



高等教育体育教材
GAODENG JIAOYU TIYU JIAOCAI

现代游泳

李文静 温宇红 编著

XIANDAI YOUYONG JISHU JIAOCHENG

技术教程

北京体育大学出版社

现代游泳技术教程

李文静 温宇红 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 叶 莱
责任编辑 熊西北
审稿编辑 行 乾
责任校对 小 草
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

现代游泳技术教程/李文静,温宇红编著. -北京:北京体育大学出版社,2010.1
ISBN 978-7-5644-0291-4

I. 现… II. 李… III. 游泳-教材 IV. G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 189874 号

现代游泳技术教程 李文静 温宇红 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 15.75

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3000 册

定 价 32.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

李文静教授，北京体育大学博士研究生导师。中国游泳协会业余训练指导委员会副主任，游泳教员国家级考官，劳动和社会保障部国家职业技能鉴定考评员。

具有38年游泳教学训练经验，致力于我国游泳教练员的培训工作，长期以来担任全国各类型的游泳教练员学习班和全国年龄组游泳集训的主讲人、组织者和教材主编，足迹遍布全国。受国际奥林匹克委员会、中国游泳协会的派遣，多次赴国外讲学，是游泳教学和年龄组训练方面的专家。

温宇红教授，博士，北京体育大学硕士研究生导师。

前 言

游泳是一项什么性质的运动？有些人说是体能类的项目，这话说得不够全面。譬如：力用得多了，技术不正确，游不快。用同样大的力，技术动作规范，就游得快。应该说游泳是一项体能与技能结合的项目，技术好是游得快的前提。

掌握正确的游泳技术是每一个想要学习游泳的人的愿望。然而不论是在游泳池，或是在海滨，以及其他在一切能够游泳的地方，掌握规范的、姿势优美的技术的人却很少。普通人的游泳技术与运动员的游泳技术有很大的差别，除了自身的因素外，最重要的就是学习游泳技术必须有一个好的指导者。也就是说，只有在正确的教学方法的指导下，才能够掌握规范的游泳技术。

本书就是一个很好的指导者，可以满足学习者和指导者的双向需求，能使教与学双方受益。它把游泳技术分解为最简单的动作，按照科学的教学方法组合起来去指导游泳教学。从技术动作要点、教学重点与难点、错误动作纠正和游泳教学的组织等方面，全面地介绍了从蹒跚学步的婴儿到耄耋老人游泳的教学方法和手段，使人们很容易地学会游泳，改变游泳难学的印象。

本书文字简练、通俗易懂、图文并茂。书中使用了作者在教学中自拍的大量教学照片，生动地揭示了游泳的教学过程，方法手段的排列遵循了循序渐进的原则，无论是学习者和指导者都可以依此顺序进行学习和教学，以满足人们更容易的掌握正确游泳技术的愿望。

本书第七章由温宇红教授撰写，其他章节由李文静教授撰写。

仅以此书献给我所有的学生、我的学校，是他们给了我写作此书的灵感和机会。

李文静

目 录

第一章 熟悉水性教学和练习方法	(1)
第一节 熟悉水性的目的	(1)
第二节 熟悉水性的练习方法	(2)
第二章 蛙泳技术教学和练习方法	(22)
第一节 腿部动作要点及练习方法	(22)
第二节 臂部动作与呼吸动作练习方法	(37)
第三节 完整配合动作练习方法	(43)
第四节 游泳教学课的主要内容、教学进度与考核 (1~12 次课)	(51)
第三章 爬泳技术动作要点及练习方法	(53)
第一节 身体姿势和腿部动作要点及练习方法	(53)
第二节 臂部和配合动作要点及练习方法	(62)
第三节 爬泳教学课的主要内容、教学进度与考核 (13~20 次课)	(73)
第四章 仰泳技术教学和练习方法	(76)
第一节 身体姿势、腿部动作要点及练习方法	(76)
第二节 臂部动作、呼吸动作要点及练习方法	(86)
第三节 仰泳配合动作要点与练习方法	(91)
第四节 仰泳教学课的主要内容、教学进度与考核 (21~25 次课)	(95)
第五章 蝶泳技术教学和练习方法	(97)
第一节 身体姿势和腿部动作要点及练习方法	(97)
第二节 臂部和呼吸动作要点及练习方法	(107)
第三节 完整配合动作要点和练习方法	(112)
第四节 蝶泳教学课主要内容、教学进度与考核 (26~30 次课)	(117)
第六章 出发转身技术与练习方法	(120)
第一节 台上出发技术教学	(120)

