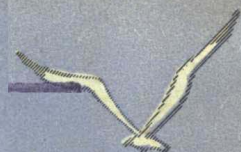


青少年体育小丛书

青少年体育小丛书編輯委员会主編

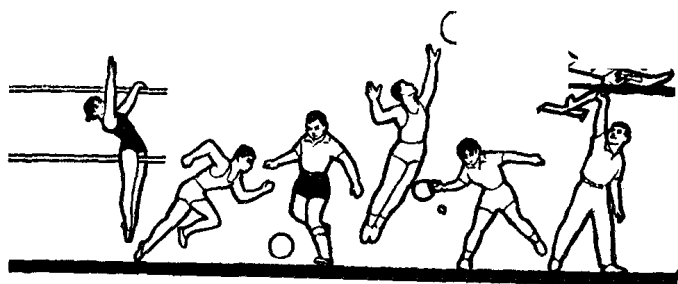


游泳

楊偉雄等編寫

上海教育出版社





青少年体育小丛书

游 泳

青少年体育小丛书編輯委员会主編

楊偉雄 司徒庆韶 史君盛 編写

青少年体育小丛书

游 泳

青少年体育小丛书編輯委员会主編

楊偉雄 司徒庆韶 史君盛 編写

*

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

上海市书刊出版业营业许可证出090号

上海大众文化印刷厂印刷

新华书店上海发行所发行 各地新华书店經售

*

开本：787×1092 1/32 印張：2 5/16 字數：47,000

1965年6月第1版 1965年6月第1次印刷

印数：1—90,000本

統一書号：7150·1657

定 价：(七) 0.20 元

目 录

第一章	游泳的意义和好处	1
第二章	游泳基本知识	4
一	游泳前的准备活动	4
二	熟悉水性	6
三	踩水练习方法	8
四	比赛中的一般规则	10
第三章	各种泳式的基本技术和练习方法	13
一	自由泳	13
二	蛙泳	21
三	仰泳	29
四	海豚泳	35
五	侧泳	41
六	潜泳	47
七	出发和转身	50
第四章	游泳的安全和救护	57
一	安全卫生常识	57
二	救护器材及其使用方法	60
三	直接救人技术	61
四	人工呼吸法	64
附录一	解放前后游泳最高纪录对照表	66
附录二	游泳运动员等级标准	68

第一章 游泳的意义和好处

游泳是一项极有价值的体育运动。它不仅可以全面锻炼身体，活跃生活，有效地增强人们的体质，而且在生产建设和国防建设上都有重要意义。党中央、毛主席历来重视开展群众性的体育活动。一九六〇年三月党中央和毛主席指出：“凡能做到的，都要提倡做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”进一步开展群众性的游泳活动，使更多的人学会游泳，是一件有关增进人民健康，促进生产、建设和加强国防力量的具有战略意义的大事。对青年来说，经常参加游泳，可以增强体质，锻炼意志，培养自己成为坚强的革命后代，为以后更好地从事生产建设和国防建设，创造十分有利的条件。

经常游泳，可以使人的身体肌肉得到匀称协调地发展，还可以锻炼内脏器官，全面增强人的体质。人体在水中要受到12—15公斤的压力，而在呼吸时必须克服水对人体的压力，因此经常游泳就要不断增加呼吸的深度，从而增强呼吸器官的功能，加大肺活量。一般人的肺活量是3000—4000毫升，而经常进行游泳锻炼的人的肺活量能达到5000—6000毫升。游泳时还需要血液不断地把氧气和养料送到四肢，这样就加重了心脏的负担，也增强了血液循环系统的工作能力。游泳还能加强神经系统的机能。人在水中，身体里的热量散发得很快，比在陆上要快好几倍。经常参加游泳，皮肤血管的舒

縮功能和中樞神經系統對體溫的調節功能會大大加強，這樣就能提高身體對各種氣候的適應能力。經常參加游泳，還能促進人的血液循環，增強身體的抗菌能力。在江河湖海里游泳，海闊天空，可以呼吸到新鮮空氣，使人心情舒暢，胸襟開闊，還能直接受到太陽光的照射，其中的紫外綫和紅外綫，對人體都有好處。

