

初级游泳教法

广州市初级游泳教材编写小组

一九七七年五月

前言

伟大领袖和导师毛主席十分重视提倡游泳运动，指出：“游泳是一项很好的运动，应该提倡。”一九五八年九月十六日毛主席在安徽安庆畅游长江时指示说：“全国的江河这样多，能不能都利用起来游泳呢？全国六亿人口，能不能有三亿人口都来游泳呢？”

我们要在毛主席为首的党中央领导下，高举毛主席的伟大旗帜，在深入揭批“四人帮”的伟大斗争中，认真宣传贯彻毛主席关于游泳的一系列重要指示，积极开展群众性游泳运动，努力实现毛主席关于“全国六亿人口，能不能有三亿人口都来游泳呢”的伟大号召，锻炼身体，锻炼意志，更好地抓革命，促生产，促工作，促战备，促进青、少年、儿童在德育、智育、体育几方面的发展，更好地为实现毛主席为首的党中央抓纲治国的战略决策，为社会主义革命和社会主义建设服务。

关于学游泳，毛主席教导我们：“学游泳有个规律，摸到了规律就容易学会。”为了总结学游泳的规律，帮助群众更快地学会游泳，我们遵照毛主席关于“实践、认识，再实践，再认识”和“从群众中来，到群众中去”的教导，由广州体院游泳教研组，中心体校、越秀游泳场、远洋轮公司等单位的同志组成了一个游泳教材编写小组，访问和听取了珠江游泳场、人民游泳场、越秀游泳场、三元里游泳场、朝阳游泳池、越秀区游泳场、以及前进幼儿园、基立幼儿园、万丛园幼儿园、四航通幼儿园、海珠区机关幼儿园等单位教习游泳的实践经验，编写出这本游泳教材（初稿），供各单位试行。

教材的重点，是着重解决“呼吸关”，因此呼吸练习贯穿教学的全过程。整个教材内容是否恰当，希望有关单位在试行中提出修改补充意见，请广州市体委群体科转。

目 录

一、教材说明

二、初级游泳教材教法

(一) 熟悉水性与教学方法

(二) 蛙泳技术与教学方法

(三) 踩水技术与教学方法

一、教材说明

为了适应目前形势，满足广泛开展群众性游泳活动的迫切要求，经过我们对开展群众性游泳活动比较好的游泳场地，中、小学校和业余体校等先进单位的调查研究，吸取各方面的成功经验，反复讨论，初步写出这份《初级游泳教学法》教材。这份教材是面向完全不会游泳的人（不包括已熟悉水性或懂得一点民间方式会游泳的人）按他们的经验，不会游泳的人，使用这份教材进行教学，每次课大约60~90分钟左右，一般快则八次课，慢则十次课，就能学会游泳。

在水中练习呼吸动作前，可以在陆上练习面部试水。其方法是将面盆盛满水，盆底最好放一面镜，吸气后将脸部浸入水中，这时憋气，并打开眼睛，同时可以从镜里看见自己的面容。冲身本来足下水前的清洁卫生工作，但亦可作为消除害怕水的心理的手段之一，先用水淋身体，逐步淋头部，使面部接触水，次数多了，就增强对水的适应性。

踩水是身体直立水中，头部露出水面自然地呼吸的一种游泳方法。如初学者能掌握这种游泳方式，就能增强初学者在水中活动的能力，反过来对初学者掌握呼吸或换气很有利的。因此，在游泳教学过程中适当安排这个练习。

二、游泳教学注意事项

1. 游泳教学是在人们所不熟悉和习惯的水中进行的，因而和其他项目不同。除了对游泳场地作充分调查了解外，组织教学是很重要的。首先不宜大兵团作战，每次教学人数以15~25人为宜，由一位教师任教。

2. 经验证明：学游泳要敢字当头，重在实践。除了思想上解决害怕水的心理外，还要多实践，尽量避免学一天付一天或付多天。毛主席教导我们：“集中兵力打歼灭战”。这一教导对短期内突破学会游泳是很有效果的。

