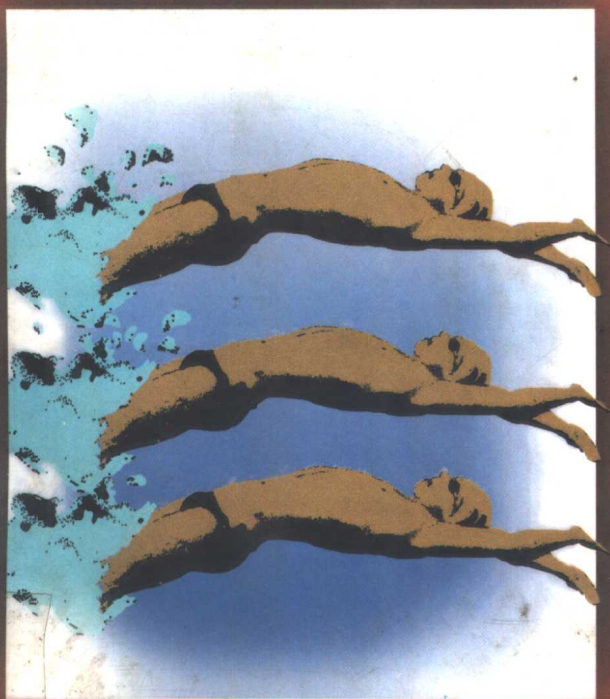


伴 您 健 身 从 书

游 泳

人 门 捷 径

北京大学体育教研部 编



北京体育大学出版社



· 伴您健身丛书 ·

游泳入门捷径

北京大学体育教研部 编

丘 震 执笔

北京体育大学出版社

责任编辑:董英双

责任校对:青 山

图书在版编目(CIP)数据

游泳入门捷径/北京大学体育教研部编著. —北京:北京体育大学出版社, 1996. 10

(伴您健身丛书)

ISBN 7-81051-114-9

I. 游… II. 北… III. 游泳-普及读物 N. G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 16721 号

游泳入门捷径

北京大学体育教研部编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
秦皇岛市卢龙印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:4.875

定价:6.50 元

1996 年 10 月第 1 版

1996 年 10 月第 1 次印刷

印数:5000 册

ISBN 7-81051-114-9/G · 99

内容提要

本书是为初学游泳和热爱游泳的朋友们编写的,其内容既有普及也有提高,既有继承也有创新。书中分别介绍游泳运动的发展和特点;游泳竞赛的正式姿势和规范技术;游泳的练习方法,分竞技游泳和实用游泳两部分,供教学和自学时参考;游泳的各种基本训练方法;游泳注意事项,比赛规则和场地设施等知识;还有衡量游泳技术水平高低的等级标准和自我评估方法。

编委会名单

顾 问：林志超 王谦培

主 编：郝光安 鞠传进

副主编：胡京翔 田敏月 董英双

编 委（按姓氏笔划先后排列）

丘 震 刘承鸾 李 杰 李士信

李志贵 李德昌 张 剑 张 锐

周田宝 武文珠 武援朝 徐帮志

黄彬彬 彭 芳 顾玉标 滕炜莹

前 言

《全民健身纲要》的颁行,给广泛、持久地组织、指导国民进行健身运动,提高全民体质,吹来了一股强劲的东风,这股东风也吹进了校园,给学校体育的改革带来了契机,提出了新的要求。

首先,随着社会上体育场馆向社会开放,学校的体育场馆也纷纷在课余向师生和社会敞开了大门,如何针对师生运动兴趣和社会体育需要,开展有组织地教学辅导活动,加强学校与社会的体育交流,是学校体育的新课题。

其次,考虑到全民健身的长期性与科学性,以学校体育为基础,着力培养学生走向社会后,自觉参与体育锻炼的意识和自我运动的能力,确立终身体育的观念,是时代的要求和未来的召唤。