第二节	仰泳出发技术教学	(128)
第三节	前滚翻技术教学与练习方法	(131)
第七章	游泳技术训练	(141)
第一节	游泳技术训练的基本方法	(141)
第二节	蛙泳技术训练方法	(148)
第三节	爬泳技术训练方法	(160)
第四节	仰泳技术训练方法	(168)
第五节	蝶泳技术训练方法	(180)
第六节	提高水感的曲线划水训练方法	(186)
第八章	婴幼儿游泳教学方法	(194)
第一节	婴幼儿游泳教学	(194)
第二节	婴幼儿游泳教学手段	(197)
第九章	水中游戏	(209)
第一节	提高自救与救人能力的游戏	(209)
第二节	提高体能和技能的游戏	(217)
第三节	熟悉水性游戏	(226)
第十章	游泳教学组织中常见的问题及解决办法	(233)
第一节	游泳技术教学的分组	(233)
第二节	游泳技术教学的顺序	(235)
第三节	游泳场地、器材与游泳教学的关系	(241)



本章导读

熟悉水性是游泳入门的第一步。本章主要介绍了呼吸、漂浮、滑行、水中站立等教学手段,教学顺序和常见错误动作纠正和熟悉水性的游戏等内容。

本章节的重点是呼吸教学。

第一章 熟悉水性教学和练习方法

第一节 熟悉水性的目的

熟悉水性是指人们在学习四种竞技游泳技术之前对于游泳的场地——水中的环境进行适应的教学过程。人们长期生活在陆地环境中,一切思维方式、动作模式都习惯了在陆地的方式与方法,而人们对水环境却是陌生的。就像宇航员首先要学习的是在失重的情况下如何行走,那么,想学习游泳的人,首先也必须熟悉水环境。

游泳的呼吸方式与陆地上也不同。水有压力,使人呼气困难,与陆上不同的呼吸方法很容易呛水,发生溺水的危险。

人在陆地上的动作是直立的。人俯卧在水中,要保持平衡才能够游泳,人体结构比例不同,有的人不容易漂浮起来,漂浮需要专门的技术。由于在水中保持平衡困难,人们往往产生怕水心理。

游泳的动作、用力方式与生活中的习惯动作不同。陆上动作是敏捷的,游泳动作的用力是缓慢的,是逐渐加快的。游泳动作实际上是避免阻力和利用阻力的过程,初学者不能理解这一点,不合理的身体姿势和身体位置增加了阻力,划水时摸水和躲水又不能充分的利用阻力,花费了大力气,动作效果很差。

其实,对于初学者来说,学习游泳的最大困难是对于水的恐惧心理,而合理的使用熟悉水性练习可以有效地解除人们的怕水心理。

熟悉水性的主要教学任务是:学习呼吸、漂浮、滑行、站立的方法。在学习结束的时候如果初学者能够平直的在水中漂浮滑行3~5米、连续的换几口气,就可以进行下一步的教学了。



