

体育锻炼方法丛书



# 怎样练习游泳

人民体育出版社

38547



体育锻炼方法丛书  
**怎样练习游泳**  
穆祥英 编著

人民体育出版社出版  
中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1968年5月第1版 1973年5月第4版

1973年5月第8次印刷

印数：605,801—905,800册

统一书号：7015·1397 定价：0.10元

## 出 版 者 的 话

体育是关系亿万人民健康的大事。不断提高人民的健康水平，对于促进社会主义革命和社会主义建设有着重要的意义。毛主席一贯关心人民群众的健康，重视体育运动，指出：“发展体育运动，增强人民体质”，“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。”大力开展群众体育运动，增强人民体质，是我国社会主义体育事业的根本任务。

在毛主席和党中央的关怀下，我国体育事业得到了很大的发展，越来越多的工农兵群众和青少年参加了各种各色的体育活动。为了适应广大群众的需要，我们编辑出版了这套体育锻炼方法丛书。

这套丛书，包括《怎样练习长跑》、《怎样练习游泳》、《怎样练习滑冰》、《怎样练习哑铃》、《简化太极拳》、《保健按摩》等十多种，介绍各有关项目的基本技术、锻炼注意事项等内容，编写和取材力求通俗易懂，简单易学，合初学者阅读和进行锻炼，有利于因时因地因人制宜开展群众性体育活动。

这套丛书将陆续出版，希望读者多提意见，帮助我们改进工作。

# 目 录

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 游泳的初步练习·····          | 1  |
| 一、闭气和呼吸·····          | 2  |
| 二、漂浮和起立·····          | 4  |
| 三、漂浮滑行·····           | 6  |
| 四、仰卧漂浮·····           | 7  |
| 五、熟悉水性练习时容易发生的问题····· | 8  |
| 六、先学哪种游泳姿势·····       | 8  |
| 七、深水游泳教学法·····        | 12 |
| 八、踩水·····             | 13 |
| 介绍几种游泳姿势·····         | 14 |
| 一、蛙泳·····             | 14 |
| 二、爬泳·····             | 19 |
| 三、仰泳·····             | 23 |
| 四、蝶泳·····             | 25 |
| 出发和转身技术·····          | 28 |
| 一、出发·····             | 28 |
| 二、转身·····             | 30 |
| 游泳的准备活动和辅助运动·····     | 32 |
| 一、准备活动·····           | 32 |
| 二、辅助运动·····           | 35 |
| 练习和比赛的注意事项·····       | 38 |

学会游泳并不难，只要我们遵循毛主席：“学游泳有个规律，摸到了规律就容易学会”的教导，反复实践，摸清水的“脾气”，掌握游泳的规律和技术，就能在水中行动自由。

在初学游泳的过程中，会遇到不同程度的困难，对待这些困难，我们既要有勇敢的精神，还要有科学的态度，不能蛮干，才能避免发生事故。因此，在战略上要藐视困难，战术上要重视困难。坚信游泳一定能够学会，学游泳的规律一定能够掌握。

初学者在练习过程中，要胆大心细，要多练、多想、多看；边练边想，边看边想。遇到困难时不能产生急躁情绪。要做好任何一件事情，不下一番苦功夫是不可能的。

学游泳不能三天打鱼，两天晒网。每次练习总会有不同程度的收获，往往是练习一段时候就会有飞跃，这个飞跃不能看做是某一次练习和某人的一次指导轻而易举得来的，它是和前一阶段的勤学苦练分不开的。

## 游泳的初步练习

初学游泳的人第一次下水都感到呼吸困难，行动不便，并普遍存在怕水心情，怕喝水，怕浮不起来出事故。要克服这些困难，关键在于我们如何去对待它，人是活的，水是死的，总有办法治服它。先要克服怕水心情，才有可能摸透水

的“性格”。

我们知道比重小于水的木块能在水中漂浮，比重大于水的石头在水中要沉底。而人体的比重在吸满气时小于水；肺部的气呼出后则变为大于水。因此人在吸满气的情况下完全可以浮在水中，用不着担心沉底。会游泳的人都有这样的体会，要使身体完全沉于水底反而比浮于水中困难些。因此，初学游泳的人，只要吸满气闭住，全身肌肉、关节放松，手腿不要乱动，身体就会浮于水中；再加上手和腿的正确动作，就会向前游进了。但是，为什么初学者第一次下水时，身体浮不起来也不能向前游进呢？主要是因为心情紧张，呼吸短促，初学者下水后把主要精力放在防止喝水和呛水上，致使动作僵硬，这就大大地影响学习游泳动作的效果。下面谈谈怎样熟悉水性。