我们作为国内外知名的高等学府——北京大学的体育教师,面对新的形势,应该抓住机遇,深化体育教学改革。对于传统的重视运动技术教学,轻视理论知识传授;着重课堂考核,忽视体育意识、体育习惯和体育能力培养的短线体育加以改革,引入益于学生个性发展的体育兴趣教学,编写教辅读物,充实学生的理论知识,强化学生体育意识和体育能力的培养,确

立终身体育的观念,使之成为立足学校,面向社会的长线体育。

《伴你健身丛书》就是在教学改革的促动下,组织教师研究教学大纲和《全民健身纲要》精神,从体育运动兴趣出发,强化学生体育技能的尝试之举。丛书的选题立足学校,面向社会,选择了人们喜闻乐见的太极拳、剑、游泳、健美、兵乓球、羽毛球、足球、篮球、排球、武术等项目。从自学和业余训练需要出发,对学生可以起到教学参考书的作用;对于一般群众可以用以自学而快速入门。

我们相信,掌握了娴熟的运动技能,在运动中不断获得乐趣和荣誉感的人,必将是终身体育的参与者,也必会是全民健身运动的积极分子。我们谨以此套丛书奉献给社会,为全民健身尽绵薄之力。

由于我们的尝试在全国高校尚属首例,虽然用心良苦,但限于经验,书中如有不足和疏漏,恳请读者批评指正。

鞠传进

1996年5月于北京燕园

目 录

第一章 概 述	(1)
第一节 游泳运动的概况	(1)
第二节 游泳运动的特点	(2)
第三节 游泳运动的意义	(3)
第四节 游泳运动的分类和比赛项目	(5)
第二章 竞技游泳姿势	(8)
第一节 爬泳技术	(8)
第二节 仰泳技术	(18)
第三节 蛙泳技术	(28)
第四节 蝶泳技术	(36)
第三章 两种出发技术	(43)
第一节 台上出发	(43)
第二节 水中出发	(47)
第四章 两种转身技术	(51)
第一节 摆动式转身	(51)
第二节 滚翻式转身	(56)
第五章 游泳练习法	(60)
第一节 游泳练习的“三要素”	(60)
第二节 游泳练习的几个步骤	(61)

第三节	最容易学的姿势	(67)
第四节	用途最广的姿势	(69)
第五节	游得最快的姿势	(70)
第六节	怎样练习才能游得快	(72)
第七节	仰泳练习法	(73)
第八节	蛙泳练习法	(76)
第九节	爬泳练习法	(82)
第十节	蝶泳练习法	(87)
第十一节	侧泳练习法	(90)
第十二节	反蛙泳练习法	(93)
第十三节	潜泳练习法	(96)
第十四节	踩水练习法	(99)
第十五节	出发练习法	(101)
第十六节	转身练习法	(104)
第六章	游泳训练法	(107)
第一节	间歇训练法	(107)
第二节	重复训练法	(112)
第三节	短冲训练法	(114)
第四节	超长训练法	(117)
第五节	变速训练法	(118)
第六节	基本技术训练法	(120)
第七章	游泳常识	(123)
第一节	游泳卫生与安全	(123)
第二节	游泳比赛规则	(128)

第三节	游泳比赛场地	(133)
第四节	游泳技术水平的评定方法	(136)

第一章

概 述

第一节 游泳运动的概况

游泳是随着人类的发展而产生的一种技能,它对人类的生存和发展起着重要的作用。游泳作为一项体育运动公之于世,是在 1896 年在希腊雅典举行的第一届奥林匹克运动会上。当时游泳比赛只设男子 100 米、500 米和 1000 米自由泳 3 个单项,以后的奥运会又增加了仰泳、蛙泳和自由泳接力等竞赛内容。1908 年在英国伦敦举办第 4 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举行的第 5 届奥运会上,开始将女子游泳列为比赛项目。1952 年第 15 届奥运会后把蛙泳和蝶泳分为两个单项,从此,竞技游泳开始了 4 种姿势的正式比赛。

