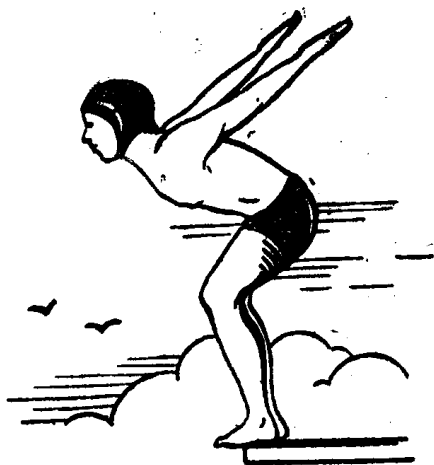


游泳訓練法

劉昌合著





跳水

法



劉昌合著

游泳訓練法

上海北新書局出版

新 體 育 叢 書
印數・0001—5,000 冊

★

一九五三年三月印刷

一九五三年三月初版

游 泳 訓 練 法

定價四千七百元

著	者	劉	昌	合
印	刷	大	新	印
出	版	北	新	書

局

上海復興中路五四一號

總 發 行 通 聯 書 店

上海九江路二九五號

目 錄

第一章 緒 論

第一節 游泳的價值

一 游泳與人生

二 游泳與國防

第二節 蘇聯開展游泳運動的偉

大成就

第三節 開展羣衆游泳運動

第四節 初學游泳應注意的事項

第五節 游泳姿勢的種類和它們

的優缺點

第二章 游泳基本動作的訓練法

第一節 閤水訓練法

第二節 呼吸訓練法

第三節 浮體訓練法

第三章 爬泳訓練法

第一節 腿部動作在游泳中的重

要性

第二節 爬泳腿部基本動作的訓

練法

一 陸上練習法

二 水內練習法

第三節 臂部動作在游泳中的重

要性……………二七

第四節 爬泳臂部基本動作的訓

練法……………二八

一 陸上練習法……………二九

二 水內練習法……………三〇

第五節 爬泳呼吸基本動作的訓

練法……………三一

一 陸上練習法……………三一

二 水內練習法……………三二

第六節 爬泳腿部及臂部聯合動

作的訓練法……………三三

第七節 爬泳臂部與呼吸聯合動

作的訓練法……………三四

一 陸上練習法……………三四

二 水內練習法……………三五

第八節 爬泳聯合動作的訓練法三五

第四章 俯泳訓練法……………三八

第一節 蛙式腿部基本動作的訓

練法……………三九

一 陸上練習法……………三九

二 水內練習法……………四一

第二節 蛙式臂部基本動作的訓

練法……………四二

一 陸上練習法……………四二

二 水內練習法……………四三

第三節 蛙式呼吸基本動作的訓

練法.....四四

一 陸上練習法.....四四

二 水內練習法.....四四

第四節 蛙式腿部及臀部聯合動

作的訓練法.....四五

第五節 蛙式臂部與呼吸聯合動

作的訓練法.....四六

一 陸上練習法.....四六

二 水內練習法.....四六

第六節 蛙式聯合動作的訓練法四七

第七節 蝶式訓練法.....四八

一 蝶式與蛙式的比較.....四八

二 蝶式手臂的划法.....五〇

三 蝶式聯合動作的訓練法.....五〇

第五章 仰泳訓練法.....五一

第一節 仰泳腿部基本動作的訓

練法.....五一

一 陸上練習法.....五一

二 水內練習法.....五二

第二節 仰泳臂部基本動作的訓

練法.....五三

一 陸上練習法.....五三

二 水內練習法.....五四

第三節 仰泳呼吸基本動作的訓

練法.....五四

第四節 仰泳聯合動作的訓練法五五

第六章

側泳訓練法

第一節 側泳腿部基本動作的訓練法

一 陸上練習法

六〇

二 水內練習法

六一

第二節 側泳臂部基本動作的訓練法

一 陸上練習法

六一

二 水內練習法

六二

第三節 側泳呼吸基本動作的訓練法

一 陸上練習法

六三

第四節 側泳聯合動作的訓練法

第七章 出發轉體與到達終點訓練法

第一節 出發訓練法

六六

一 仰泳出發

六六

二 其他各式出發

六七

第二節 轉體訓練法

六八

一 仰泳轉體法

六九

二 仰泳轉體法

六九

三 仰泳轉體法

七〇

四 仰泳轉體法

七二

第三節 到達終點的訓練法