## 一、闭气和呼吸

人生活在陆地上，呼吸是不知不觉地、很自然地进行着。可是一到了水里，由于胸部受到水压力的关系，往往感到呼吸困难，有人觉得吸不进气，有人觉得呼不出气，有时还会喝水或呛水，因此，学游泳先得学会闭气。

### 闭 气

先在陆地上做几次深呼吸，再用力吸足一口气（气一定要吸入肺部，不能含在嘴里），然后闭住气，这时可用表或心里数数的办法来计算闭气的时间。闭气的时间不可过长（可由几秒钟开始，慢慢增加时间），以不感到紧张难受为

限。这样反复练习。

陆上练习后，再到水里去练习。初学者可站到齐腰深的水里，两手握住同伴的手或抓住池壁的水槽，先深吸一口气，然后闭气下蹲，把头慢慢浸在水里（图1、2）。

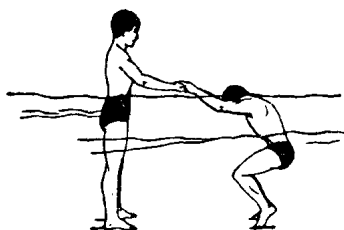


图 1

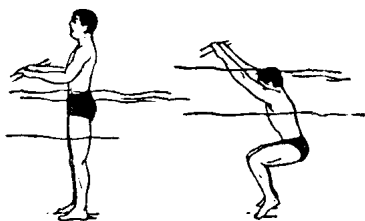


图 2

在水里练习几次闭气下蹲，就可以稍稍延长闭气的时间。但初学者特别是少年儿童不要勉强延长闭气时间。

闭气到一定时间，头抬出水面，稍后仰，使头上的水顺着头后流下，否则影响吸气，而且容易喝水。

### 呼 吸

游泳时，如果呼吸不得法，就不能游得远，所以呼吸很重要。

我们在陆地上用鼻呼吸，但游泳时，却改成用嘴吸气，用鼻和嘴呼气。初学者可先在陆上练习，做几次深呼吸后，用嘴吸满气稍闭一会，再用鼻嘴呼气（呼气开始时先用鼻后用嘴）。吸气要快而且要吸足，呼气要慢而均匀。练习几次以后，再到水里练习。

在水里练习呼吸时，先用嘴吸满气，然后闭气下蹲，头部浸入水中，稍闭一会就开始用鼻嘴慢慢呼气（图3）。呼

气开始之后，头部轻轻抬出水面，待嘴露出水面后，用嘴把气呼完，同时将头稍向后仰，再用嘴吸气。练习一次以后，

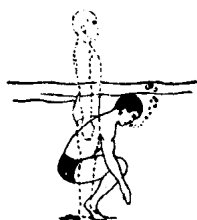


图 3

可稍停一会，等呼吸均匀时，再做第二次练习。待稍熟练之后，即可连续练习。每次练习可从十几次到几十次。

练习呼吸时应注意，头部入水后不要一下把气呼完；如在水中感到呼不出气时，可在呼气的同时发出略带“唔…”的声音，可有助于呼气；头出水面后如低头吸气或过急吸气容易喝水；如用鼻子吸气就容易呛水。呼吸练习熟悉后即可开始下一步练习。

## 二、漂浮和起立

### 漂 浮

站在齐腰深的水里（练习时两人一组，一人练习，一人在旁照看），吸满气后，两臂自然前伸，掌心向下，低头俯于水中（注意不要呼气），身体各关节、肌肉、颈部、腰部完全放松，四肢自然下垂身体即可浮于水中（图 4—1）。身体漂浮一定时间后，两手轻扶同伴的手即可起立。

如感到身体浮不起来，可能是以下几种原因所造成：

- （一）吸气不足或气未吸入肺部而含在嘴里。
- （二）腰和四肢过分使劲，未放松。
- （三）颈部紧张，未低头。

### 抱膝漂浮和下沉



站在齐腰深的水里，深吸气后，闭气低头下蹲，胸部靠近两膝，两手环抱小腿，稍停一会，全身放松（注意不要用脚蹬离池底），身体就会自然浮起，背部露出水面（图 4-2）。背部露出水面后会稍有摆动，不必惊慌。