學會游泳，掌握過硬本領，必須有堅強的意志，頑強的戰鬥精神，不斷克服困難，提高技術水平，不斷前進。在江河湖海里游泳，還會有風浪，有逆流，能夠鍛煉出不畏風險、不怕困難的堅強意志，能夠鍛煉出緊張的戰鬥作風和乘風破浪的革命品質。在寒冷的冬季，堅持在冷水里游泳，不但能促進人的身體健康，更重要的是能鍛煉堅強的意志。

游泳也是為生產服務的一種重要本領。我國勞動人民從來就有在江河湖海里游泳的習慣。住在江河湖海岸邊的勞動人民，游泳既是他們的生產手段，又是生活手段。要到河里打魚捕蝦，下海采集珍品，如果不會游泳潛水，那是決不可能的。我國有漫長的海岸綫，河流湖泊也多，航運和漁業都很發達，如果我們掌握了游泳的本領，就能更好地為生產服務，為社會主義建設事業服務。我國農村實現人民公社化以來，建設不斷發展，大興水利，修建了許多水庫渠道，要維修水利設備，防洪護庫，救災搶險，打撈物資，也得學會游泳和潛水。此外，在學會游泳的基礎上，掌握攜帶裝備的潛水本領，對探索海洋的秘密，打撈沉船，修理船舶和建造橋梁等，都有重大的意義。

在國防上，學會游泳，掌握游渡江河湖海的本領，更是一件具有戰略意義的大事。江河湖海，是軍隊作戰經常可能遇到的天然障礙，善於征服它們，往往是取得戰爭勝利的重要關

键之一。第二次国内革命战争时期，中国工农红军巧渡金沙江，强渡大渡河，对粉碎数十万敌军的包围堵截，起了重要作用。解放战争时期，人民解放军强渡黄河，揭开了战略反攻的序幕。一九四九年我解放大军突破长江天险，“百万雄师过大江”，加速了人民革命战争最后决战的胜利。在抗日战争和解放战争时期，各根据地的游击队和民兵凭借水上功夫，神出鬼没地打击敌人的事例也很多。现在，我国军民肩负着神圣的历史使命，随时准备抗击帝国主义的侵略，保卫祖国和解放台湾，保卫社会主义革命和社会主义建设的胜利成果，保卫亚洲和世界的和平。学会游泳，练出一套能够游渡江河湖海、征服水障的本领，就更为重要了。

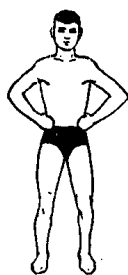
第二章 游泳基本知識

一、游泳前的准备活动

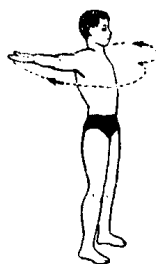
在入水游泳以前,應該做几节简单的游泳体操,活动一下身体各部分的肌肉、关节,可以防止抽筋等事故。

游泳体操的动作如下:

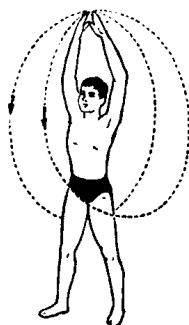
(一) **头部运动** 两脚左右分开站立,两手叉腰,头部向前、后、左、右转动,再做头部绕环动作(图一)。



