100 米自由泳和 100 米仰泳的世界纪录，保持至今尚无人打破。1997 年 2 月，每年一次的世界杯短池（25 米）游泳系列赛中，尽管中国游泳队还处于调整恢复的训练阶段，但仍获得 12 块金牌，银牌 16 块和铜牌 16 块。比赛中，我国女选手还以 1：00.63 的成绩，打破了瑞典运动员 1992 年创造的 1：06.03 的 100 米混合泳原世界纪录。

二、学练游泳效益多多

游泳具有多功能的效益不言而喻。下面，我们来具体分析一下。

1. 有益青少年朋友长高身体：人的高矮主要取决于管状骨和脊椎骨生长发育的状况。人体共有206块骨头，但只有四肢长骨为管状骨，它两端的骺软骨生长发育越好，人的身材就会长得越高。

游泳集水浴、日光浴和空气浴于一身。水中游一会儿，再到岸上晒晒太阳调节休息一会儿。通过适度晒太阳能使人体皮肤中一种叫麦角固醇的物质转化成维生素D，维生素D进入人体内血液循环中能促使胃肠对钙磷等物质的吸收，从而供给人体更多的制骨原料。室外游泳，空气清新，人们又能呼吸到更多的“空气维生素”。空气中带负电的阴离子，除维持人体细胞正常功能外，还可增强气管纤毛的功能，提高人体吸入空气的洁净度，加速加强人体新陈代谢功能，使血液中红、白血球数量增多，从而有益骨骼的生长发育。

2. 能改善和提高心肺功能：“您的心脏就是您的健康”。这是1974年世界卫生组织在联合国世界卫生日上提出的口号。现代医学统计研究证明，人类心血管系统的发病率高居各病例之首，可见加强对心血管系统的锻炼尤为重要。游泳是周期性的运动项目，运动量较大，耗能多、散热快，能够促使全身血液循环加速，从而提高心率，使其跳动加剧，收缩有力，供给人体各机能所需的更多的血氧。所以经常游泳的人，心脏体积变大，容积增加，心肌粗壮，运动收缩有力，血管壁弹性更好，每次搏动血液输出量增多，安静心率减少，使心脏功能得到了改善和加强。

呼吸靠肺。一个人肺功能的强弱，同样关系到他的健康寿命。游泳时，人体胸廓受水的压力为12—15千克，加上遇冷水刺激肌肉容易产生收缩，所以呼吸特别困难，不但呼气 and 吸气都要用力，而且要增加呼吸的深度，这样吸入的气量才能满足人体运动的正常需要。经常游泳的人与一般人相比，肺活量大1000—4000毫升，呼吸差大7—8厘米，安静状态的呼吸频率要少4—8次/分钟。

心肺功能的改善和提高，能够使人通过运动身体机能得到增强，休息更加彻底，有益健康长寿。

3. 能健美和矫正体形：游泳时，身体俯卧、仰

卧或侧卧于水中，全身舒展而松弛，肢体有规律性运动极强，从而可以使身体得到全面、匀称、协调的发展，尤其是水对肌肤、汗腺、脂肪腺、分泌物的按摩冲洗，能使人皮肤光洁而红润，肌肉发达而有弹性，给人以健康健美感。

游泳利用水的浮力、阻力和压力，要求游泳者身体成流线型。人在水中身体尽量舒张，脊椎尽量伸展，对矫正和预防驼背、脊椎侧弯和下肢变形等疾病，功效奇特。

4. 防病治病，益寿延年：游泳大多在 25℃—26℃ 的冷水中进行，通过冷水浸泡，人体散热快、耗能多。为补充热量，游泳者的神经系统立即指挥人体加快和加强代谢过程，以改善和调节体温机能，从而提高人的适应能力，预防疾病发生。冬泳则水温更低，这对提高人体内分泌功能以及脑垂体、肾上腺系统的运动功能更加有效，从而可以增强人体对疾病的抵抗力和免疫力。