七二

第八章 潛泳與立泳訓練法

第一節 潛泳訓練法

七四

第二節 立泳訓練法……………七五

一 內夾立泳法……………七六

二 蹬踢立泳法……………七七

三 繞環立泳法……………七八

第九章 軍用游泳技術的訓練法……………七九

第一節 武裝游泳訓練法……………八〇

一 武裝渡河……………八〇

二 舉鎗渡河……………八一

三 射擊渡河……………八一

四 渡河投彈……………八三

五 潛泳渡河……………八四

第二節 輸送游泳訓練法……………八五

一 輸送重量的物質……………八五

二 輸送中量的物質……………八五

三 輸送重量的物質……………八六

四 接力輸送……………八七

第十章 救生訓練法……………八八

第一節 解脫法……………八九

一 兩腕被握解脫法……………八九

二 頸項被由前面緊抱的解脫法……………九〇

三 頸項被由後面緊抱的解脫法……………九一

四 由前緊抱腰部的解脫法……………九一

五 由後緊抱腰部的解脫法……………九三

六 其他各種被抱的解脫法……………九三

第二節 帶游法……………九四

一 托頭仰泳拖游法……………九四

二 托臂仰泳拖游法……………九五

三 單手側挽側泳帶游法……………九六

四 搭肩俯泳拖游法	九七
五 搭肩仰泳推游法	九七
六 兩人搭肩俯泳速游法	九八
七 交叉握手仰泳拖游法	九九
八 單手反挽側泳帶游法	九九
九 雙手壓頸仰泳帶游法	一〇〇
十 水底推拖帶游法	一〇一
第三節 人工呼吸法	一〇二
第四節 救生時應注意的事項	一〇四
第十一章 跳水訓練法	一〇六
第一節 初步跳水法	一〇六
一 水中跳水	一〇六

第二節 跳水種類與跳法

一 坐式跳水	一〇七
二 站立跳水	一〇八
三 正面跳水	一〇九
四 兩足直下跳水	一一〇
一 燕式跳水	一一二
二 正面屈體跳水	一一三
三 反角屈體跳水	一一四
四 反身跳水	一一五
五 正翻騰跳水	一一六
六 側翻騰跳水	一一七
七 正面屈體兼半轉體跳水	一一八

第一章 緒論

第一節 游泳的價值

游泳運動同人生和國防的關係極大，其功效除與陸上各項運動相同外，並能平均發展身體的肌肉、養成正確優美姿勢、增強皮膚抵抗力、發達內臟、及自衛救人等，尤其在建設現代化的國防以及在陸海空軍戰爭中，應用非常之廣，是最切合實用的運動，全國人民都有普通學習的必要。中國人民解放軍更應大力開展此項運動訓練，為消滅帝國主義保衛祖國及世界永久和平打下深厚的基礎。

一 游泳與人生

游泳與生理健康的關係 游泳運動對於生理健康的發展影響非常重大，它能使全身的肌肉平均發展，刺激內臟各器官，使它充分發育，促進血液循環的功能，增加肺的呼

吸量，促進消化機能，養成正確優美的姿勢，促進關節靈活及皮膚抵抗力，強健體格，增進健康，抵抗疾病（非傳染病的免疫性）。

游泳與生活自衛的關係 我們偉大的祖國有幾千里長的海岸線，到處散佈着江河、湖、沼。沿着海岸和江、河、湖、沼，及其流域附近的居民，不下數千萬之衆，其生活與游泳有非常的密切關係，尤其是漁民、船戶，大都生活在水上，若不精通游泳技術或不曾游泳，一旦墜落水中，則對其生命有着極大的危險性。我國有些沿水居民，因平素不注意學習游泳技術，每年因此而喪生的不知凡幾，故不能不特別注意學習游泳技術，以提高生存自衛及救人的技能。

又水上交通較陸上交通爲危險，水上旅行的旅客，尤其是船員，因在水上生活時間較長，若不精通游泳技術，一遇輪船失事或墜落水中，即對生命安全失去保障。抗戰期間，川江一帶輪船，尤其是木船，因過灘觸礁，又在江海航行的輪船，或因被敵機轟炸，或因鍋爐發生爆炸而沉沒的，船員旅客往往全部犧牲，能生還的爲數無幾，這都是平常不注意游泳技術的原因。

