

儿童游泳教法



前 言

游泳对身体全面发展，增进健康，培养卫生习惯都有很高的价值。成千上万的劳动者携家带小到江、河、湖、海之滨去休养，从水中和水边愉快的嬉戏中获得新的工作力量，因为游泳能使人精神愉快、身体舒适和树立自信心。但是他们多半缺乏合适的方法或足够的经验指导孩子们游泳。

为了满足广大体育辅导员、保育员、初小教师、大学生和家长们指导孩子们游泳的要求，作者根据新的认识写了这本小册子，这里既考虑到了年龄特点、身体条件，也考虑到了结合指导游泳进行教育和为参加竞技游泳作准备。本书的目的不是全面详尽地论述各种游泳姿势的技术和教法，而是介绍合理而有创造性地教学龄前儿童游泳的方法。

书中介绍的教法和练习是通过多年的研究和丰富的实际经验总结出来的。在本书这次第五版增订中还增加了深水中教学龄前儿童学游泳的方法。

本书的出版得到许多同行们的大力帮助，特别是莱比锡德意志体育学院同行们的帮助以及巴尔曼女士成功的插图，在此一并深表谢意。

G. 列温

目 录

游泳能增进儿童的健康.....(1)

游泳能锻炼儿童的身体

游泳能改善儿童心血管系统的机能

游泳能增强儿童呼吸器官的机能

游泳能改善和矫正儿童的身体姿势

游泳能保障儿童的生命

游泳是对儿童进行教育的良好手段.....(4)

儿童能成为优秀的游泳运动员.....(5)

怎样组织游泳的基础教学.....(6)

1. 什么时候开始游泳基础教学

2. 怎样组织成组进行的游泳课

 幼儿园儿童组

 家庭儿童组

 混合组

 个别教学

儿童学游泳应具备哪些条件.....(12)

 健康

 练习场所

 水温

游泳衣

安全措施

辅助器材

在游泳池里一定要讲卫生、守纪律..... (17)

入水前的注意事项 (19)

儿童游泳教学应注意的事项 (23)

游泳基础教学的内容、任务、方法和器材 (27)

游泳基础教学的第一阶段 (27)

潜水

跳水

滑行

水中游动

有意识的呼吸

游泳基本技能的综合运用

第一学季的任务..... (37)

潜水

跳水

滑行

水中游动

有意识的呼吸

第二学季的任务..... (59)

潜水

跳水

滑行

水中游动

有意识的呼吸

第三学季的任务..... (80)

潜水

跳水

(71) ... 滑行

(81) ... 水中游动

(82) ... 有意识的呼吸

(79) ... 游泳基本技能的综合运用

(79) ... 第一阶段每学季游泳课的示例 (浅水) (109)

第一学季

第二学季

第三学季

第一阶段每学季游泳课的示例 (深水) (116)

第一学季

第二学季

第三学季

游泳基础教学的第二阶段..... (122)

仰泳

爬泳

蛙泳

海豚泳

出发

转身

游泳能增进儿童的健康

许多儿科医生以及有经验的教师都推荐游泳，认为游泳对年轻一代的身体健康和身体发育有极好的作用。游泳为什么能得到如此之高的评价呢？

游泳能锻炼儿童的身体

锻炼是一个牵涉许多方面的过程，它对儿童的身体非常重要。实际上，调节身体机能的整个系统都参与锻炼过程。皮肤血管能起重要调节作用，水的温度对皮肤血管起相当的刺激作用。冷水的刺激能使皮肤血管收缩，以防热量扩散到体外。同时身体又加紧产生热量，使皮肤血管扩张，改善对皮肤血管的供血。而热量增多总是与新陈代谢过程的加强分不开的。在水里停留的时间过久，血管会再次收缩，以至使人觉得发冷。这是热量的产生和散发失去平衡的信号。应特别注意，不要使儿童出现这种情况。

因此，家长、老师、教练和辅导员应密切注视在水中嬉戏和练习的儿童。长时间留在水里，以至打寒颤或嘴唇严重发紫，这会损害儿童的健康。最好逐渐加长练习游泳的时间，练习应是有趣的，活动量大或强度较大的，能加强身体适应各种外界条件的能力。

儿童的身体通过合理的锻炼，能很快地适应不断变化

的、甚至是很恶劣的外界环境。

此外，锻炼对孩子们性格的发展还有积极的影响，不仅为抵抗不利的外界条件打下身体基础，而且还能学会如何克服不利的外界条件。通过锻炼能发展和巩固孩子们的自制力、毅力、自觉遵守纪律等个性特点。