3. 在游泳教学中，最好根据不同的任务，对象和场地等条

件而进行因材施教。因此，课次多少，课时长短，教学手段等，都要根据具体情况灵活运用。

4. 青、少年、儿童是我们教学的主要对象。因此，在游泳教学中，必须注意到其生理、心理特点。第一次课特别重要，千万不要急于求成或粗暴对待，以致使他（她）们害怕水或认为学会游泳是高不可攀的。相反，要谆谆善诱，多鼓励少批评，语言要生动，使他（她）们对水产生兴趣，并具有争取短期内学会游泳的决心。

5. 呼吸是学游泳的关键，也是初级游泳教学中的一个难点。因此，呼吸练习必须贯彻于游泳教学的全过程。有的学校的经验认为，能扶池边（或站立）在水中，连续呼吸50次算是熟练，基本上可算过了呼吸关。

6. 在游泳教学中，在陆上做游泳技术模仿动作练习是很重要的。只有在陆上明确和掌握游泳技术后，下水练习才能顺利地掌握在水中的游泳技术。

7. 经验证明：每次课后，除了认真总结经验外，还应把学员按水平分为三组。因为学员们在学习过程中，有的进步快，有的进步慢。分了组后，一便于学员学习，一可以由水平高的学员去帮助水平低的学员，发挥了骨干作用，减轻了教师负担，从而更利于教师掌握全面或重点照顾学习较差的学员。这样，在教学中更好地贯彻毛主席的练兵方法“官教兵，兵教官，兵教兵的群众练兵运动”。

在整个初级游泳教学过程中，开始，中段，结束都要进行测试，以利于了解学员的原来基础和进步情况，最终知道学员获得其学习的总成绩。

8. 关于游泳技术规格问题：我们认为大体按照教材要求就可以，不必过于规格化。应该根据对象的身体条件而灵活要求。如年纪比较大的学员，由于关节较硬，所以要求蛙泳收腿时，可以宽些（宽收腿），不要强调窄收。

三、游泳安全措施

在开展群众性游泳活动中，加强安全教育和采取必要的措施是很重要的。

从辩证法观点看，安全和不安全是对立统一的，问题是如何解决这个矛盾。我们必须在战略上藐视水，战术上重视水。不藐视水，思想上就必然怕水，怕水就不敢积极地开展游泳活动。不重视水，思想上产生麻痹大意，没有具体措施，往往会发生意外事故，因此，只有在思想上既藐视水，又要重视水，这样才能保证群众性游泳活动顺利地开展。只要我们敢于组织群众游泳，安全措施又落实，使群众尽快学会游泳，学会游泳才最安全。

具体做好下列几方面工作

1. 进行安全教育：加强组织性纪律性教育，严格要求有各种传染病，高血压，癫痫，过饥，过饱，酒后及孕妇，妇女月经期都不能下水。

2. 人工游泳池要检查救生器材如竹竿，绳索，木板或（浮板），救生圈等。若在江河湖海就要调查水情、地形，要选水波清洁，水流缓和，深浅适当，水底少杂物的地区作为游泳场地，划定安全区。调查水情要在上课前一小时进行，不能沿老经验。因为潮水涨落是变化的，特别是沙底变化更大，不能在有漩涡，竹（杉）排附近和有轮船打泊的地方以及出水涵洞附近进行游泳，这是游泳的危险地带。

3. 组织好安全小组，每组3~5人为宜。

4. 设安全监督岗。

5. 下水前要做好准备活动。

6. 经常检查人数：下水前，在水中活动时间内（一般10~15分钟左右一次）和课结束时都要认真检查人数。

7. 若在天然水域中，游泳场地有深有浅的话，教师应该使初学者从深处游向浅处，以免发生危险。

初级游泳教法

一、熟悉水性 with 教学方法

初学游泳，先要熟悉水性，因为人在水中的活动环境和人在水中的呼吸，四肢活动和身体姿势与陆上有根本区别，因此，初学游泳者，第一次下水不是学某种游泳技术，而是先熟悉水中环境，目的是：① 消除初学者怕水心理。② 使初学者体会水的性能，如浮力、阻力、压力等。③ 使初学者领会在水中作水平姿势和呼吸规律，为学习各种游泳技术打好基础。为完成上述任务，根据市各游泳场的教学经验，多采用的基本练习和顺序是：水中行走跑跳——浸水闭气和呼吸——浮体和滑行。初学者最好在水齐腰（胸）深处进行。