游泳與夏天的關係 夏季天氣炎熱，尤以接近熱帶地區爲甚，其炎熱天氣，約佔全年時間的一半。在此長久炎熱天氣中，作陸上各種運動不甚相宜，而游泳運動最受一般人的歡迎；既可鍛鍊體格，學習勞動衛國的技能，又可愉快的度過炎熱苦悶的夏天。

二 游泳與國防

游泳與陸軍關係 游泳技術在戰場上應用非常之大，當兩軍作戰時，如遇戰場前後水上交通工具如橋樑船隻等都被破壞，水上交通全部斷絕時，如爭奪對河某一據點，或有計劃的撤退至河後有利地區，全憑戰士們的游泳技術過河，方能完成此項重大的任務，其關係據點的得失，實力的保全，及整個戰爭的勝敗是非常重大的。

如工農紅軍在二萬五千里的長征途中，強渡烏江及金沙江，爭奪瀘定橋及大渡橋等天險，一九四九年人民解放軍強渡淮河、長江進軍江南及解放海南島諸大戰役中，戰士們無一不利用游泳技術來完成偉大的勝利任務。今後爲了建設現代化的國防軍，提高戰鬥技術，大力開展陸軍部隊的游泳訓練是有必要的。

游泳與海軍關係 海軍日常生活與水接近，且作戰操練都在海洋上面，故游泳運動與

海軍關係，更為密切。任何海軍人員不僅要會游泳，並且對於游泳技術還要精通，否則學習的技術與成績必不易提高，作戰任務難望勝利完成。海軍戰鬥英雄趙孝庵是游泳能手，當他任東海艦隊砲艇大隊「三號」砲艇砲手時，為掩護我軍大批砲艇和機航船不給敵人發現，於一九五〇年七月十日在浙江省海門外狼基山附近，阻擊了一艘比自己砲艇大十餘倍的敵人的砲艦，他聚精會神地瞄準敵艦，當砲艇直衝至離敵艦只二百公尺的時候，趙同志雙腳踏著二門機關砲，一連二百五十發砲彈打中那隻敵艦，整個艙面，炸得火花四濺，敵人兩門機關砲也被打壞了，迫著敵艦負傷逃跑，我「三號」砲艇於完成阻擊的任務後，因艇身受傷而下沉，這時趙同志也受重傷，可是他的意志始終是堅強的，他發誓「一定要划回去為犧牲的同志復仇」。結果負傷忍痛和海浪搏鬥了十幾個鐘頭，划了四五十海里，終於划到了祖國的海岸。他回到部隊內，繼續作更好的鍛鍊，準備為加強保衛祖國的海防而努力。至於海軍登陸時，對於游泳技術更為需要，所以游泳訓練為今日人民海軍必修的主要科目。

游泳與空軍關係 游泳對於空軍，關係雖不如海軍及陸軍應用之廣，但於空戰時飛

機損壞，或因天氣惡劣等情形被迫降落，或跳傘而不幸墜落於江、河、湖、海之中，若不精通游泳技術，勢必喪生。如抗日戰役中，空軍轟炸員趙際唐，於飛行時忽遇雷電暴雨，機身墜落，他跳傘下降，不幸落在鄱陽湖中，但因他對游泳技術鍛鍊有素，乃脫去皮鞋外衣，冒着大雨狂風，向隱約的小山游去，在水中掙扎兩小時之久，終達彼岸，後竟完成十二次轟炸敵人的任務。空軍人員於作戰或飛行時，遭遇同樣情形而得安全的不在少數，故游泳在空軍訓練上，也占極重要的地位。

第二節 蘇聯開展游泳運動的偉大成就

蘇聯在帝俄時代，全國祇有幾所夏季游泳學校，練習游泳的僅有一千五百人，其成份全是富翁、廠主、地主、大商賈的兒子，窮人、老百姓、小商人、工人和農民，想學游泳是不可能的。

