

快來游泳吧

茲·普·菲尔索夫著



G861.1
15

人民体育出版社

快來游泳吧

苏联 兹·普·菲尔索夫著

王邦雄译 李海萍校

人民体育出版社

內 容 提 要

這本書用文藝体裁、通俗、輕鬆的筆調講述了游泳運動在生理、文化生活以及國防等方面的重要意義；感興趣的更是那些生動的事例；最後，對初學游泳的人，還談了一些技術上的問題。看了以後，使人感到學會游泳是一件多麼好的事情。

*

原 本 說 明

書 名 ЗАНИМАЙТЕСЬ ПЛАВАНИЕМ
著 者 З. П. ФИРСОВ
出 版 者 ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
“ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ”
出版地點 及 日期 МОСКВА 1955

快 來 游 泳 吧

苏联 茲·普·菲尔索夫著
王邦雄譯 李海萍校
人民体育出版社出版
北京崇文門外太陽宮
(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)
北京建國印刷廠印刷 新華書店發行
書號203 59千字 787×1092 1/32
印張2 定價(7)0.19元 印數1—11,000
1956年4月第1版第1次印刷

目 錄

在海濱	5
游泳是走向健康的道路	21
游泳能提高人們的工作能力	27
幾個初步的結論	35
游泳是一項重要的实用技能	37
学会游泳就打開了通向運動的道路	47
結語	55
游泳的第一步	57

快來游泳吧

苏联 兹·普·菲尔索夫著

王邦雄译 李海萍校

人民体育出版社

內 容 提 要

這本書用文藝体裁、通俗、輕鬆的筆調講述了游泳運動在生理、文化生活以及國防等方面的重要意義；感興趣的更是那些生動的事例；最後，對初學游泳的人，還談了一些技術上的問題。看了以後，使人感到學會游泳是一件多麼好的事情。

原 本 說 明

書 名 ЗАНИМАЙТЕСЬ ПЛАВАНИЕМ
著 者 З. П. ФИРСОВ
出 版 者 ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
“ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ”
出版地點 及 日期 МОСКВА 1955

快 來 游 泳 吧

苏联 茲·普·菲爾索夫著
王邦雄譯 李海萍校
人民體育出版社出版
北京崇文門外太陽宮
(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)
北京建國印刷廠印刷 新華書店發行
書號205 59千字 787×1092 1/32
印張2 定價(7)0.19元 印數1—11,000
1956年4月第1版第1次印刷

目 錄

在海濱	5
游泳是走向健康的道路	21
游泳能提高人們的工作能力	27
幾個初步的結論	35
游泳是一項重要的實用技能	37
學會游泳就打開了通向運動的道路	47
結語	55
游泳的第一步	57





在海濱

盛夏時節。炎熱的星期天。屋子裏悶熱得使人難受。室外的太陽又晒的像火烤。街道上塵土在飛揚……

很自然的，成千上萬的人為了避暑都急急忙忙地奔向那綠蔭如蓋的公園、到城郊、到那些能躲避暑熱的地方去可以暢快休息，以便給新的勞動日聚集力量。

這是很普遍的願望。勞動日結束後，每一個蘇聯人都有享受休息的權利。然而這裏却有值得人們注意的小事情：在這個大熱天裏每個打算休息的人，一定會想到……地方去？

到水邊去！

因為水邊是最誘人的休息地方。那裏可以游泳，能使人們精神爽快……所以成千，何止是成千！而是上萬的人都擠到用大自然的巨手所創造的黑海、裏海、波羅的海和亞速海的岸

邊來。人們還想到已經不是由大自然，而是由蘇聯人底雙手所創造的、寬廣的貯水池的岸邊，到運河、水庫和其他的貯水池去。人們急忙奔向風景優美的伏爾加河、頓河及俄羅斯的其他河流的兩岸。那些幸福的人們——口袋裏帶着體育協會會員証的青年小伙子們——有的走進公園，有的到體育場，有的到水上運動場，還有的到游泳學校去。那裏有人造的游泳池，這些都是運動和健康的宮殿……

快一點到那救命的水邊去吧！到了那裏就可以立刻脫掉緊貼在身上的、汗透了的衣服，解開緊緊的鞋子，躺在那太陽晒熱了的海濱沙灘上，那多好呀！但只能躺2—3分鐘，不能多了！因為這祇是為了在快走以後甜一口氣，使熱得出汗的身體涼快一下和吹乾身上的汗珠。