图一



图二

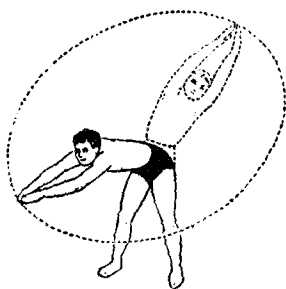


图三

(二) **扩胸运动** 两脚左右分开站立,两臂在胸前平屈后振,然后两臂经胸向前伸展,掌心向上成侧平举,并向后振,后振时要挺胸,还原后再重复做(图二)。

(三) **手臂绕环** 两脚开立,两臂同时向前绕环,然后再做向后绕环动作(图三)。

(四) **腰部运动** 两脚开立，两手叉腰或伸直在头上方，向左向右做腰部绕环动作(图四)。



图四



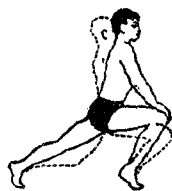
图五

(五) **腹背运动** 两脚伸直并拢，两臂同时向上后振，然后上体向前弯曲，两臂随着下振，两手掌要碰到地面(图五)。

(六) **下蹲运动** 两脚并拢，上体向前弯曲，两手扶住膝盖，然后屈膝下蹲，还原后再重复做(图六)。



图六

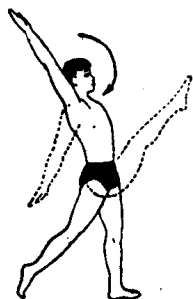


图七

(七) **压腿运动** 右脚向前跨出一步，膝盖弯屈，两手撑扶右膝，左腿在后面伸直，上体做上下振动的压腿动作，然后两腿交换做(图七)。

(八) **踢腿运动** 两臂向上举，右脚同时向后半步，接着

两臂迅速向下振，右脚同时向前踢出，还原后两脚交换做(图八)。



图八



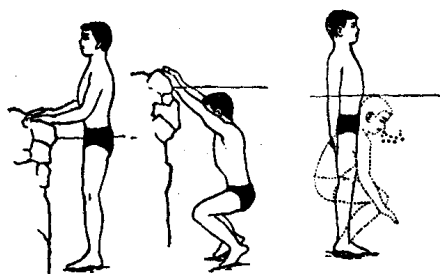
图九

(九) **跳跃运动** 两脚左右分开下蹲，两臂在体侧旁下垂，然后向上跳起，反复练习(图九)。

二、熟悉水性

初学游泳的人，走进水里，会感到心跳、两腿发飘、站立不稳，这是因为不熟悉水性的缘故，等到摸透了水的脾气以后，你就能在水中自然地做各种动作。下面谈谈熟悉水性的几个方法：

(一) **闭气、睁眼和呼吸** 人在陆地上呼吸和在水中是不同的，由于水的压力，鼻子在水中不能吸气，所以初学游泳时，先得学习闭气、睁眼和呼吸(图十)。



图十

由于水的压力，鼻子在水中不能吸气，所以初学游泳时，先得学习闭气、睁眼和呼吸(图十)。

1. **闭气**：站在浅水的地方，两手抓住岸边，

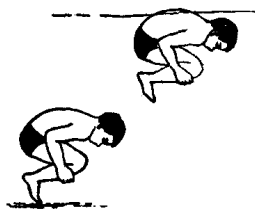
或扶住同伴的手,吸足一口气后,就将脸浸没在水中,开始时,闭气的時間不宜过长,經反复练习后,闭气的時間最好一次比一次长,但不要勉强。

2. 会游泳的人在水里是睁开眼睛的,这样在游的时候能够辨别方向。练习时,身体下蹲,把头浸在水里,睁开眼睛,伸出自己或同伴的手指数一数,能不能看清楚,开始时,眼睛可能有些发痒,但只要反复练习几次就习惯了。

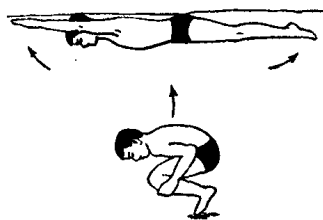
3. 呼吸: 在游泳时是用嘴来吸气,用嘴、鼻来呼气的。练习时,先用嘴吸足气,然后闭气下蹲,把头部全浸在水里,睁开眼睛,用鼻和嘴慢慢地呼气。这样重复练习数十次,等呼吸均匀以后,再做另一个动作。

(二) 浮体和起立

1. 抱膝浮体: 先站在浅水的地方,做深呼吸后,闭气下蹲,低头收腿,两手紧抱住小腿,不一会,身体就会很自然地浮上来,把气呼了,身体又会慢慢下沉(图十一)。浮体下沉的动作熟练后,就可以开始练习浮体伸展和起立。



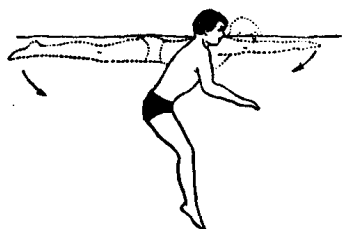
图十一



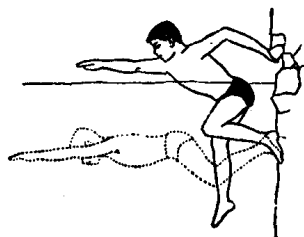
图十二

2. 浮体伸展和起立: 抱膝浮体于水面时, 两手向前伸, 头部放在两臂中间, 两腿向后伸直并拢, 身体就平浮在水面上了(图十二)。起立时, 头和上体向上抬, 两手臂往下压水, 收