游泳能改善儿童心血管系统的机能

游泳对心血管系统活动的节省化也有重要的作用，人体在水中所受的力与在陆上所受的力是大不相同的。正如上述，冷水的刺激通过热量调节作用与新陈代谢能促进血液循环。此外，游泳时水的压力和阻力还对心脏和血液循环起特殊的作用。在水面游泳时，身体所承受的水的压力就已达到每平方厘米0.02至0.05千克。潜水时随深度的加大，物理条件的变化，压力还会增大；游泳速度的加大也会加大压力负荷。经常练习游泳，身体不断克服压力负荷，心房和心室的肌肉组织能得到加强，心腔的容量也能逐渐有所加大，心脏跳动的次数减少但有力量，这样心脏的活动就能节省化，整个血液循环系统都能得到改善；静止状态下舒张压有所上升，收缩压有所下降，因此血压值变得更为有利；血管的弹性也有所提高。为了使儿童的器官发育协调，考虑到儿童日后要适应学习和职业上的各种要求，以及抵抗与之有关的各种因缺乏体力活动造成的疾病，对心血管很有好处的游泳活动，对于儿童是一项非常有价值的身体练习。

游泳时血液循环系统承受的负荷加大，同时，因为游泳时人体在水中成接近水平的状态，使人有失重的感觉，所以这种负荷又能减小。这就是为什么受过游泳训练的儿童和少年能有令人吃惊的耐力。

游泳能增强儿童呼吸器官的机能

在要求耐力的游泳练习时，新陈代谢过程和心血管系统工作的节省化，都离不开经常大量的供氧。这只有通过合理的呼吸才能得到保证。在游爬泳，蛙泳和海豚泳时，呼吸道（嘴和鼻）在水里的时间要长一些。游泳时水压迫着胸腔和腹部，给吸气增加困难。但这种压力却能帮助呼气。呼吸得法就能长时间地游泳，反过来长时间的游泳又能增强整个呼吸机能。这就是为什么游泳爱好者的肺活量和扩胸能力都比较大。这种特点在练习游泳的儿童身上就可以看出，待年龄较大、经过长期游泳训练之后就更加明显。

游泳能改善和矫正儿童的身体姿势

游泳时人体能获得相当的浮力。它的比重和水的比重差不多，因而在水中停留会使人产生失重的感觉。因此为保持身体在水中的姿势不需花费什么体力，整个支撑器官，包括关节和韧带都是没有负荷的。儿童往往就能取得优异的游泳成绩，其原因除血液循环系统负荷的减轻外，就是浮力的作用了。科学研究和实际经验证明，儿童的心血管系统完全能适应高度的游泳耐力负荷。在陆上要进行长时间的身体耐力训练，情况就不同了，特别是支撑器官承受负荷，会给还没有完全成熟的骨骼，韧带和关节带来不利的影响。

游泳时身体几乎是平躺在水面。在幼儿园或学校里往往由于久坐引起的脊椎弯曲，通过游泳能得到矫正。在水中为了游进，四肢的肌肉不断有节奏地紧张和放松。同在陆上行走不一样，各种游泳姿势中，很大一部分推进力都是靠手臂。特别是游交替划臂的姿势——爬泳和仰泳，两臂交替在水中和空中划动，这对训练脊椎的灵活性很起作用。正因为如

此，游泳，特别是爬泳和仰泳被一些矫形外科和儿科医生称赞为预防和矫正身体姿势的良好措施。

游泳能保障儿童的生命

既然游泳对增进健康很有好处，那就应该尽早让儿童开始练习游泳。

儿童尽早学游泳，还有另外的理由：根据去年全世界死亡事故的统计，溺水事故居首位。在民主德国的情况也是如此。过去几年的调查证明，幼儿，学龄前儿童，初小学生溺水丧生的要比得猩红热和白喉死亡的人数多。儿童少年死亡事故仅次于交通事故，居第二位。在儿童少年溺死事故中，3至6岁的占33%，6至10岁的占35%，10至15岁的占22.7%。一年约有250名儿童死于溺水，给许多父母带来悲痛。这等于一所十年制学校的毁灭，或一个中等规模的工厂或一个较大的农业生产合作社的后继无人。在社会主义社会中，人占有最重要的地位，我们有义务采取一切措施，以保障年轻公民的生命。预防溺水最有效的方法，毫无疑问，除了重视所有必需的安全措施之外，就是学会游泳。不仅要掌握游泳动作，而且要培养在水中注意安全的习惯。