（一）熟悉水性基本练习和方法：

1. 水中行走和拨水：目的是体会水的阻力，建立兴趣和信心，克服怕水心理。

练习方法：以班、组进行，手拉手成纵队或横队，在水中向前后左右行走，逐步提高到跳跃前进。练习时最好由深（水齐腰胸）处往浅水处进行。

打水战：班分成两组（或二人一组）互相向对方脸部拨水，可通过游戏进行。互相拨水过程中，练者逐步要求不转头避水和不用手抹脸。

2. 浸水闭气和呼吸练习：目的体会水的压力，和领会水中呼吸规律。

（1）水中闭气练习：

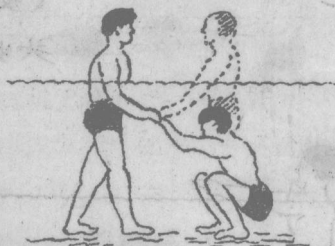
练习方法：先吸足一口气，将头没入水中，闭气，在水中停留少许时间，（如图一）。（以不感难受为限）并逐步要求在水下张开眼睛看手，寻物。头出水后，前几次允许用手抹脸，然

后逐步要求不用手抹脸，也可以二人一组，互相抓手、交替练习。（如图二）

(图一)



(图二)



(2) 呼吸练习:

呼吸是初学游泳中的关键性技术:

将泳中的呼吸与陆上不同，必须用嘴在水面吸，用嘴和鼻在水中呼气，在吸与呼之间，有一刹那闭气时间，而且吸—闭—呼有明显的节奏；吸气要用力快吸，呼气缓而均匀。这种呼吸技术和呼吸节奏比陆上复杂得多，是初学游泳的难点，要花一些时间才能掌握，所以呼吸在教学全过程结合进行。

练习方法：站立，先吸足一口气，闭气下蹲，水漫过头，然后用口和鼻腔吐气，呼完站起，稍停再吸气。（图三）



(图三)