然後，迅速地跳到水裏。啊！這真是妙不可言的一刹那呀！頓時，晒得火熱的身體突然間像置身於另一個完全不同的世界一樣。全身都充滿舒服而涼快的感覺。襲人的盛夏的懶怠立即被輕鬆和使人精神煥發的興奮所代替。在疲憊無力的肌肉中突然增添了無窮的力量。整個的心灵都被愉快的感覺籠罩了。開始產生了迫切需要活動的要求——想游泳。游到前面去。體重在�水中幾乎是感覺不出來了。快一點！再快一點游到前面去！

深呼吸和在水中兩臂和兩腿的迅速動作就能增加氧氣向胸腔進入。心臟的跳動開始加快，血液的流轉加速了……情緒也開始緊張起來。

暑熱所引起的惱人的感覺，現在連一點影子也沒有了。人們感到自己好像是個新人，感到很輕鬆，好像從他的肩上卸下

了一付重担！

善於輕快而自如地游泳的人是多麼愉快啊！

然而人們游泳的技術水平是不一样的，因而他們所體驗到的愉快也是各有不同。游得好的人完全享受了这种愉快，游得差一點的人所享受的愉快就少一些。另外还有一些人只能在岸上用羨慕的目光望着这些幸福的人，因為他們一點兒也不会游泳。

親愛的讀者，我們向海濱走近一點，我們走過去看看，人們是怎樣在那兒休息的，我們去和各組的游泳的人們認識一下吧。

你看，一个五十朝外上了年紀的男人和一个看來只有十來歲的小姑娘走到水邊去了。雖然他們倆的年齡相差很大，可是兩個人同樣迅速而輕快地脫掉了衣服，在身上剩下的是完全相同的游泳衣。顯然，他們是父女倆。男的是一个体格健壯的人，他脫衣時是這樣輕快，動作是這樣靈活，他的肌肉是如此的發達，看樣子，不久以前他还是个運動員。父親和女兒用力把游泳帽戴到頭上，然後躺倒在日光下。當小女孩以激動而愉快的心情，用兩隻小眼睛望着海水的時候，好像已預嘗到了當他父親容許她跳下水去時所感到的那樣快樂。

幾分鐘過去了，小女孩以懇求的目光注視着父親。她眨着兩隻小眼苦悶地好像在說：可以嗎？還沒到時候嗎？時間拖的多長啊……

好了，身體涼了。她父親點了點頭。目不轉睛地望着海水的小姑娘面上現出了愉快的微笑。她父親也很得意。他們倆跑了一段，從岸上一躍，剎那間他們的的身體就隱沒在水裏了。

我們數着：1、2、3、4、5、6……在离岸11—12公尺的地方，他們露出了水面並開始游泳。他們倆輕快、自如、自信地游着，他們游的很平穩，幾乎完全一樣，臂腿的動作也配合的很好。兩條腿輕鬆而又從容不迫地、交互一上一下地動作着，像大魚尾巴一樣靈活。在水面上只能看到腳掌。它們就像小汽艇的螺旋槳一樣把水打向後面，在水面上只留下一層薄薄的和迅速散開的浪花。兩臂極有節奏地配合着兩腿的動作。每個游泳者一會是這一隻手臂，一會又是另一隻手臂好像小船的槳一樣露出在水面上，並迅速的揮動從空中伸向前方。在這兒連一分鐘也不停留，伸直手臂用手掌在頭前插入水中並用力地像槳一樣把水划向身後使身體向前推進。划一下以後，手臂由水中抽出，正像從褲袋裏抽出來一樣輕快地在水面上擲向前方，以便在水中作下一次的划水動作。只要等一隻手臂在水裏做完了這個動作，另一隻手臂接着就開始動作。就這樣不停地輪換着：一隻手臂的動作代之以另一隻手臂的動作。雙臂的動作準確地配合着兩腿的動作，並且保持着一定的節奏。

我們來計算一下這些動作：一隻手臂在空中和在水裏划一個圓圈，每一隻腳的腳掌就能在水面上出現三次。他們游的不慌不忙。我們來注意一下手錶上的秒針。1分鐘他們一隻手臂能划水25下，兩腿打水150“單步”。恰好比走路快一倍半。可是他們在水裏划的多快、多均勻呀！不到5分鐘，他們已游了差不多200公尺。