腹屈膝，就会站立起来(图十三)。练习以上动作时，身体要放松，不然就会影响身体向上浮起。



图十三



图十四

(三) **蹬边滑行** 掌握了浮体和起立动作以后，可以进行滑行的练习。练习时，两腿并拢屈膝站在浅水处，两手前平伸放在水面上，掌心向下，用嘴吸足气后，将头放入水中，夹在两手中，脚用力蹬离河底，使身体平浮在水面上。

蹬边滑行时，先站在浅水处，一手抓住岸边，另一手向前伸直，掌心向下，下颏靠近水面，一脚站立河底，另一脚抵住岸边。蹬边时，吸足气，头浸入水中，双脚用力蹬离岸边，使身体平浮在水面(图十四)。滑行时两手和两腿要并拢伸直，滑行至一段距离后就停下来，再做第二次，经过几个动作的反复练习后，就可以学习各种游泳姿势了。

三、踩水练习方法

初步熟悉水性以后，可以接着学踩水，因为踩水能进一步帮助初学游泳的人熟悉水性。会游泳的人如果在水中游得疲乏时，也可以利用踩水来休息，有的还能用踩水在水中携带物件。

踩水一般有自由泳式和蛙泳式两种，其中自由泳式踩水

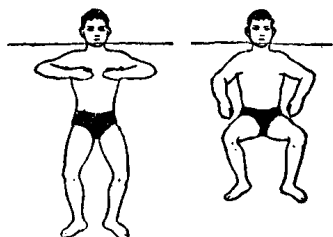
比較費力,而且實用性也差,因此這裡不作重點介紹。

(一) **自由泳式踩水** 它的動作是身體與水面近似垂直,稍有些前傾,頭完全露出水面,兩臂在胸前屈肘向下壓水,兩腿象踏自行車似的交替蹬踏。

(二) **蛙泳式踩水** 這種踩水動作比起自由泳式踩水來要省力得多,而且支持的時長,實用意義較大。

學蛙泳式踩水,可以先在水深齊下頰處進行,開始時,兩臂在胸前平屈,手指合攏,用力從胸前向體側兩旁做壓水動作,同時頭部自然露出水面吸氣。

壓水結束後,兩臂又恢復原來姿勢,腿部動作和蛙泳腿的動作一樣(見蛙泳技術部分),但須注意收腿時腿部肌肉要盡量做到放鬆,蹬腿時要用力(圖十五)。



圖十五

腿部主要是用蹬水的動作
(沒有夾水動作),蹬水結束後,恢復到原來的姿勢。

呼吸的節奏是手腿各做一次,呼吸一次。也可手腿兩次或三次,呼吸一次。呼吸時,用嘴吸氣,用嘴和鼻同時呼氣。

掌握基本動作以後,就練習手臂和腿的配合動作。開始時,兩臂從胸前向體側做壓水動作,並開始吸氣,壓水將結束時,兩腿慢慢向上收起,兩臂恢復原來姿勢,兩腿做向下蹬水動作。動作要連貫,並要逐步增加次數,然後再練習游進和轉身動作,游進時,只要將身體稍微前傾就可以了,向一側轉身時,可用另一側手向後划水。

上述動作學會以後,可以提高一步,兩手抱住後腦或者兩手伸出水面,兩腿做蹬水的動作,經過反復練習後,就可以試

着攜帶物件在水中踩水游進了。

四、比賽中的一般規則

(一) 出發時，當發令員發出“各就位”的口令後，應該立即做好起跳的準備，經過不長時間的靜止，發令員發出信號後，才能出發。如在信號發出以前就跳出去——搶跳，就算犯規。在正式比賽中，第一次和第二次出發時，如果有人搶跳犯規，發令員應召回全組重行出發，在第三次發令時，不論哪一個運動員犯規，就取消其該項比賽的資格（不管他是第幾次犯規）。此外，仰泳出發時，兩腳蹬住池壁，不能讓腳趾露出水面或踏在水槽上。