第二节 熟悉水性的练习方法

一、安全入池

(一) 自行入池

目的：掌握安全的进入游泳池的方法

1. 斜坡（阶梯）进入

练习方法：

慢慢走入（图 1.1）

同伴彼此牵手。

手持漂浮物。

教学重点：

身体平稳的进入水中。独立进入游泳池。

选择较浅的水域进行，最好不要超过腰部，否则会产生怕水心理。

个人进行此练习时最好把双手分开放置水面，加强身体的稳定性。

2. 梯子进入

练习方法：

缓慢的一次一步，背对泳池下水。（图 1.2）

教学重点：

消除怕水的心理。宜采用鼓励的语言消除心理紧张。

重复练习，增加信心。

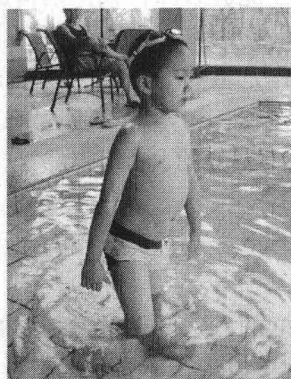


图 1.1 斜坡（阶梯）进入

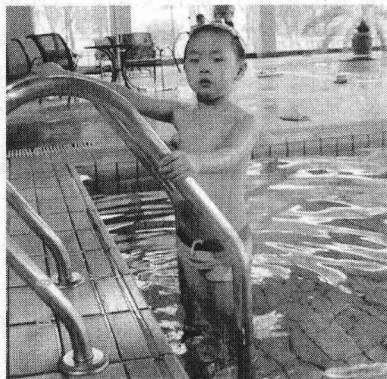


图 1.2 梯子进入

3. 池边转身进入

练习方法：

坐在游泳池边。转动身体 180°成俯卧，身体下滑直到双脚碰到池底，在动作的过程中，双手



一直扶着池边。(图 1.3)

教学重点:

独立、熟练的池边转身进入游泳池。

教法提示:

(1) 消除怕水的心理。重复练习, 增加信心。

(2) 动作要缓慢。双手握住池边。有些池边较滑, 注意安全。

以上练习根据学生的具体情况决定练习的次数。

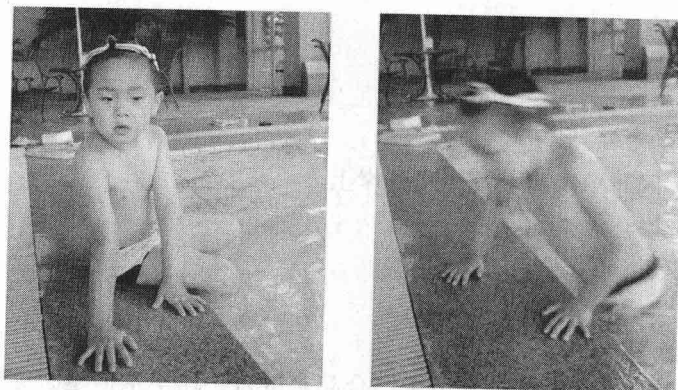


图 1.3 池边转身进入

(二) 水中移动

目的: 体会水的阻力。

练习方法:

1. 双手扶住池边, 沿着池壁来回移动(猴子爬行)(图 1.4)
2. 一手扶池壁, 倒退前进。
3. 小步、大步交替走。
4. 扶池边跳跃: 双手扶池边(池槽), 双脚蹬池底, 向上跳起。
5. 踮脚尖走。
6. 站马桩(浅蹲)前进(双手放在头上或成飞机飞行状移动)
7. 不扶池边而使用双手划水移动身体。(双手在水中向后拨水向前行走, 双手向前拨水后退行走, 双手向侧拨水相反的方向行走。)
8. 徒手跳跃: 水中站立, 两臂前伸平放水中, 两臂向下压水, 脚蹬池底, 向上跳起。
9. 水中行走、跑步、跳跃: 各个方向, 单独进行。

教学重点:

独立的水中平稳、快速的移动。

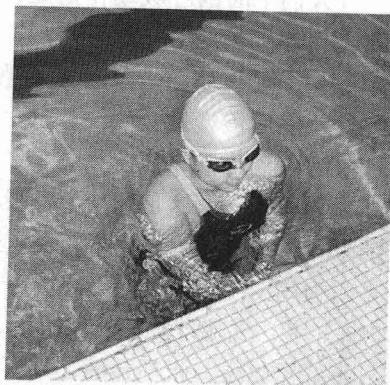


图 1.4 沿着池壁来回移动

教法提示:

1. 初学者的怕水心理程度不一, 教学者可以把怕水的人放在自己的周围, 不要让怕水者单独行动, 可以使用浮漂, 以保证安全。
2. 采用竞赛的方法, 可以加快水中移动的速度。

(三) 安全上岸

目的: 掌握安全的离开游泳池的方法。

练习方法:

1. 斜坡(阶梯)上岸
2. 梯子上岸
3. 池边上岸

双手用力撑池边, 同时单脚跨上池边爬到岸上。

教学重点: 独立上岸。

(四) 教学提示

1. 允许学生各自练习。
2. 练习的后期可以把入池、移动和上岸结合起来进行, 让学生横越游泳池, 从对面起水上岸。
3. 以上练习可以根据场地条件选用。如果在深水池进行教学, 仅可以选择池边移动练习。

二、呼 吸

目的: 掌握在水中呼吸的专门技术。

呼吸动作要点:

人们平时的呼吸动作是无意识的, 用鼻子吸进呼出。水中呼吸则不同, 是嘴吸嘴呼, 或嘴吸, 嘴、鼻呼。

一个呼吸动作是由吸气→憋气→吐气组成的。当嘴露出水面时快速吐气后吸气, 换气后低头稍憋气, 然后慢慢地吐气。

呼吸动作的难点:

用力吐气, 这是和陆上呼吸不同的一点。可以做这样的实验: 心里想着吸气, 连续使劲吸, 结果是越想吸越吸不进气, 反过来, 只想用力吐气不想吸气的情况, 连续用力吐气反而吸到了气。这是因为用力吐气把气吐光之后, 造成了一种“被动式”的吸气。介绍一个小窍门: 用力张大嘴说一个“啪”字, 气就自然地吐出来了, 同时气也吸进来了。“啪”字是爆破音, 越大声说效果越好。有的人不好意思说, 张不开嘴, 其实按照教员的提示去做, 对于尽快地掌握游泳技术是非常重要的。

(一) 陆上模仿练习**1. 站立憋气练习**

目的: 学习憋气的方法。

练习方法:

直立、两手下垂、全身放松。闭气 10 ~ 20 秒 (视情况灵活掌握) 后吐气, 重复 3 ~ 5 次。必须口吸口呼。(图 1.5)



教学重点：不能漏气。把手掌放在嘴前一寸处，检查鼻子是否漏气。

2. 站立换气练习

目的：学习换气的方法

练习方法1：

直立、两手下垂、全身放松。闭气 10 ~ 20 秒（视情况灵活掌握）后吐气，重复 3 ~ 5 次。吸气时张大口，吐气时像吹气球。

练习重点：口吸口呼。

教学难点：鼻子漏气。把手掌放在嘴前一寸处，检查鼻子是否漏气。

练习方法2：

双膝弯曲，两手扶在膝处；身体前倾，全身放松。（图 1.6）按照吸→憋→呼的顺序反复练习。

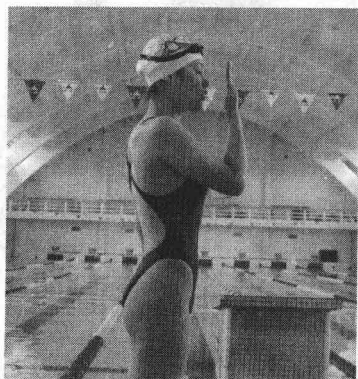


图 1.5 站立憋气练习

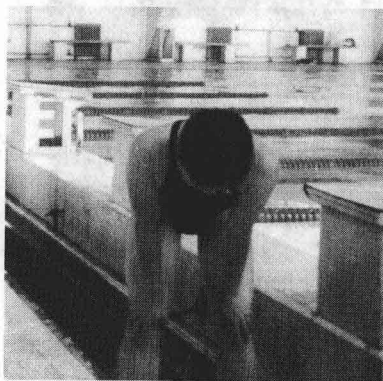


图 1.6 换气练习的预备姿势

呼吸动作是和头部、颈部份的动作结合进行的。头后仰，头围绕横轴做动作，身体不能有起伏（双手不能离开膝盖）。当眼睛直视前方时，大声说一个“啪”字，把气喷出。练习次数：6 ~ 10 次。（图 1.7）