肥胖是一种病态，已被越来越多的人所共识。游泳时人的全身浸泡在水中，由于水的导热性能好，比空气快 26—28 倍，因而具有散热快耗能多的特点。在水中游 100 米比在陆地上走 100 米耗热多达 2—3 倍。在 14℃ 的水中停留 1 分钟，耗热量达 100 千卡，相当

于在同温度的空气中 1 小时的散热量。可见，游泳的确是健身、防病治病、减肥健美最有益的运动项目之一。

5. 有助于培养青少年的顽强意志和进取意识：意志属心理范畴，是意识的能动性和积极性的集中表现。意志顽强，则是学业和事业成功，生活顺畅最有效的保证。游泳，特别是在自然环境的深水水域内游泳，既要与风浪搏击，与寒冷抗争，又要与自身的惰性、胆怯抗争，所以能培养青少年朋友逐渐具备勇敢顽强，冷静沉毅，吃苦耐劳，勇于拼争等优秀品质。游泳既是竞技项目，又是休闲娱乐的手段。游泳场所正是角逐竞争之地：专业运动员常年苦练碧波之中，是为关键时刻的一搏，争取金牌，为国争光；群众性的游泳场所，出于自发的学与帮、喜与乐、争与斗，竞技比赛也时有所见，如水面比快比远，潜水比快比远，憋气比时间长短，跳水比高等等。在玩耍中比水平，在娱乐中求进取。这种不服输、相信自己必胜的拼争意识，正是当今市场竞争机制所需要的精神。由此可见，游泳运动无疑对青少年儿童的进取意识和未来社会角色的形成，以及健全人格的塑造与培养，提供了极好的锻炼机会。

6. 有益于生产和国防建设：游泳是一项与大

自然抗争的运动，既是体育项目，又是军事技能。因而熟练掌握这项技能，对日后的生活、生产、生存极为有益。现今生活、生产的许多方面都需和水打交道，如水利建设、水上运输、水下勘探、渔业生产、防洪抢险、打捞救护、水面架桥、水下侦察等等。学好游泳技能不但是有益于利用自然、改造自然、美化自然、造福人类、造福子孙的生产活动，而且是自我生活、生存的重要保护手段之一。

7. 有助于联络情感，广交朋友：游泳运动倍受各阶层人士的厚爱，除了它本身具备的健身休闲效应外，还具有联络情感，广交朋友的特殊功效。游泳场所，聚集了来自不同岗位、不同年龄、不同性别、不同文化层次的游泳爱好者，这些人不分职务高低，不分工作性质不同，同在一个水域内畅游或嬉水娱乐，上岸休息时或互致问候，或谈天说地，或说古论今。不少人由此相识到熟悉，结下深厚的友谊。因此，在这一特定环境中聚会，有助于净化心灵，陶冶情操，联络情感，广交朋友。

三、学练游泳的基本原则

游泳是在水中进行的周期性运动，在了解水的特性（浮力、阻力、压力）基础上，结合人体解剖结构，用流体力学和生物力学的有关理论来简析游泳动作很有必要。

1. 运动方向：向前是游进方向，反方向是后方，两侧是左右，向上是浮力方向，向下则是重力方向。

2. 动作周期：游泳的一个动作周期是指做一次臂或一次腿的完整动作所需的时间。如蛙泳项目臂的动作周期从前伸滑行后向两侧分开前开始，腿的动作周期从蹬夹并拢后向前收腿时开始。自由泳、仰泳、蝶泳臂的动作周期则是从入水开始。

3. 动作节奏：这里的节奏指每个周期内部速度的比例。动作节奏是有规律的，如蛙泳臂的一个动作周期的准备阶段比划水阶段相对要慢，划水阶段约占一个周期的三分之一。自由泳臂的一个动作周期划水慢动作（臂入水到拉水）路线约占整个周期的七分之一，所用时间约占四分之一。这种内部速度比例的相