在旧中国,由于社会落后和人民贫穷,游泳运动不可能得到广泛开展,技术水平很低,截至 1949 年新

中国成立为止,全国各项游泳纪录只相当于现在二级运动员的水平。

新中国成立之后,我国游泳事业蓬勃发展,运动成绩迅速提高。如1953年在罗马尼亚首都布加勒斯特举行的第4届世界青年联欢节游泳比赛中,我国优秀运动员吴传玉夺得男子100米仰泳第1名,为祖国争得了荣誉,新中国的五星红旗第一次在国际体坛上高高升起。从此,我国游泳运动员陆续登上了世界泳坛,1957年至1960年间,我国著名运动员戚烈云、穆祥雄、莫国雄3人曾先后5次打破男子100米蛙泳世界纪录,在我国游泳史上写下了光辉的一页。从1988年起我国的女运动员也崭露头角,在广州举行的第3届亚洲游泳锦标赛上,杨文意创造了女子50米自由泳世界新纪录。1992年在西班牙巴塞罗那第25届奥运会上,林莉又以2分11秒65打破女子200米混合泳世界纪录,并保持至今。

第二节 游泳运动的特点

游泳是在水中进行的运动,由于水中有浮力,有阻力,还有压力,所以,游泳者必须适应水的环境,改变在陆上活动的某些习惯,如身体姿势由站立式变为俯卧式或仰卧式;呼吸方法由鼻式呼吸改为口式呼吸。前进时的动力由腿转到臂、腿等。只有这样,才能

游得好,游得快。

凡物体浸在水中均受到一个与地心方向相反的上托力,称之为浮力。浮力的大小等于物体所排开水的重量。物体在水中的浮和沉取决于物体比重的大小,比重是物体的重量与同体积水的重量之比。1立方厘米纯水在4℃时重量为1克,所以人们把1作为衡量物体比重的标准,其它物体的比重则是与水的比较而定。例如:空气为0.0018,冰为0.9,人为0.96—1.05,钢铁为7.85,水银为13.6。凡比重大于水的物体放入水里即会下沉,小于水的则会上浮。人体在深吸气后比重为0.96,因此可以浮于水面,但深呼气后比重为1.05,所以又会沉于水下。

由于胸腔的原因,人体下肢的比重比上身大,浮心靠上,重心靠下,在漂浮时下肢容易下沉,为使身体保持水平姿势,就必须将两臂伸到头前。初学游泳时,一般都先学习腿的动作,这也是为了保持身体的平衡,以利于进行臂的练习。

由于水的密度为空气的800多倍,所以在水中运动比陆上运动受到的阻力大得多,在向前游进时,我们既要尽量缩小身体的截面,减少迎面阻力;又要尽可能地增大臂、腿划蹬水时的对水面,以获得最大的推进力,提高速度。

第三节 游泳运动的意义

一、游泳能够充分地利用自然条件——日光、空

气、水,进行“三浴”锻炼,促进身体全面发展,并且运动量可大可小。无论是男女老少,体力强弱,甚至某些慢性病患者都适宜参加这项体育活动,从中得到锻炼或治疗。

二、游泳时,所有的肌肉群和内脏器官都协调而有节奏地参与活动。这种锻炼能有效地促进身体全面、匀称、协调的发展,并能使肌肉发达富有弹性。据有关专家对各项运动员的身材、体态、素质指标全面评定,游泳运动员位居各项之首。

三、游泳时,人的呼吸器官由于水中压力的作用而受到很大的锻炼。曾有人做过专门研究,游泳时人的胸廓受到 12—15 公斤水的压力。呼吸肌在游泳过程中要不断地克服这种压力,长期锻炼会增强呼吸器官的功能,加大肺活量。一般健康男子的肺活量为 3000—4000 毫升,而经常从事游泳者可达到 5000—6000 毫升。