瞧！兩位游泳家的動作的節奏一點兒也不亂。在远离海岸的水面上畫出了一條寬長的弧形，他們轉過身子開始往回游。

了。現在他們直向我們游來，越來越近了……運動的速度還是一樣。在水面上只能看到他們的游泳帽，好像兩朵大花。游泳家的頭埋在水裏，他們的臉也看不見了。只有當右手從水裏抽出來的時候，頭才微微地轉向一邊。然而只是一剎那的工夫，這僅僅是為了經過張開的嘴迅速地吸一大口空氣，然後立刻又把臉埋入水中，以便慢慢地在水中呼氣。

兩位游泳家已經靠岸了。會聚了一大羣以讚美的眼光欣賞了這場優美游泳表演的好奇的觀眾。游泳家挺直了身體，在水裏站起來啦。

在他們的臉上流露出非常得意的神色。絲毫沒有疲倦的樣子！甚至也看不出他們在喘息。他們用靈活的手抹去了身上的大水滴，做了幾次深呼吸，幸福而滿意地走上了海岸。他們兩手攤開仰臥在沙灘上，把臉朝向溫柔的陽光。

如果人們看見他們的時候，都一定會讚嘆地說：是啊！他們是真正嚐到了游泳的滋味，他們充分利用了水給予人類的那種力量和健康的巨大源泉！

——好啊！

——美極了！

——優秀的游泳家！

——他們游得像魚一樣！——四周的休息者發出了讚美聲。

難道一個10歲和50歲的人真能游得這樣靈活和優美嗎？——讀者可能會這樣想。

能夠的，親愛的讀者，是能夠的。甚至5——6歲的小孩和60——70歲的老年人都是能夠的。誰能夠很好地游泳，而且

能經常練習的話，那麼他要做到這點就像走路那麼容易。對一個優秀的游泳家來講，10分鐘游400——500公尺，簡直就同陸地上散步一樣。

然而為了要達到這個目的，就需要學習一種正確的游泳方法，或者就學剛才那位父親和女兒所游的那種方法。他們所游的是目前大家都知道的游泳方法中最快的一種——自由式（爬泳）。優秀的運動健將都是用這種方法游泳的。

我們不要講得太遠了，我們再來看看，海面上還有些什麼。我們現在還只是與第一組善於游泳的典型代表認識了一下，這些人我們在海濱是可能遇到的。但是，像這樣能游泳的人，我們這裏暫時還不太多。

你看，一男一女走近岸邊來了。看樣子，是一對夫婦。他們被剛才看到情景所鼓動，也很勇敢地跳到水裏去了。說實在的，他們跳得沒有像那位父親和女兒那樣成功，沒有潛到水裏，只是在水裏稍微浸了一下，立刻就向前游去了。他們游得倒也很有信心，並且不怕水深。

但是，把他們和我們剛才所看到的一比較，這兩者之間有多麼大的差別啊！這一對夫婦游得完全是另一種樣子。

男的身子在水裏不是成水平，而是斜的，頭在水面上抬得高高的，並且還向後仰着，兩隻腳深深地埋在水裏。

他這樣幹嘛呀？照理游泳的人前進的時候是需要克服水的阻力的，因此，在游泳時有一個完全成水平的和很好的流綫型的姿勢是很重要的。而傾斜的姿勢是會阻礙游泳者向前滑行的！

看樣子，那個男的是想在聚集海濱游泳場的人羣面前顯

顯本領，他在每次滑水前總是用手掌若有其事地打着水面，使它發出啪啪的聲音。他把手臂放入水中簡單地划一下後，又抽出水面去打另一下。他的兩腳在水中，而每當右手划一下時，兩腳總要做一個顯明的剪刀形的動作。他的身體不是像游自由式那樣用均勻的速度在水中滑行，而是以簡短急促的蹬踏在向前移動。他不是深深地呼吸，而是短促地呼氣和吸氣，同時鼓着勁和屏着氣。他的游泳姿勢就好像很早很早以前在運動中曾有過而已經過時的了的游泳方法——沙雲吉（頭一直露出水面，兩手輪流伸直在水上打水後划水——校者註）。那個男子用這種方法游泳，他花的力氣不但比自由式大，而游得却慢得多。