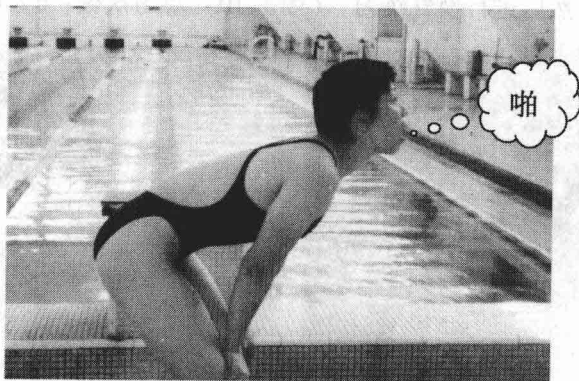


图 1.7 换气练习

练习重点：呼吸时头部绕额状轴的动作和吸→憋→呼的顺序

教学难点：呼吸动作节奏。头后仰要慢，换气要快，低头要快。常出现的错误动作是换气时上抬身体（双手离开膝盖），而不是头后仰。

3. 扶墙换气练习

目的：模仿正确的水中换气动作。

练习方法：双手伸直扶墙，头夹在两臂之间（图 1.8），头后仰用力吐气，吸气后低头稍憋气，然后慢慢地吐气，快吐完时头后仰用力吐气开始下一个循环。（图 1.9）练习 6~10 次。

练习重点：抬头与换气动作的配合。

动作的难点：换气的很短，换气时仅有头部的动作，肘关节、肩关节保持平直，不能弯曲。

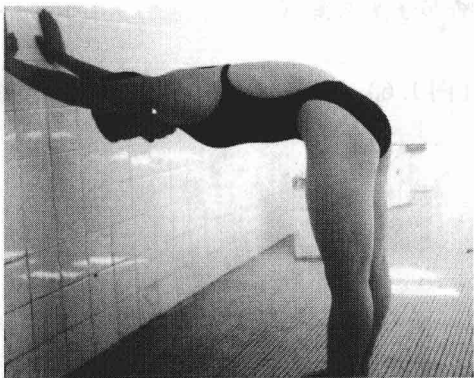


图 1.8 陆上呼吸模仿练习预备姿势

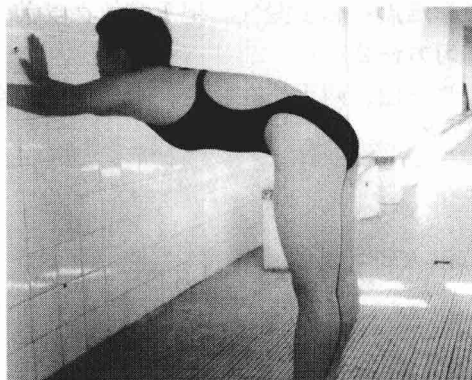


图 1.9 换气

（二）水中练习方法

1. 半陆半水的呼吸练习

目的：学习换气动作。

练习方法：

肩膀与池边平行，头在水中，身体在岸上，进行憋气和换气练习。（适用于水面与池岸持平的场地）。先进行憋气练习，然后进行换气练习。（图 1.10）练习次数：6~10 次。

