

基本館藏

189520

游泳和跳水

蔣桐森編著



北新書局
出版

寫在前面

上海解放後，我到華東軍政大學擔任游泳教員，那時爲了教學上的需要，編寫了一本初級游泳教程，在正風出版社出版。後來原想接着就寫這本書，並且初步的把大綱擬定了，可是因爲當時收集蘇聯的參攷材料還有困難，所以就擱置下來了。

一九五一年暑期中，我很幸運地能和蘇聯體育專家A. 米洛特卡、IO. 斯毛林兩同志在一起擔任全國鐵路體育講習班的游泳指導，因此使我在游泳教學的理論和實踐上有了顯著的提高，也就鼓勵了我繼續寫這本書。

去年夏季我到軍事學院去教游泳，因此又能和劉天錫、許漢文、吳玉嶠等同志會面，也就經常在一起交流游泳經驗，使本書的編寫工作又有了很大的進展。

在編寫過程中也常遇到些問題，例如：

是不是還讓「自由式比賽」一定要用「自由式游」這句不通的話繼續存在，這很明顯

的是名詞上的問題，後來我就用「泳」和「式」兩字來區分一些游泳名詞。「泳」可以包括「式」，例如自由泳包括所有的游泳式子，仰泳包括所有仰着身體的游泳式子，而「式」就專指一種游泳式子而言，例如爬式、蛙式、蝶式等。我這樣做只是我個人的意見，所以還是希望中央人民政府體育運動委員會能從速出版一本體育詞典，那麼名詞上的問題就能根本解決了。

其次比賽規則問題，目前我國的、蘇聯的和奧林匹克的規則，在有些地方是不相同的。我決定在編寫時，主要還是根據我國自己的規則，因此和直接翻譯蘇聯的材料，在規則上就會有些出入。

編寫本書前後經過了三年，現在算是脫稿了，照原定的大綱是增添了兩章，即第七、第十兩章，但也刪去了一章——游泳和跳水運動員的訓練方法。因此在這裏把訓練時應注意之點列舉幾點供同志們參攷：

1. 對運動員的政治思想領導。

2. 首先鍛鍊運動員的身體，使它成爲強壯而且全面發展的。

勢。

3. 訓練應先確定計劃、進度、任務和目的。

4. 訓練應採用體育正課的方式進行。

5. 游泳時應先注意動作姿勢的正確，跳水時應先注意起跳和空中的基本動作和姿

6. 規定運動員的生活制度。

7. 訓練前應先經醫生體格檢查——必須確切做到。

8. 經常有關於教學效果和運動員生理情況的瞭解和研究。

9. 注重培養臨場比賽的經驗。

10. 整天把運動員泡在水裏是最笨的訓練方法。

正。

由於個人學識經驗有限，本書錯誤的地方一定難免，希望讀者同志隨時給予批評指

最後我必須衷心致謝以 A. 米洛特卡爲首的中長鐵路局蘇聯體育專家無私的幫助和

呂惠運、譚學儒、鄭釗等同志熱心的協助翻譯，使本書能得到完成是和他們的鼓勵和支

持分不開的。此外還有些同志供給我參攷材料和提供寶貴的意見，我也在這裏 他們致十二分的謝意。

蔣桐森一九五三年三月二十日於哈爾濱工業大學體育教研室

目錄

寫在前面	一
第一章 游泳的價值	一
一 初學游泳者第一個游泳方法是什麼	三
二 教學步驟	三
三 集體教學時應注意之點	五
四 初學游泳者的課程	七
第二章 游泳教學法	三
第三章 爬式	二五
一 介紹爬式	二五
二 爬式游泳的技術	二五
三 介紹蘇聯B·渥廈克夫的爬式游泳	二八
第四章 蛙式	三二