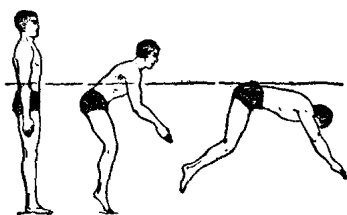


图 4-1

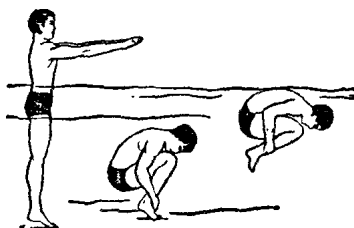


图 4-2

练习几次抱膝漂浮以后，就可练习抱膝下沉了。当身体浮起后，稍停一会，再慢慢地用鼻嘴呼气，这时身体就会逐渐地向下沉。等把气呼尽，身体也就沉到池底。这是因为在呼气时，身体的重量逐渐比和人的体积一般多的水的分量重了，人体比重发生变化，大于水，所以下沉。经过浮沉的练习，就能体会到闭气和呼气对于身体在水中浮沉的影响。

学会了抱膝浮沉以后，再练习伸展漂浮和起立。

#### 伸展漂浮和起立

吸满气，闭气抱膝漂浮后，两手向前、两腿向后伸直，身体就会平浮在水面（图 5）。

身体漂浮后，准备起立时，头部与上身抬起，

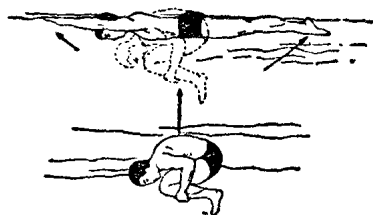


图 5

两手向下压水，同时收腹屈膝，这样就可站在水中（图 6—1）。也可由同伴扶起（图 6—2）。

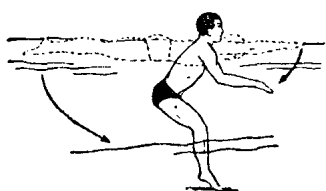


图 6-1

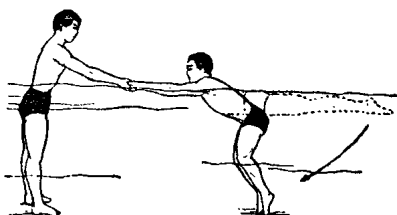


图 6-2

无论是练习抱膝漂浮或伸展漂浮，全身都要自然放松，各部分都不要使劲，不然身体就不能很好地浮起来。

### 三、漂浮滑行

站在齐腰深的水里，背靠池壁，两手在水中向前平伸，掌心向下。吸气后低头，上身前倾，头浸水中放在两臂中间，然后一腿提起，用脚掌对准池壁（图 7—1），另一腿也跟着提起，待腿部快要伸直时，用两脚掌蹬离池壁（图 7—2），全身伸直漂浮前进（图 7—3）。这时，全身自然伸直，头部不要太低。在蹬池壁时，用力不要太猛和太急，开始

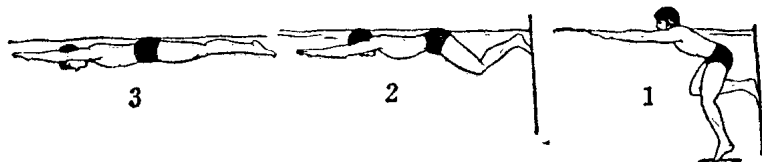


图 7

时，用力要缓和，等两腿快要伸直时，再用全力蹬池壁（第一次练习时可单脚蹬离池壁，蹬出后两腿并拢，自然伸直）。一般能漂浮前进五、六米就可以了。在江、河、湖、海的浅水处，可用双脚蹬水底滑行。

#### 四、仰卧漂浮

学会漂浮和起立后，再练习仰卧漂浮，练习时在齐腰深的水里，吸满气半蹲在水中，使水面齐肩部，头稍后仰，由同伴用手托住头或腰部，全身放松仰卧水中，两腿稍分开并稍下垂，两臂放松置于身体两侧，挺胸和挺腹，目视上方（图8—1）。这样身体就会漂浮于水中，口、鼻和胸部均露出水面。这时如用两手向后拨水，身体就可游进。在游进过程中，身体如有下沉现象，切勿惊慌，可立即用口吸满气和挺胸腹，这样身体会自然地再浮起来，但千万不要向上抬头，越向上抬头，身体会越下沉（图8—2）。初学者仰卧和起立时可由同伴轻托头部。