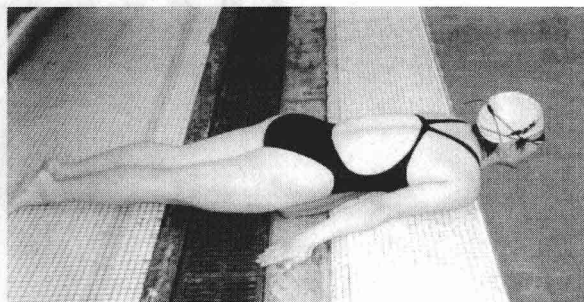
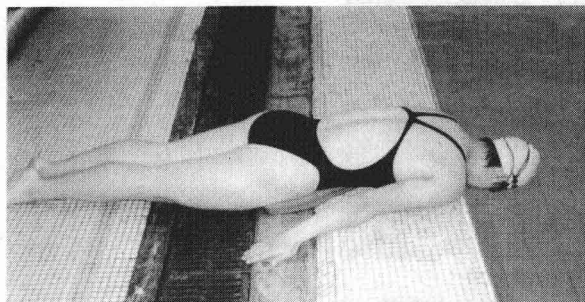


图 1.10 半陆半水的呼吸练习

练习重点：憋气与换气的节奏。

动作的难点：头部要浸入水中，仅有后脑部露出水面。

2. 呼吸控制练习

目的：改变人们在生活中长期养成的呼吸习惯。

练习方法：正常呼吸，蹲坐在池边（浅水），吹泡泡。泡泡由口或鼻子出来。



- (1) 双手捧水洗脸或洗头，边唱：这是我们洗脸的方法……。
- (2) 洗澡：教员用水桶盛水，依次从学员的头上浇下。
- (3) 大象洗澡：自己用双手泼水到头上、肩上。
- (4) 双手手捧起一捧水，向捧起的手掌中的水，用嘴吹起泡泡。然后再把嘴放入水里，吹游泳池中的水。(图 1.11)

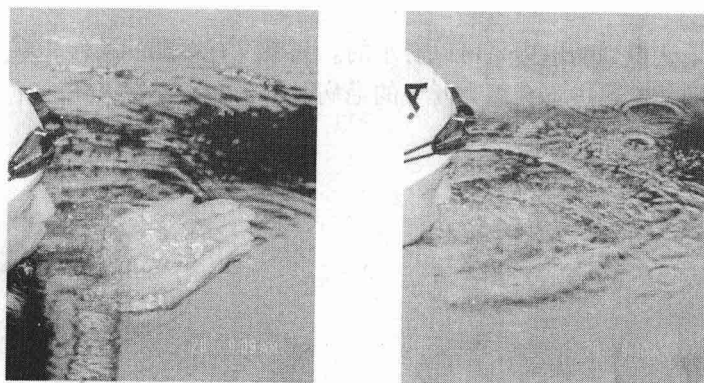


图 1.11 捧起一捧水，用嘴吹泡泡

3. 吹气球练习

目的：改进呼吸技术。

练习方法：

- (1) 携带气球，让学生吹气球。
- (2) 在水面上放置一个乒乓球，用力吹气，把乒乓球吹走。

练习重点：用力吐气。

4. 水下鼻子出气及嘴、鼻出气

目的：练习呼气的方法。

练习方法：双手扶池边直立，头浸入水中至水没顶后分别开始用鼻子出气或者嘴、鼻子同时出气。嘴巴周围要有气泡。(图 1.12, 13)