四、游泳时,水温的刺激和压力对心脏、血管系统提出了更高的要求。一般人在安静状态下每分钟心脏跳动约 66—72 次,每搏输出量约 60—80 毫升。长期参加游泳锻炼的人,心肌发达,心脏收缩能力强,在安静状态下每分钟只需收缩 50 次左右,每搏输出量却达到 90—120 毫升。所以,游泳锻炼能大大提高心脏的工作效率。

五、人在水中运动比陆上运动时所消耗的热量要

大得多,所以游泳被认为是一种减肥效果最佳的运动。游泳时,水对皮肤表层起到按摩作用,冲刷汗腺和脂肪腺的分泌物,促进血液循环,所以游泳能使肌肤光洁,精神振奋。尤其是参加冬泳的人,他们新陈代谢旺盛,皮肤血管的收缩扩张能力和中枢神经系统对体温的调节功能会大大增强,从而提高机体对气温骤变的适应性。

六、游泳时,冷水的刺激对神经系统也有良好的影响,经过长期游泳锻炼,能增强肌体适应外界环境变化的能力,抵御寒冷,预防疾病。若与医疗体育配合,还可以治疗一些慢性病,例如高血压、慢性肠胃病、神经衰弱、轻度脊柱侧弯、哮喘、习惯性便秘等病症,通过游泳运动都可得到治疗和改善。

七、游泳是劳动生产和国防建设中不可缺少的技能。例如水上资源的开发、科学考察、防洪抢险、救护打捞等水中作业,都必须熟练地掌握游泳技能。到大风大浪中去锻炼,更能陶冶意志情操,培养勇敢顽强的精神。

总之,游泳是一项很好的运动,学会游泳将终身受益。

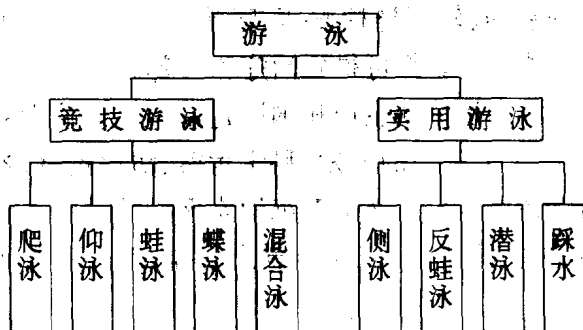
第四节 游泳运动的分类和比赛项目

广义范围的游泳运动包括有游泳、跳水、水球、花

样游泳和蹼泳等项。随着体育运动的迅速发展,这些项目的内容和形式都起了很大的变化,现在已经各自形成了独立的竞赛体系。

游泳的姿势很多。其中有些是由于模仿动物的动作而得名,如蛙泳、蝶泳以及由蝶泳演变而成的海豚泳;有些是按人体在水面上游动的姿势而得名,如仰泳、侧泳;有的是根据动作的形象而命名,如爬泳(自由泳)。

目前,游泳被分为两大类,用以参加正式游泳比赛的姿势称为竞技游泳,具有实用性和锻炼价值的其他姿势称为实用游泳。



国际游泳联合会根据游泳竞赛规则,对男女不同的姿势和距离做了若干规定,现将奥运会正式比赛项目列于(表1)。除此之外,在国际游泳大赛中还可以设立男子800米爬泳和女子1500米爬泳。

表 1 奥运会游泳比赛项目

项 目	男 子	女 子
爬 泳	50 米	50 米
	100 米	100 米
	200 米	200 米
	400 米	400 米
	1500 米	800 米
仰 泳	100 米	100 米
	200 米	200 米
蛙 泳	100 米	100 米
	200 米	200 米
蝶 泳	100 米	100 米
	200 米	200 米
个人混合泳	200 米	200 米
	400 米	400 米
接 力	4×100 米爬泳	4×100 米爬泳
	4×200 米爬泳	4×200 米爬泳
	4×100 米混合泳	4×100 米混合泳