一	介紹蛙式	三二
二	蛙式和俯泳有區別嗎	三二
三	介紹蛙式游泳的技術	三三
四	介紹蘇聯 A·密式克夫的蛙式游泳	三五
五	新的蛙式游泳技術	三八

第五章	蝶式	四九
-----	----	----

一	介紹蝶式	四九
二	蝶式游泳的技術	四九
三	介紹蘇聯 A·密式克夫的蝶式游泳	五一

第六章	仰泳	五六
-----	----	----

一	介紹仰泳	五六
二	手不出水的仰泳技術	五六
三	蛙式仰泳技術	五八
四	爬式仰泳技術	五八

第七章	側泳	六五
-----	----	----

一	介紹側泳	六五
二	手不出水的側泳技術	六五
三	單臂出水側泳技術	六六

第八章	出發和轉身	七〇
-----	-------	----

一	出發和轉身的重要	七〇
二	出發的技術	七〇
三	轉身的技術	七四

第九章	跳水	八〇
-----	----	----

一	跳水的價值	八〇
二	跳水設備的規則要求	八〇
三	教學跳水時應注意之點	八一
四	跳水的種類	八三
五	如何學跳水	八三
六	比賽跳水式圖解	九二
七	跳水如何比賽	九九
八	跳水評判的改進	一〇一

第十章 游泳和跳水的陸上鍛鍊.....一一五

一 概論.....一一五

二 游泳的陸上鍛鍊.....一二六

三 跳水的陸上鍛鍊.....一二三

第十一章 附錄.....一二五

一 游泳救生圖解.....一二五

二 游泳池管理人員須知.....一三〇

三 游泳禁約.....一三一

四 游泳常識.....一三二

五 蘇聯「準備勞動與衛國」體育制度中的游泳和跳水標準.....一三四

六 蘇聯運動員等級制度中的游泳和跳水標準.....一三八

七 蘇聯高等學校體育教學大綱（師範學校除外）中的游泳和跳水.....一四四

第一章 游泳的價值

游泳在我國體育運動中佔着重要的地位。

游泳能使全身肌肉平均發展，改正身體不良的姿勢。且能加強內臟器官的功能，對於心臟、肺部和神經系統尤爲有益。游泳也能增加皮膚的抵抗力。許多疾病也能用游泳作爲治療的方法。

游泳不受年齡和性別的限制，只要有適當的環境，就可參加運動。當游泳者對水的畏懼解除了，那時將身體漂浮於水中，尤其在炎熱的夏天，那種樂趣是難以形容的。

有時人的性命也因會游泳而得救。

在沿海和沿江湖等地方，游泳也是勞動人民的生產技術。

游泳在保衛祖國上也有很大的用處，因爲它不但可以幫助培養人民勇敢和堅毅等優良的品質，而且在作戰中通過江河湖泊和海岸登陸時，游泳也是必需的技能，所以在蘇

聯「準備勞動和衛國」的體育制度中，游泳被列爲必測項目。

第二章 游泳教學法

(一)初學游泳者第一個游泳方法是什麼？這個問題非但是初學者自己不易解決，就是在游泳教員中也一直是討論的問題。現在將麻聯A·林同志寫的游泳入門一文中的一個表解摘譯在下面，可能對大家在解決這個問題上有相當的幫助。

根據下面的表解，讀者同志一定不會選擇蝶式做初學游泳者的第一個游泳方法，同時也可以知道把爬式做第一個游泳方法也不是完全理想的，而應該採用手不出水的爬式。因為手不出水的爬式也可說是學爬式的初步方法，而且初學者很容易取得成功的經驗，這在學習心理上能起很大的效果。學會了手不出水的爬式，即使不進一步的學爬式，也能大胆的去學其他更有實用價值的游泳式子。

(二)教學步驟 教員不論先教初學者那一種游泳方法，第一步都應該先教會他們「浮體」、「水上滑行」和「滑行後自行站起」。(參看本章第四節第一二課內容。)

功 效 的 比 較 游 泳 的 方 法	學 習 時 容 易	水 深 而 且 沒 有 設 備 的 地 方 學 習	游 的 時 間 長	游 的 距 離 遠	穿 衣 服 時 游 泳	有 風 浪 時 游 泳	跳 水 時 游 泳	救 生 時 游 泳
爬式	+	—	—	+	—	+	—	—
高等沙繩格式 (即厥勒根式)	+	+	—	+	+	+	—	—
爬式仰泳	+	+	—	—	—	—	—	—
蝶式	—	—	—	—	—	—	—	—
單臂出水側泳	+	+	—	+	+	+	—	—
蛙式	+	+	+	+	+	+	+	—
蛙式仰泳	+	+	—	—	—	—	—	—
手不出水的側泳	+	+	+	+	+	+	+	+
手不出水的爬式	+	+	+	+	+	+	+	—
手不出水的爬式 仰泳	+	+	+	—	+	—	—	+
手不出水的蛙式 仰泳	+	+	+	—	+	—	—	+