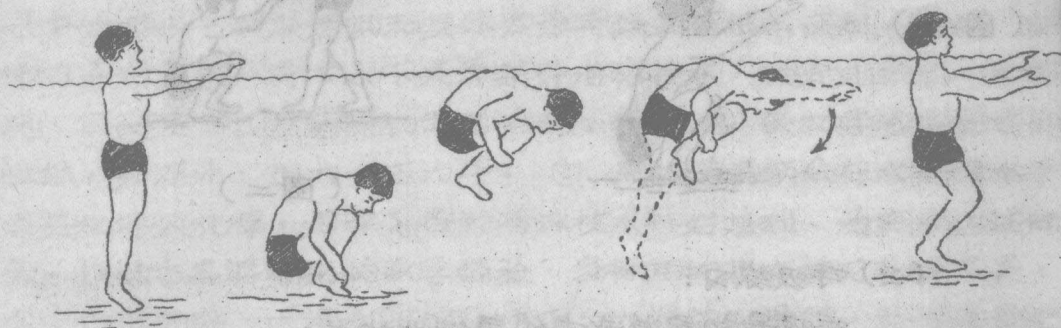
呼吸练习要求逐步加快。并逐步要求口一露出水面便能吸到气。呼吸次数逐渐

增加（每次做到30次~50次为宜），要多重复练，每次课呼吸练习次数不少于60~80次。

(3) 浮体和站立练习：目的是体会水的浮力，和领会身体在水中平衡的能力。

抱腿浮体和站立：

练习方法：水齐腰胸，先吸足一口气，闭气下蹲，弯腰低头，双手抱腿，全身放松，自然浮起（如图四）站立时，两臂前伸，下压，抬头收腹伸腿，便可站稳（图四——③④）



（图四）

①

②

③

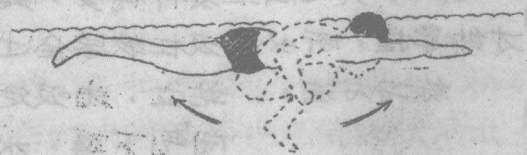
④

2. 伸展浮体和站立：

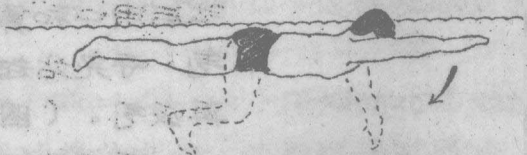
练习方法：

在抱腿浮体基础上，当身体浮起时，手向前，腿向后，使身体伸直平卧水中。（图五——①）

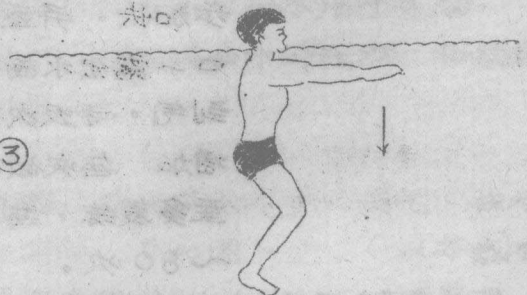
站立时，收腿，双臂同时下压，抬头收腹伸腿便可站稳（图五——②③）。



①



②



③

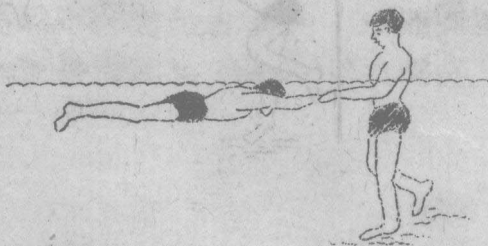
（图五）

(4) 滑行和站立:

1. 拉推滑行 (或托送滑行) 和站立。

练习方法:

在伸展浮体基础上, 当身体平直浮在水面后, 同伴拉着双手, 向前拉 (图六) 然后侧立再推腿, 使其滑行, 对那些下肢浮不起的, 同伴先托其腹再推腿, 使其滑行。



(图六)

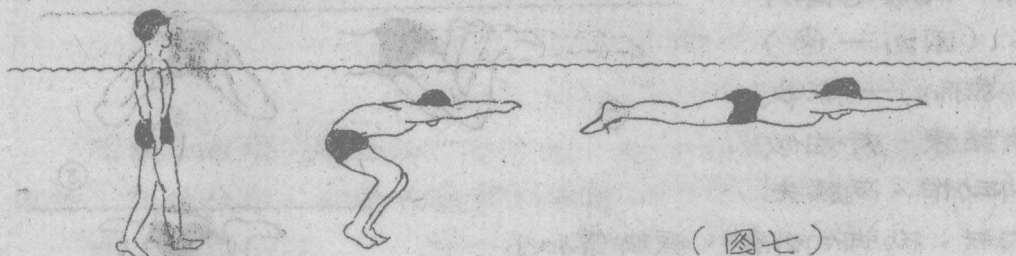
站立时, 方法同伸展浮体的站立法。

2. 蹬池边或蹬池底滑行: 在上述滑行有体会后, 可以进入单人蹬边滑行或蹬池底滑行。

(1) 蹬池底滑行练习:

练习方法: 两腿分开, 吸气后稍下蹲, 头肩没入水中, 上体前倾, 双臂前伸, 两脚用力蹬池底, 脚后摆, 捋拢身体伸直, 向前滑行。

(图七)