他的女伴雖然用另外一種方法游泳，但是，“在海裏的散步”却也不落後。她和用自由式或沙雲吉游泳的人不同的地方，就是她的兩臂是在水下動作。她的臂腿動作和身體的位置沒有一定的規律。一會兒她用兩臂在身下急促地划一下，一會兒，兩臂划向兩旁。她兩臂划水的動作不一致，兩腿笨拙的動作與雙臂動作也不協調。她的兩腿彎屈，很少做出有利於前進的動作。她一會兒側躺，一會兒俯臥，老是挺着脖子，高抬着頭，深怕海水濺濕了她那美麗的头髮。她毫無規律地亂呼吸，沒有使呼吸和兩臂的動作有節奏地配合起來。

這對夫婦就是這樣游泳的。

我們來看一下手錶，他們已經游了5分多鐘了，但是，却還沒有游到100公尺的距離。

讀者同志，你現在可能明白了，在第一對和第二對游泳者之間有何差別？

第一回我們所看到的父親和女兒，他們所用的是正確的游泳方法。他們的動作是極端省力、輕便，而且又準確地協調一致。由於這個緣故，他們手臂和腿的划力很大，因而游泳的速度很快。他們身體躺在水裏的姿勢成為有利於前進的流綫型，甚至把頭也埋到水裏去。這點也大大地增加了他們向前移動的速度。有節奏的、協調一致而又不斷輪流划水的動作，使他們能在水中以均勻的速度向前滑進。他們不容易疲倦是因為他們只是讓那些必要的肌肉羣參加了活動，他們善於調節肌肉的緊張程度，並在划水後的瞬間給予簡短的休息。因為這個原因，他們在水裏移動身體只花去極少的力氣。他們的机体就能“很輕便地”做完游泳時的各個動作。同時有規律的深吸氣給有机体輸入了必要數量的氧氣。沒有氧氣，任何體力工作都是不能完成的。他們迅速、輕快、自如地游了400——500公尺，然而，一點也沒有感到疲勞。

第二回我們所看到的一男一女，他們也能很輕便地游這一段距離。但是，他們所用的是不正確的、原始的、對身體無益的游泳方法。手臂和腿的動作不經濟，由於緊張，而且彼此還不協調。他們在划水時雖花費了很大的力氣，但是，效果很小。划水時手臂和腿的位置阻礙了身體在水中向前移動。傾斜的身體和高昂的頭也都起了很大的阻礙作用。他們不善於在輪流划水的過程中有節奏地調節肌肉的緊張程度，給予簡短的休息，因此，他們就不得不慢慢地動作，否則，疲勞就會迫使他們停止游泳。再加上沒有規律的呼吸，不能足夠地向體內輸送氧氣，這一點也限制了身體的緊張工作。

結果是：這對夫婦既游得慢，而且又疲勞得快。父女倆

9、10分鐘所有的距離，就需使這對夫婦游20多分鐘。並且，這樣的游泳對健康的幫助也較小，因為肌肉和心臟不能很好地增強，肺臟也不能得到良好的擴張。速度慢、不美觀和效力很低的游泳是很難引起人們興趣的。

然而，不管怎樣，這對夫婦還是從水裏的運動中獲得不少的益處，同時由於他們意識到自己能在水裏游得很遠和堅持很長的時間而感到滿意。

這樣，我們已經和在海濱游泳場經常可以碰到的兩種游泳典型人物熟悉了。並且，第二種的人數要比第一種多得多。

我們再看一下，還有一對：一個胖胖的婦人和一個玲瓏的小男孩，看樣子是母子倆。這個男孩的年齡和我們開始談話時所認識的那個小姑娘相差不多。

那個婦人慢慢地走到水裏，到水齊腰的時候，用兩手小心地拍着水。這處的海底坡度很陡，她再也不敢往前走了。在她走進水的時候，考慮了幾秒鐘，好像是在下決心了。

“涼啊……真有些怕人……”她自忖着。但是，她終於做了決定：她高抬着頭，輕輕地一躍，跳到水裏去。然後，小心地轉過身來向岸邊游，深怕被水捲到深處去。

因為她也會游泳，於是她的臉上浮出滿意的微笑。可是她游得很笨拙。兩隻腳噼噼啪啪地向後打着水，把水濺得像噴泉一樣，而兩手臂卻癱攣地在水中做着短促的划水動作。她是用土方法——“狗爬式”游泳的，使着勁，喘着氣。由於她的動作毫無次序，因之沒有得到一點效果，她幾乎停留在原地沒有向前移動。不到半分鐘，她已累得要死，噓着氣站起來了。這樣一個短時間的10公尺游泳已使她累得喘不過氣來。