游泳是对儿童进行教育的良好手段

教我们的小公民学习本领，同时也要对他们进行教育，在体育活动方面也必须如此。经常从事体育活动能培养孩子们各种良好的品质，从事游泳活动也是如此。结合游泳的基础教学，便于对孩子进行教育。

对学龄前儿童和初小学生，首先要进行卫生教育，使他们养成卫生习惯。教育与孩子们健康状况的关系非常密切。

因此，从第一次利用人工游泳场教孩子游泳时起，就要让他们在游泳前把全身洗干净，并要求在游泳后也这样作。还要求他们在游泳后把耳朵里的水弄干净，擦干头发，在刮风和大冷天戴头巾或帽子。

常到水中练习，通过练习潜水和跳水逐渐增强对水的安全感，这有助于培养自制、自信、坚毅、勇敢等良好的品质。

在开始练习游泳有一定危险的情况下，便于培养孩子们守纪律，讲秩序，互相照顾帮助的习惯，而这些对整个的教育工作都会起积极的作用。

在以后的游泳训练中可以向孩子们介绍救生游泳，并教他们掌握这种技术。这类任务根据儿童游泳能力在基础教学阶段即可安排，但安排在基础教学的第二阶段为最合适。

在水中自如的、放松而轻快的活动，能使孩子们非常快活。这能激发他们为保持健康经常从事体育活动的愿望和要求，而这种愿望和要求是培养社会主义个性所不可缺少的因素。

儿童能成为优秀的游泳运动员

在游泳项目中，很小年纪的运动员就能创出优异的运动成绩，这主要是因为在水中训练和比赛有十分有利的条件。训练和比赛时不接触对手的身体，每个运动员都有自己的泳道，这样比赛参加者的年龄、身高、体质、体重等身体条件只能起次要的作用了。

竞技游泳的另一个特点，是运动员创出的好成绩保持多年，甚至还能有所提高。这种事例国内国外都是很多的，如

澳大利亚的达·弗雷泽，民主德国罗·马特斯，他们在十年和十年以上的时间之内一直处于世界领先的地位。但上面所谈的两个特点都是有条件的，即青少年游泳运动员必须经过从基础教学、基础训练、基本训练、直至高水平竞技训练这一严格的有系统有计划的训练过程。这种系统的训练大约需花费8至12年的时间。这意味着，一个国家的运动员要称雄于世界，要在奥运会、世界锦标赛和欧洲锦标赛上取得好名次，就必须及时地，也就是在学龄前和初小年龄时就开始进行游泳的基础教学。还必须吸引大量的儿童参加这种学习，这样才有选材的余地。那些没有能达到最高水平的孩子们，还可以在企业和学校体育协会中训练，参加县和专区级的比赛。他们借助游泳可以得到休息，培养良好的个性，发扬进取精神和增进友谊。

可见，培养我们的孩子们做小游泳运动员是很有必要的。广大的家长，教育界，卫生界和体育界应该密切配合，共同努力，使尽可能多的儿童有从事游泳运动的条件和机会。

怎样组织游泳的基础教学

1. 什么时候开始游泳基础教学？

游泳既然能增进健康，而且有很多其他的益处，那么儿童游泳教学就应尽早地开始。但实际上在人力、物力等方面，这样做是有困难的。

气候不理想再加上缺乏良好的游泳场地，迫使我们不能只按照愿望办事。要知道需要游泳场馆设施的方面是很多的，如学校游泳训练，游泳后备力量和高水平运动员训练，

成年人普及游泳训练，学龄前儿童的游泳基础教学等等。因此，进行单人游泳教学是不经济不现实的。切实可行的办法是成组进行教学或训练。半数以上的学龄前儿童都上幼儿园，还有很大一部分的家庭儿童，父母是双职工。为这些儿童，几乎不能考虑安排单人游泳教学。再说我们也没有那么多的游泳教师。因此，还是成组上游泳课比较好。但根据多年指导学龄前儿童游泳的经验，这种做法只适于较大的学龄前儿童。这主要是由于儿童的年龄、生理和心理特点。

3至4岁的儿童，无论在体形（圆呼呼的）上，在内脏器官（心脏重量约为70克）上，还是在脑体积和重量上，都还是幼儿式的。这组年龄的儿童掌握的词汇很少（约1500个词），他们的运动经验也很有限。

研究证明，这组年龄的儿童还难于习惯成组活动，何况是在水中相当困难的条件下。组织这组年龄的儿童学游泳不宜成组活动，而是个别教学为好。

4至5岁年龄组的儿童身体发育非常快。他们之中的大多数已经开始了身体形式的第一个转变期，改变了幼儿式的体形。头、躯干和四肢的比例变得更为协调。身体伸直而匀称，肌肉组织增强了，主要是肌肉的质量显著地加大了。