图 8-1



图 8-2

以上是熟悉水性的几个步骤，一般经过两三次练习即可掌握。

## 五、熟悉水性练习时容易 发生的问题

(一) 在水中闭气时间太短，或根本不能在水中停留。

原因：不适应水的压力和吸气不足。

(二) 闭气下蹲起立时经常喝水。

原因：1. 入水后呼气过早，或一下水就把气呼完。

2. 起立时，嘴尚未完全出水就立即吸气。

3. 头出水后未向后仰，头上的水经嘴部流下，这时吸气，正好把水吸到嘴里。

(三) 鼻孔呛水。

原因：头部出水时用鼻子吸气。

(四) 抱膝漂浮时身体浮不起来。

原因：1. 没有吸满气。

2. 身体未放松或未低头。

(五) 漂浮滑行时蹬不出去，或只能蹬很短的距离。

原因：1. 蹬池壁时小腿过屈。

2. 未用前脚掌蹬池壁。

## 六、先学哪种游泳姿势

学会了前面介绍的几个熟悉水性动作之后，就能初步摸清水的“脾气”，但还不能算是学会游泳了，只能说是完成了游泳入门的第一步。游泳的姿势有爬泳、蝶泳、仰泳、蛙

泳等。下一步先学哪种游泳姿势呢？很多人都是先学会蛙泳的（也有人主张先学踩水），蛙泳和其他几种姿势相比，速度虽慢但游起来比较轻松省力，初学者容易掌握（蛙泳技术和初学蛙泳的步骤和注意事项本书另有介绍）。

建议青少年初学者，学会蛙泳后不能满足现状，还应学习其他几种姿势，然后再确定本人主要练习的姿势，在练习时也要注意全面训练、突出重点。年岁大的初学者，关节不象青少年那样灵活，特别是学蛙泳时膝关节和脚腕都不大听使唤，蹬夹动作不好掌握。所以有的先从仰泳学起，因为仰泳时胸和嘴、鼻、眼都露在水面上，有很多方便，这种仰泳的游法与游泳比赛中的仰泳姿势不同，它是两臂和两腿同时动作。下面介绍这种游法和练习步骤。

### 动作要领

身体位置：用嘴吸满气闭住，身体仰卧水中，胸、腹部稍挺，两腿稍分开并自然下垂，两臂侧上举于水中，头稍后仰（图9）。

手臂的划水动作：两臂侧上举，放于水中，掌心与水面垂直，五指不能分开或并拢过紧。划水时，两手稍用力同时划向大腿两侧（图10），这样就会推动身体前进，两臂划水



图 9

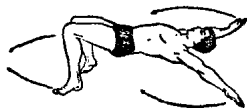


图 10

完了，可在大腿两侧稍停，使身体滑行前进，然后两臂轻轻由水中上举（图11），两臂上举时肘关节稍屈，不要用力，



图 11

上举至肩部侧上方，再进行第二次划水动作。技术熟练后，两臂上举时，手掌露出水面，手掌上举至肩部侧上

方时入水，这样可以减少阻力，加快速度。

腿的夹水动作：开始时两腿放松，小腿自然下垂，脚尖向外，以脚的内侧对准水（图 10 的腿部动作），然后做夹水动作。夹水时可稍用力，收腿时要放松，不能用力，动作要慢些，否则会产生阻力，影响身体前进。两腿也可交替做上、下踢水动作。

### 臂、腿、呼吸的配合

臂、腿配合：身体仰卧水中，两臂侧上举，同时轻轻收腿，腿和手臂同时做夹水和划水动作（图 10）。夹水和划水完毕后，稍滑行，接着就进行第二次夹水和划水动作。

臂部动作与呼吸的配合：这种姿势呼吸时，虽然嘴、鼻都露在水面上，比其他姿势容易掌握些，但呼吸动作也应有节奏，否则更容易呛水和喝水。和其他几种姿势一样，吸气必须用嘴，呼气用鼻和嘴。手臂上举时吸气，划水时呼气（这时身体滑行速度快，身体不致因呼气而下沉），呼气 and 吸气都要稍快些，吸气后要有闭气时间，还应注意呼尽吸满。

### 练习步骤

按前述要领，在齐腰深的水中，由同伴用手托住初学者的头部和腰部，使初学者领会身体位置和动作要领，经过几次练习之后身体就能浮于水中。

初学者领会到初步要领之后，就可做夹水和划水动作。也可采用深水教学法（绳拴法）在深水中练习（图 12）。这

种仰泳虽容易学会并可随时仰卧水面休息，能坚持较长距离的游进，但也有不足之处，例如游进时不能看到前方，特别是在江、河中不易掌握方向。因此学会这种姿势之后还必须学会踩水，以保证安全。