譯者註：①高等沙繩格式即厥勒根（人名）式。游法是兩手在水上輪流向下划水，上臂提出水面很高，頭部完全露出水面外，每隻手划水時，兩腳就做蛙式夾腿一次，後來改變為剪式夾腿。

②其他各種游泳方法在本書內均有說明。

③‘+’代表有功效，‘—’代表無功效。

然後進一步正式的教游泳式子。一般的游泳式子均可分四步教學。第一步，教腿的動作。第二步，教手的動作。第三步，教手與腳的配合。第四步，吸呼和整個動作的配合。這四步均可先在陸上教，然後再到水中去教。根據學游泳者來說，以第四步為最困難。但是也有些游泳方法，第四步的困難根本不存在的，例如手不出水的爬式。

(三) 集體教學時應注意之點：

1. 游泳教員應有優良的游泳技能和教學經驗。
2. 初學者人數多時，應分十二人為一組，每組選一人為組長。上課之前教員先將組長教會，使組長能充分瞭解上課的內容，這樣對教員上課有很大的方便。
3. 學習游泳的場所，救生設備要齊全。
4. 上課要有明確的紀律。
5. 學游泳者應經醫生檢查體格。
6. 上下課均須檢查人數或點名。
7. 各組下水游泳時，應再分成二人一組，二人必須彼此照應。

8 每次下水的時間不應太長。教員發出上岸信號時，學游泳者應立即出水，同時擦乾身上的水，必要時圍上大毛巾保持體溫。

9. 上游泳課時，水溫最低限度應有：八——九歲 20°C ，十——十五歲 18°C ，成人 14°C ，空氣溫度應超過水溫四——五度。從未下水過的人，起初練習時，在水中不應超過：小孩三分鐘，小孩五分鐘，一般體格的成年人十分鐘。

10 初學游泳者必須在淺水處學習。水深不可超過胸部。

11 不可單獨到深水去游泳，有這種現象發生時，應立刻糾正，並提出批評。（初學游泳者最容易遭到危險的時候，就是他已初步學到了一些游泳的方法，但是還未熟練鞏固，那時他對水的畏懼已經解除了，而且自以爲已學好了游泳。）

12 游泳設備必須每日檢查。

13 最好有醫生在旁照顧。

14 游泳技術相當純熟後，才能參加學習跳水。

15 教員在改正學習者錯誤時，不應泛泛地指出幾個缺點，要求習者改正，應當指示

最主要的缺點所在，因為主要的缺點改正了，次要的缺點也可能就隨之消滅。檢查學習者的游泳姿勢時應按下列次序：

(1) 身體與頭部在水中的姿勢是否正確。

(2) 呼吸的技能。

(3) 腿的動作。

(4) 手的動作。

(5) 整個動作的配合。

16 教學時應採取示範、講解和改正錯誤的方法。訓練過程中如發現多人犯同一錯誤時，訓練應立刻停止，教員應特別提醒大家注意錯誤，重做示範，重新練習。

(四) 初學游泳者的課程 上課時教員應採用體育正課的四段教學法。第一段（序段）：其任務係組織學生促成他們執行課程任務的心理。第二段（準備段）：其目的為準備身體機能執行課程的基本段。第三段（基本段）：其任務為增強學生的體質和訓練游泳的技術。第四段（結束段）：其任務為使身體機能恢復成為相對的穩定狀態。

蘇聯少先隊夏令營游泳課的四段時間分配如下：

(1) 序段（在岸上）二——三分鐘；

(2) 準備段（在岸上）五——十分鐘；

(3) 基本段（在水中）三——二十五分鐘（根據年齡、兒童的準備程度、水溫和氣溫、課程的進度等條件決定此段時間的長短。）；

(4) 結束段（在水中或在岸上）三——五分鐘。

初學游泳者的課程——實例介紹

第一課

本課任務：1. 解除對水的畏懼。

2. 能使身體漂浮於水中。

教學對象：第一屆全國鐵路體育講習班學員。（學員體格強健）

地點：哈爾濱太陽島游泳場。