(二) 轉身或到達終點時，運動員應以單手或雙手觸及池邊（自由泳轉身例外）。轉身一定要從池邊蹬出去，不能在池底走步，否則算犯規。

(三) 比賽中，運動員站在池底休息，不算犯規。但如果用手扶住分道綫或在池底走動跳躍，即為犯規，取消其該項比賽的資格。

(四) 接力比賽時，本隊前一名隊員尚未觸到池邊，後一名隊員已經跳出去，算犯規，取消該隊這個項目的比賽資格（如果後一名運動員在跳出去以後又回來觸到池邊再游，則不算犯規）。

(五) 混合接力比賽的順序是：仰泳、蛙泳、海豚泳、自由泳（自由泳必須用除仰泳、蛙泳、海豚泳三種以外的任何一種姿勢）。

(六) 各項比賽的規定：

1. 自由泳：自由泳比賽可採用任何姿勢，中途亦能改變。

轉身時，可用身體任何部分觸及池壁，也可在轉身後再觸壁。

2. 蛙泳：蛙泳的兩手在划水和回收時動作必須對稱。腿也要同時對稱地彎曲、分開和做弧形的蹬夾動作，兩腿禁止做垂直的上下打水動作。游蛙泳時，身體必須完全俯臥，兩肩與水面平行，不許做側泳動作。轉身和到達終點時，兩手應同時觸壁，不能有高低。

蛙泳出發和轉身後，准許在水下做一次手和一次腿的動作，第二次手和腿的動作開始時，頭部的一部分就應經常在水面上游進，禁止潛泳。

3. 海豚泳：海豚泳的兩手划水和空中向前移臂，應同時對稱進行，身體要完全俯臥，兩肩須與水面平行，不許做側泳動作。兩腿動作應同時以同一方式進行，允許用蛙泳的夾腿動作（目前在全國少年比賽中，不能用蛙泳夾腿動作，只能用海豚泳，否則算犯規）。游海豚泳時，如果兩腿不是同時打下或有前後（如自由泳上下打水），算犯規。

轉身和到達終點時，兩手應同時觸壁，不能有高低。

在出發、轉身後和游進過程中，在身體處於潛水位置時，准許兩腿同時做一次或數次打水動作。

4. 仰泳：在出發入水、轉身後及整個游進過程中，身體必須保持完全的仰臥姿勢。在轉身或到達終點手還沒有觸及池邊，以及轉身結束蹬離池壁後，如果身體改變正常仰臥姿勢，即為犯規。

5. 側泳：出發入水和轉身時，胸部可以朝下。在游進過程中，身體必須成側臥姿勢，只能在轉身時由一個側面轉向另一側面，兩手動作必須是輪流進行，上面的手應在水面上向前伸出。

6. 个人混合泳：个人混合泳比赛，应按下列顺序进行：海豚泳、仰泳、蛙泳、自由泳（自由泳必须用除仰泳、蛙泳、海豚泳以外的任何一种姿势）。

第三章 各种泳式的基本技术和练习方法

一、自由泳

自由泳又叫爬泳。在游泳比赛中，自由泳是唯一可以用任何一种姿势参加比赛的项目，而一般人都采用速度较快的爬泳，但习惯上一般称为自由泳。

自由泳是各项游泳姿势中速度最快的一种，它在游泳竞赛中占着重要的地位。男子自由泳比赛的项目有 100、200、400、800、1500 米和 4×100 米混合接力、 4×200 米自由泳接力。女子自由泳比赛的项目有 100、200、400、800 米和 4×100 米自由泳接力、 4×100 米混合接力。

在救护溺者、抢救抢险等需要快速游近目标时，在战争中强渡江河需要快速到达对岸时，自由泳的速度就能充分发挥它的作用了。但是在实用价值方面，如拖带物品、武装泅渡、救护溺者、长距离游泳时，它是不如蛙泳、侧泳、仰泳的。

自由泳是一种比较容易学的泳式，学会以后，学习仰泳、海豚泳就比较容易。由于以上一些原因，它已成为广大青少年所喜爱的项目了。

基本技术

(一) **身体位置** 游自由泳，身体是俯卧在水中的。一般身体是近于平行水平面，上体稍有些抬起，与水平面约保持 $3-5$ 度的角度，头部自然放在水中，前额的上部在水平面上