总之，4至5，5至6两个年龄组的学龄前儿童，其身体特征同较小的初小学生接近，这期间他们的内脏器官也在发生变化：心脏重量继续增加（4至5岁年龄组为85克左右，5至6岁年龄组为92克左右）。因此心血管系统的机能有所提高，血的成份有所改善（红血球数量增多，其中血红蛋白的含量增加），这对供氧和提高耐力有重要的作用。这两个年龄组儿童的肺活量明显增加，脑的体积和重量增大

(6岁儿童的脑重量已达1300克左右)，脑的结构不断完善和分化，因此高级神经活动的发展也相当快，5岁的儿童平均掌握2000个以上的单词，而到6岁已达到2500个以上了。在身体和心理发育的这种水平上，这两个年龄组的儿童已能把指令（还借助“内心语言”给自己提要求）转化成相应的运动行为（第二信号系统的作用），但5、6岁儿童第二信号系统的信号还不断需要第一信号系统的强化，即在教他们学新的技能和知识时，具体的感觉和知觉是起决定性作用的。

随着生理和心理相辅相成的发展，幼儿和学龄前儿童的运动能力也得到发展。体育活动的基本技能（走、攀、跑、跳、投、接等）都是按一定的顺序学会的。这都与肌肉的，譬如手的协调能力有关。培养和提高这些技能的快慢，无疑取决于学习的条件和教学的质量。因此，在幼儿园或参加儿童体育组训练的儿童，一般都比普通的儿童掌握更多的运动技能。

儿童的生理发展与心理发展是相互促进，相互制约的。著名的儿童心理学家们认为，儿童6岁时已能有意识地去完成任务，愿意承担任务并独立去解决，表现出一定的毅力。

较大年龄组的学龄前儿童在社会行为方面已有了变化，这就为成组进行教学创造了条件。他们学着进行表扬、批评，正确评价自己的和同学们的行为，互相照顾和帮助的精神已有了萌芽，意志也更为坚强了。尽管这些品质还不稳定，但它为今后的成组教学奠定了基础。

总之，较大年龄组的学龄前儿童学习游泳，能比其他两个年龄组的学龄前儿童见效快。教学的条件相同，6岁儿童

达到游泳基础教学第一阶段要求所花费的时间要比5岁儿童平均少10次课。

2.怎样组织成组进行的游泳课?

一个组的孩子以不超过15个为宜。这样教师还能照顾得过来。最好把年龄差不多的孩子编为一个组,性别不分。这种年龄在培养运动技能和游泳能力上还没有性别差异。

老师上课时可请助手帮助,保育员、儿童的父母、叔叔、哥哥、姐姐等都可以当助手。请他们帮助儿童脱、穿衣服、淋浴,在孩子们游泳时维持秩序,帮助贯彻教师的要求。如有必要,助手也下水,引导孩子们注意听老师的讲解,或给孩子们做示范并让每个儿童都能积极地参加活动。

刚开始学游泳时,根据人数的多少,每个小组可以安排2至4名助手。课前老师必须把上课的内容,任务和方法向助手们交待清楚,并说明在什么情况下需要他们帮助。随着孩子们逐渐熟悉新环境,安全感逐渐增强,助手也可以逐渐减少,直到最后儿童可以完全脱离助手的帮助。这时还可以要求助手帮助游泳成绩落后的孩子,通过让孩子积极活动和特殊的练习使他们赶上来。

如果有好几个小组上课,一般在10至15次课之后,在小组内就会出现水平不齐的情况。这时可以进行调整,把成绩较好的孩子编成一组或几组,把成绩较差的另编成组。按水平编组的好处,是便于教师提更高的要求,使孩子们都能承受最大的负荷。在水平不齐的混合组中,往往是根据水平低的孩子安排负荷和课程进度,这对水平较高的孩子就要求过低,不利于他们的发展,而且容易使课上的纪律涣散。只要采取上述措施,孩子们不仅都能达到而且有的还能超过游泳

基础教学第一阶段的目标。

根据经验有三种编组的形式：幼儿园儿童组，家庭儿童组，混合组（幼儿园儿童和家庭儿童）。

幼儿园儿童组：

这种小组的优点是：孩子们已相互认识，教游泳课的教养员了解孩子的优缺点。小组已是一个小小的集体，通过游泳练习可以对孩子们进行教育，培养集体主义精神。在这种小组中，还可以布置回到幼儿园去完成的作业，如：向水里呼气和水下睁眼（在脸盆里），独立脱、穿衣服和洗脸等，可以共同完成这样的作业，由老师进行检查。较大年龄的幼儿园儿童游泳组一般由15名儿童（有时到20名）组成。这么大的组上游泳课时最好有助手帮助照顾。