自蘇維埃政權成立以後，對於體育運動，尤其是游泳，提倡不遺餘力，建築了成千所設備完善的水上運動站、夏天游泳池及冬天室內溫水游泳池，僅在一九四八年內，有

三十萬游泳員在其中游泳，至一九四九年就增加到九十萬人。這些數字顯著地證明蘇聯對於游泳已成為羣衆性的運動了。每個蘇維埃人民，不但都要學會游泳，並且還要精通游泳技術。在偉大的衛國戰爭中，蘇聯紅軍的戰士，都能應用游泳技術，克服江河阻隔的困難。我們看蘇聯「青年近衛軍」電影時，勇敢的青年近衛軍們，曾爲了拯救被德寇關在集中營的同胞，在黑夜裏拿着鎗迅速地偷渡小河，勝利的完成了任務。

全蘇體育的準備「勞動與衛國」標準內，男女各級的必須測驗項目，都有游泳一項。其選擇測驗項目中，也列有游泳一項，由此可以證明蘇聯視游泳運動在衛國工作中的重要性。因爲蘇聯對於游泳運動的重視及提倡的普遍，故游泳成績有顯著的提高，如一百公尺自由式，全蘇紀錄爲五十七秒，及以二十七小時五十三分，游完一百五十公里的長距離，這都是世界上最優越的成績。一九四九年內，蘇聯共創了六十項全蘇游泳新紀錄，及數項世界最優秀的游泳紀錄。

第三節 開展羣衆游泳運動

游泳運動對於人生與國防關係極爲密切，不論男、女、老、幼，都極相宜，既可鍛鍊體格，更好地爲生產服務，又能提高保衛祖國的技術，一舉數得，故更爲一般人所愛好，實有大力開展以求普及，使成爲羣衆性運動項目的必要與價值。

有人以爲游泳是一種貴族式的運動，建築游泳池需費浩大，換水經費亦鉅，尙非積極提倡的時候。這種看法是錯誤的。固然我們偉大的祖國，一切正在開始加緊建設中，人民政府爲了節省財政開支，減輕人民負擔，不能拿出大量經費來建築很多的游泳池，但是我們應盡量設法利用天然的環境，及發動羣衆力量，來克服這種困難。其實游泳池是一種永久性的建築，僅需一次大的建築費，除用自來水的游泳池，於開放期間需要換水費外，至於利用天然環境建築的游泳池或游泳場，並不需要分文水費。詳細的研究起來，游泳池的一次建築費，比之球類設備及其他各種運動經常的消耗，可說是最經濟最節省的一種運動。

一九三二年著者在武漢大學工作時，因鑒於游泳的重要，乃利用天然環境在東湖設置簡易游泳場，所費不到銀元百元，連同更衣室等不過三四百元，在此長久時期中，參加其中游泳的學生及青年民衆，不下數萬人，收效甚大。一九四一年在重慶，因感覺游泳的需要，選擇在重慶山洞的石梯溝山谷中，建築長二十五公尺的正式游泳池（如圖一），全部用條石做成，上游並有蓄水池及濾水設備，所費無多，因利用天然溪水，故水費不花分文，到現在已有十一年之久，仍堅固完整，若管理得法，百年不成問題。至於參加此池游泳

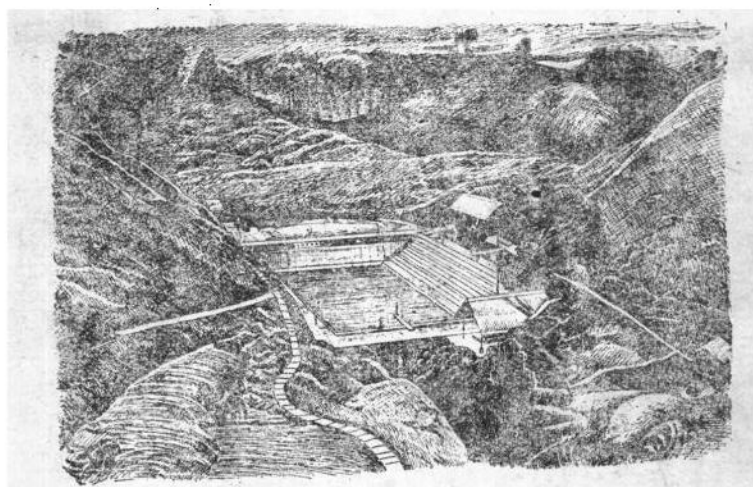


圖 1.