图 1.12 鼻子出气

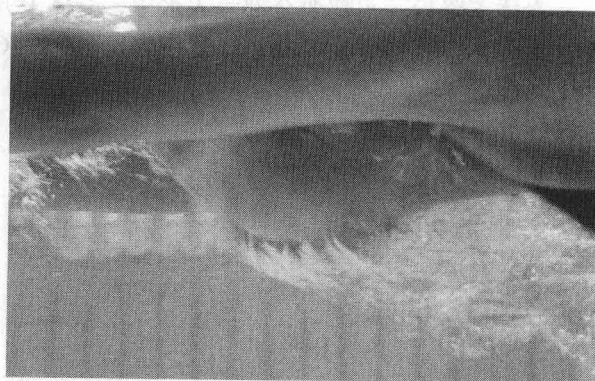


图 1.13 嘴和鼻子一起出气

练习重点：

控制不同器官出气。这是防止鼻子进水的方法。

练习难点：

如果不能仅用鼻子出气，就嘴、鼻子同时出气。

5. 水从口进又从口出

目的：改进呼吸技巧。

练习方法：水面位于嘴的中部，嘴内含水。闭嘴，然后用力把水吐得尽量远。（图 1.14，15）

练习难点：

此练习是帮助学生认识到嘴里边是可以有水的。只要没有吞咽的动作，就不会把水喝进去。要求水吐得远，可以帮助学生改进不会用力吐气的毛病。

教法提示：

4、5 练习适用于易鼻子进水的学生。

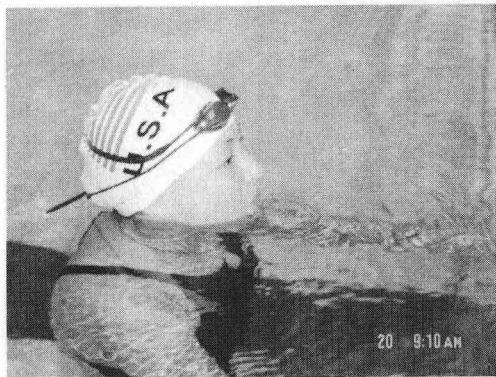


图 1.14 水面位于嘴的中部嘴内含水



图 1.15 用力把水吐得远

6. 沉入水中和双手扶池边站立呼吸

目的：改进呼吸技巧。

练习方法：

换气时间要短。头部浸入水中稍闭气后就开始吐气，要像鱼一样有气泡吐出。气即将吐尽的时候头升出水面，当嘴露出水面时猛吐气，换气。

身体下降后，头部要全部浸入水中，身体上升的速度要慢，把嘴巴露出水面即可。幅度不可过大，动作不可过猛，上升的动作要缓慢。（图 1.16）练习次数：6~10 次。



图 1.16 双手扶池边站立憋气与下沉



练习重点：换气的速度与节奏。

动作难点：呼吸动作的幅度及速度。应该避免动作幅度过大，（图 1.17）速度过快。如下图的动作，胸部全部露出水面就应该及时纠正。

可以加入心理暗示的方法，在吐气的时候默念“不”，在嘴露出水面的一刹那说“怕”。边练习，边默念“不怕”，有助于消除怕水心理。

7. 水中睁眼

目的：观察与认识环境，克服怕水心理。

牵着同伴的手，在水中扮鬼脸。告诉别人，在水中看到了什么。做手势，数手指头。

8. 水中跳起

目的：熟练呼吸动作。

练习方法：下沉蹲在池底，然后跳起。（图 1.18）练习次数：5~8 次。

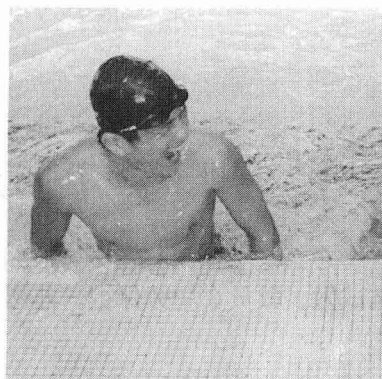


图 1.17 换气动作幅度过大

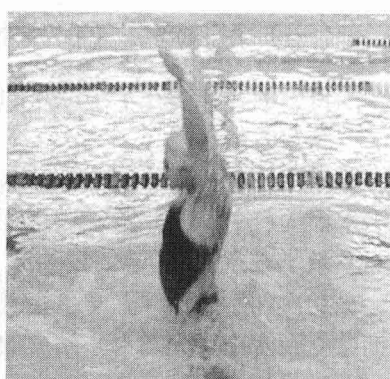


图 1.18 水中跳起

动作难点：跳起来后的瞬间完成换气起动作。要在掌握池边换气动作的基础上进行。

（三）教法提示

1. 水中练习同一手段，先练习闭气，再练习换气。
2. 在气快吐光的一刹那头后仰嘴露出水面，头后仰时肘关节不要弯，肩膀放松，肩膀要没在水中，不要露出水面。
3. 嘴露出水面时用力说“啪”字，被动吸气后快低头（头没入水中，标准是水面在头顶处）。
4. 在水中吐气，像吹泡泡那样，气快吐光的时候再头后仰，循环进行。