家庭儿童组：

在家庭儿童组中不会出现上面谈到的问题。孩子们都由母亲或家庭中其他的成员带到游泳池，他们差不多都适于而且乐于担任助手，但这样的小组也有缺点，即孩子们的条件很不相同。在所有的幼儿园里每星期都有体育活动，孩子们都掌握一定数量的运动动作和术语，而家庭儿童多半达不到这种水平，当然也有的父母亲自指导孩子进行身体训练或让孩子参加学龄前儿童组的系统训练。但大多数其他的家庭儿童，特别是独生子女就完全没有这种条件。因此，在家庭儿童组游泳训练时，既要克服孩子们训练水平上的不一致，又要克服他们在教育水平上的不一致。困难虽大，但还是可以克服的。较大年龄组的学龄前儿童都喜欢与同年龄的儿童接触，他们乐意而且很快就能适应集体活动。

混合组：

混合组是由幼儿园儿童和家庭儿童组成的，这种小组在组织管理和教育上都有许多优点。例如，可以把一个15人一组的幼儿园儿童组分成几个组，再把家庭儿童补充到这几个组中来（比例是2/3的幼儿园儿童，1/3的家庭儿童），这样首先能解决助手的问题。根据经验，带孩子去游泳的家长都愿意帮助幼儿园老师教孩子们游泳，以分担因工作不能来的其他家长的社会责任。家庭儿童很快就能适应这种集体。在这里孩子们能相互起积极的作用。因此，应该尽可能采用混合编组。

个别教学：

个别教学是不难组织的。当然也要考虑不同年龄组学龄前儿童的生理和心理发展状况。如果采用同样方法，个别教学和成组教学的效果是大致相同的。个别教学的优点是只带一个或两个孩子游泳能提高练习的强度，但这种上课方式缺乏有利于教学的集体气氛。另外，带孩子游泳进行个别教学的多半是孩子的家长。他们往往缺乏指导孩子游泳的知识和方法。本书就是为了帮助解决这一问题而写的。

有些有教育作用的练习只能成组作，在个别教学的条件下是无法采用的。因此在个别教学中必须挖掘一切潜力，对孩子进行卫生习惯、自制、自立、坚毅等品质的教育。

成组教学的时间和场地是按照规定的计划进行的，而个别教学多半只能在游泳场馆对外开放的时间内进行。最好能从游泳场馆的负责人那里争取到比较理想的条件，以便不受外来的干扰能按部就班地把基础练习全部作完。

教孩子游泳的父母或其他人还应该了解游泳场馆里都还有哪些可利用的教学器材，但有的器材最好自己置备，如多用

途浮杠（由一些短棒和泡沫塑料方块组成），这种器材成组教学和个别教学都可采用，重量很轻，携带方便，用来教潜水、跳水、滑行、呼吸、游动等基本技能效果很好（见本书第15页“辅助器材”一节）。为了练习呼吸和潜水还应准备一些充气的小动物，赛璐珞制成的球或小船，硬橡皮圈（从儿童车上换下来的实心轮胎）等。

儿童学游泳应具备哪些条件

健康

只有健康的孩子才能参加游泳训练。健康，是指没有生理缺陷，没有皮肤病和传染病，没有耳鼻喉疾病。体态缺陷，轻度脊椎弯曲，平足、开足或弓形足，并不妨碍游泳。游泳甚至是矫正这类缺陷的最好方法。不少国际水平的游泳运动员就是通过矫形游泳转为从事竞技游泳的。

因此，要参加游泳训练的儿童事先必须经儿科医生检查。经验证明，只有极少数的儿童遵医嘱不准游泳。

当然游泳训练的成效在一定的程度上要看外界条件如何。这里包括组织管理，时间的安排，游泳场地的设施和设备，气温和水温以及辅助器材。

练习场所

练习场所是重要的外界条件。练习场所有游泳馆，教学池（也在馆内）和露天游泳场。最适于教儿童游泳的场地是教学池，这种游泳池，多半池底平整，有斜坡，水由浅逐渐变深，有跳水设施和深水区。为安全起见，还应该根据儿童的身高用一根醒目的绳子把深水区 and 浅水区隔开。利用工业冷却水的室外游泳场，用来教儿童游泳也很理想（指水温）。