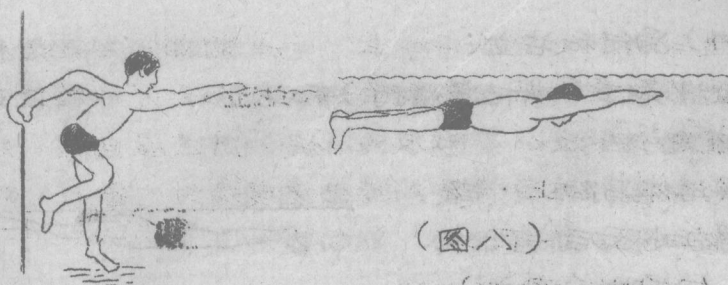


(图七)

(2) 蹬池边滑行练习:

一脚站立池底另一脚蹬住池边, 一手扶池槽, 另一手向前平伸掌心向下, 下颌靠近水面: 蹬前深吸一口气, 头肩浸入水中双脚用力蹬离池边, 两臂两腿伸直, 自然向前滑行。(如图八)

滑行时头部不要过低或后仰, 身体保持伸直, 以免下沉和弹起。



(图八)

二. 蛙泳技术与教学方法

(六图)

蛙泳，身体俯卧水中，两腿同时向后蹬夹水，两臂对称地向侧下方划水的一种游泳姿势。蛙泳的配合一般是：蹬一次腿，划一次臂，呼吸一次。

蛙泳教学顺序： 腿——臂和呼吸——配合。

1. 腿部动作：

腿部动作分： 收腿——翻脚

——蹬夹，三部分。

收腿——两腿边收边侧下分，收腿

结束时，脚跟靠近臀部，两膝比肩稍宽。(图九—②)

翻脚——在收腿快结束，开始做翻脚动作。两膝先

稍内转，两脚向外翻，使脚掌和小腿内侧对准后方。(图九—③)

蹬夹——在翻好脚后，用力向后做弧形蹬夹水动作。

(图九—④)

蹬完腿后，双脚并拢伸直，自然放松，滑行一会。

(图九—①)



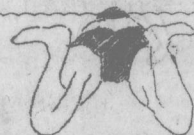
①



②



③



④



⑤

(图九)

初学腿部动作，要抓好二点，一是翻脚，二是回收（放松收）到快蹬的节奏要清楚。脚翻的好，蹬水面大，将进好且浮有利于呼吸和四肢配合。反之，脚反的不好，游进差且沉，给呼吸造成困难，影响配合。节奏清楚，将进速度均匀，省力，游得远。整个腿部动作归纳四句话：