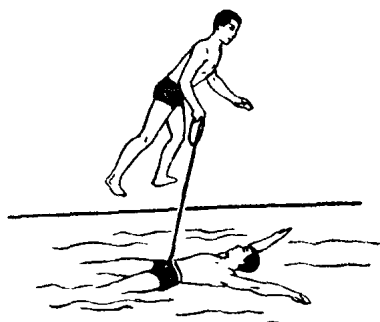


图 12

### 练习时经常遇到的问题和注意事项

(一) 初学者往往感到躺在水中很困难，因此用力蹬池底和用力后躺，这样会造成身体起伏过大更易喝水和呛水。正确的姿势是吸满气后半蹲于水中，使水面齐肩部，两臂侧上举放于水中，头稍后仰，稍挺胸腹，上身放松轻轻后仰，身体就可浮于水中，同时用手划水一次，身体即可前进（图 13）。起立时，可由同伴轻扶头或腰部；游至池边一手拉住池边水槽；按（图6—1）要领翻身成俯卧。

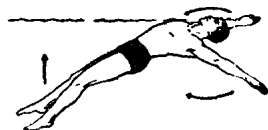


图 13

(二) 手臂和腿部划水和夹水时，腰腹都不能过于用力，否则会使身体浮沉过大，容易喝水或呛水。

(三) 收腿时大腿不得用力上抬，以免上体下沉。

(四) 手臂上举时，不可用力过大或过急，否则会产生阻力影响前进速度。

(五) 划水时手掌要对准水。

## 七、深水游泳教学法

初学者在浅水里练习，有个依赖思想，活动几下就想站起来，这样不容易很快学会。但到深水里学游泳，往往是心情紧张，手忙脚乱，又不易保护，可能出危险。要解决这些问题，一般采用深水游泳教学法（绳拴教学法）效果较好（图14），少年初学者收效更显著。

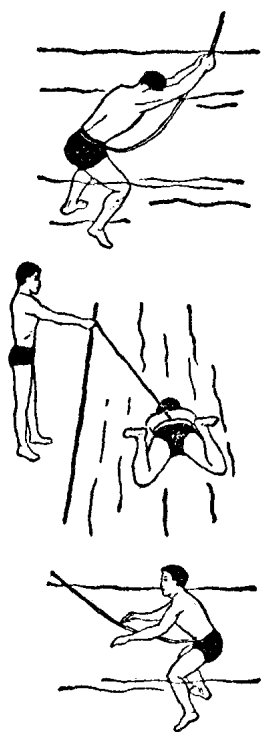


图 14

深水游泳教学法，是用一条长4—5米，直径4—5毫米的线绳，一端系在初学者胸腰之间（系得不宜过紧，但绳结必须牢靠，以防中途开结发生危险），另一端由同伴拉住或系在池边蹬梯或岸边树上。使初学者知道，万一发生意外，可拉绳自救（图14—1），减少害怕心情，以便集中精力练习和体会动作要领。身体一放松，动作也会自然起来，对较快地掌握游泳技术有利。这种方法简单易行，不仅便于自学和互助，即使不会游泳的人也可保护别人练习。采用绳拴教学法练习蛙泳（图14—2）、仰泳、踩水（图14—3）均可。



## 八、踩 水

踩水也叫立泳，是靠四肢协调的动作，使人体能以较长时间在水中停留的一种游泳技术。可使人们在深水中休息、停留和任意移动。有些初学游泳者虽能用蛙泳和仰泳在水中连续游进几十米但不能在水中停留，这样在水中的安全就无保障，严格讲来，只能游一定距离，不会踩水，不能算会游泳。因此刚学会游泳的同志还必须掌握踩水技术。

### 踩水的要领

全身放松立于齐胸深的水中，上体和头部稍前倾。开始时，用嘴吸满气闭住，手臂稍屈，置于胸前，手心向下，两手同时由内向外划圈；两腿稍屈脚心向下，同时由上向下做蹬夹动作，也可象骑自行车那样交替由上向侧下方做踏水动作。

### 踩水的呼吸

闭气到一定时候，用嘴迅速将气呼尽并立即用嘴吸满气，然后闭气。

踩水技术熟练后可随时改游其他姿势。身体前倾，两臂向后划水，两腿向后做蹬夹动作，即可改为蛙泳。身体后仰，腿和手臂同时做蹬夹和划水动作，即可改为仰泳。

### 踩水的注意事项

(一) 全身肌肉和关节必须放松。吸满气，气必须吸入肺部，不能含在口中。

(二) 手脚动作不能僵硬、忙乱。