练习次数：每次练习 10 次 × 3~5 组。

5. 学员在练习的时候，教员进行个别人的错误动作纠正。如果有错误动作的人太多，则要重新做陆上模仿练习，强调动作概念，动作做正确后再下水做。

6. 熟悉水性教学的难点是呼吸，即使是过了熟悉水性阶段，在每次课的开始也要进行呼吸技术的复习，至熟练掌握呼吸技术和换气动作节奏为止。

家庭作业：利用浴缸、洗脸盆练习吹气。利用莲蓬头做亲水练习。

7. 熟练的掌握呼吸动作的标准：连续的呼吸，换气很快，仅是头部动作，换气时没有引起身体的上下起伏。



三、漂浮与站立动作要点及练习方法

漂浮练习的目的：

体会水的浮力，保持身体俯卧平衡。

漂浮动作要点：

做动作之前一定吸气，俯卧水中时身体要伸展，手腿伸直，全身放松（初学者往往全身紧张），脚跟尽量朝水面上伸。动作开始的时候由于重力作用会下沉，这时有人会害怕而马上站起来，应该鼓励学员要憋住气，经过短暂的下沉后马上就会升到水面上。

漂浮在水中像一根木棍，如果屈髋、屈膝；缩着肩，像个大虾米，那就一定漂不起来。要塌腰、展髋、肩放松、肘伸直。

（一）抱膝浮体（仅浅水池使用）

目的：体会在水中漂浮的感觉。

练习方法：

站立水中。吸气、低头、双脚蹬池底，收腹、收大腿、双手抱膝或小腿，呈团身姿势，背部露出水面。（图 1.19）做 2~3 次后，结合站立动作练习再练 5~10 次。

教学难点：

初次在水中漂浮，学生会有害怕的心理，可以先让胆子大的学员试做，教员在一旁保护，并帮助站立在水中，先教大家站立的方法后，再进行集体练习。

教员加强保护。

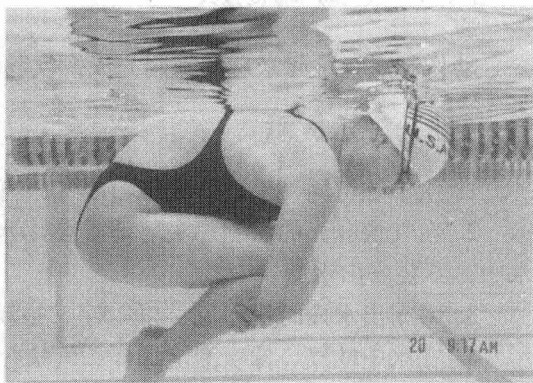
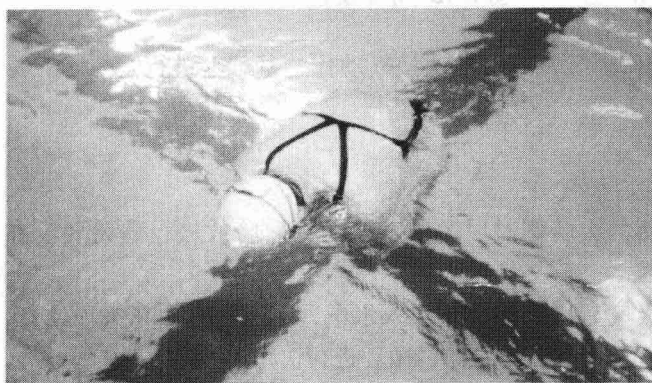


图 1.19 抱膝浮体

（二）抱膝浮体后站立

目的：掌握由俯卧转为站立的方法。

练习方法：

抱膝浮体。双手松开并前伸，双手向下压水并抬头，由俯卧转为垂直，同时两腿伸直（展髋、伸膝），在池底站立。（图 1.21）练习 5~10 次。