边收边分回收腿，

（三）脚很近臀勾脚翻，

弧形向后猛蹬夹，

臂腿伸直滑一会。

腿部动作练习：

陆上练习：坐在地上或池边，上体稍后仰，两手后撑，做腿部动作练习。

先按口令做：

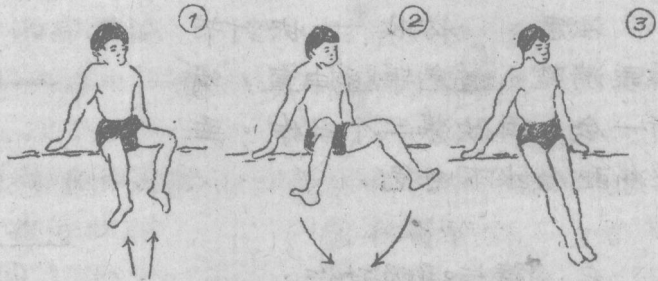
1 — 收腿

2 — 反脚

3 — 蹬夹

4 — 伸直稍停

（图十）



（图十）

因翻脚较难，叫口令“2”时，停下检查，正确后再做下面动作。有体会后，把动作连贯起来做。

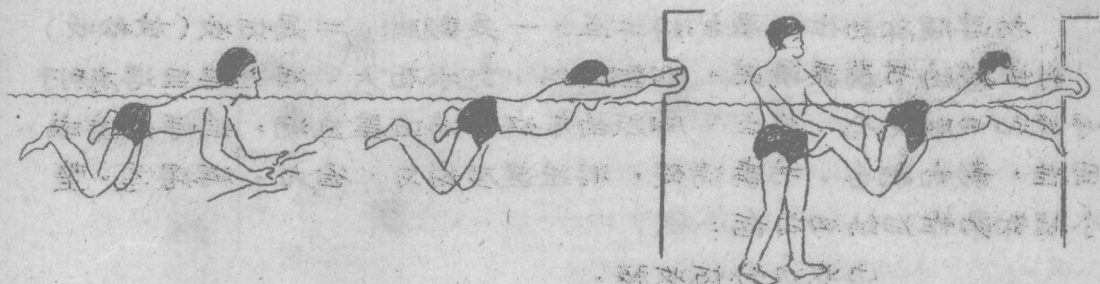
水上练习：

（1）扶池边或撑浅水池底做腿部动作练习。

（图十一、十二。）

方法同陆上练习：

一些下肢浮不起，同伴托腹帮他浮起，或由同伴抓双脚帮助做收—反—蹬夹动作。（图十三）以学会翻脚和动作路线。



(图十一)

(图十二)

(图十三)

(2) 水中滑行做腿部动作练习:

练习方法:

先吸足一口气, 在池边或池底滑行后, 做收腿——翻脚——蹬夹动作。

⑤ 注意: 收腿——快节奏要清楚, 蹬完手脚伸直, 滑行一会, 再做第二个动作。要逐渐配合水下呼气。



2. 臂与呼吸动作:

臂部动作分:

滑下——划水——收手——伸手四部分。

滑下——手指自然并拢, 先两臂伸直向两侧下分开, 然后手与小臂向斜下方划。这时两臂之间距离比肩稍大, 手与水面深度约 30 厘米。

(图十五)

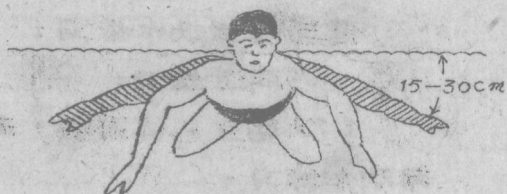
划水——滑下后, 以肘关节为轴, 手和小臂稍

(图十四)



(图十五)

向斜后方加速划水，至肩前止。划水结束后注意两肩不要下沉。（图十六）



（图十六）

收手——划水结束后，由小臂带动肘部，手和小臂向中间收，两肘向下向内靠。收手动作要快，防止肩部下沉。



收手正面观

（图十七、十八）

伸手——收手结束后，快速前伸，前伸时，掌心向下，两手靠拢，向前伸出。

（图十七）



收手侧面观

（图十八）

配合呼吸时，直臂滑下抬头吸气（图十九—①）收手收肘低头闭气（图十九—②）水下伸手呼气。（图十九—③）



（图十九）

这个臂部动作和呼吸动作是“小划臂，早吸气”技术，为解决普及和将得远着眼，不强调“曲臂划水，晚吸气”。因初学者，用曲臂划水容易走样。（肘关节先走，或摸手式划水），而且一般划得过后，四臂路线长，造成上身失去支撑而下沉，造成吸气困难，又影响身体平衡姿势。初学者采用“小划臂”目的，主要不是解决速度而是保持上身较高位置，利于呼吸，待配合熟练

协调，又能游一定距离后，再逐步提高划水质量。

臂与呼吸动作练习：

陆上练习：

(1) 站立，体前倾，两臂前伸，掌心向下，两手靠拢，做臂部动作练习。

先按口令进行：

- 1 — 直臂侧下滑；
- 2 — 收手又收肘；
- 3 — 额下向前伸。



(图二十)

有体会后就连贯起来做。

(2) 练习同①，配合呼吸进行。

按口令做： 1 — 分手抬头吸气； 2 — 收手低头闭气；
3 — 伸手还原呼气。

注意抬头吸气时，上身不要动。(图二十)

水上练习：

练习方法与陆上①②同。这个练习较重要，每次课都安排练习，重复多练，一次能连续做30次为好。重复练习或穿插其他内容进行。

3. 完整配合：

蛙泳完整配合：蹬腿一次，划水一次，呼吸一次。

配合过程是：

开始分手划水时，腿伸直不动。(图廿一——①)

划水结束时，两腿自然放松。(图廿一——②)

收手时开始收腿，手开始前伸时，收腿结束，并翻好脚掌。

(图廿一——③)

臂前伸同时腿用力蹬夹。(图廿一——④)

伸臂蹬腿后，身体成一直线，向前滑行。(图廿一——⑤)

配合呼吸：

两臂向侧下划水时抬头吸气。(图十一—②)

划水结束，并开始收手时，低头闭气。

(图十一—③)

臂前伸时逐渐吐气，在头出水时将气吐完，接着吸气。

完整配合可归纳以下四句：

臂划腿直抬头吸，
收手收腿低头闭，
伸手蹬腿呼气，
蹬完伸直滑一会。

初练蛙泳配合：

因动作较多，协调性配合还不熟练，往往顾此失彼，这时最易呛水，关键在于配合不协调，呼吸时机抓不准，因此初学者练配合时，要逐渐过渡。

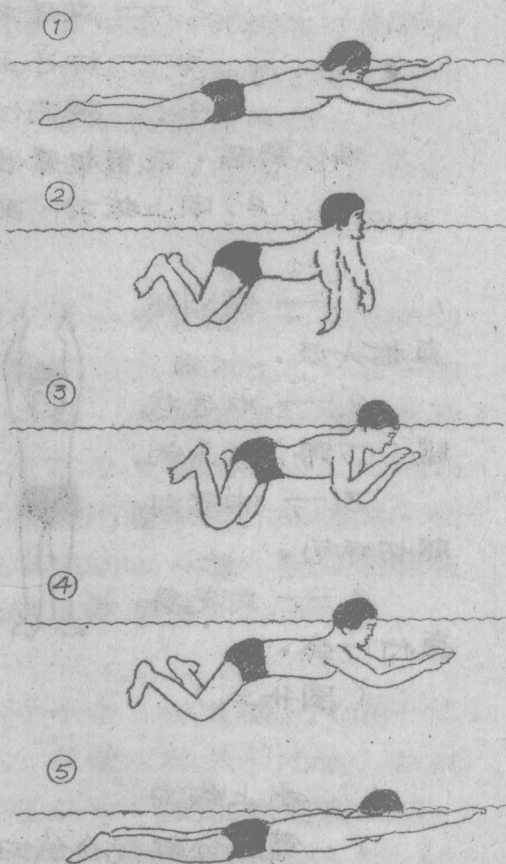
过渡练习顺序是：臂腿配合——臂腿配合加上抬头动作，(不呼吸)——多蹬腿少呼吸。(先可采用蹬腿三次，划水一次，呼吸一次，然后逐渐减少蹬腿次数，二划一划一吸，到一蹬一划一吸)——正确配合并逐渐加长游泳距离。

1. 臂、腿配合练习：

陆上练习：

(1) 站立，两臂上举，两脚分开与肩宽，先按口令进行：

1——臂划腿不动。



(图十一)

2 — 收手又收腿（下蹲）。

3 — 伸手再蹬腿。

4 — 蹬完停一会。（图廿一）

稍体会后，连贯起来做。

（2）同上练习，配合呼吸。方法同上。

1 — 臂划腿

直抬头吸。

2 — 收手收

腿（下蹲）低头闭。

3 — 伸手蹬

腿呼气。

4 — 蹬完身

直停一会。

（图廿二）



（图廿二）

水上练习：

1. 臂腿分解配合练习：

划臂和蹬腿分开做，即臂划水时腿不动，当臂划完垂回臂后再做蹬腿动作。做蹬腿动作时，手不动（伸直），蹬腿滑行后，再做臂动作。

2. 臂、腿连贯配合练习：

在臂腿分解练习稍熟练后，就过渡到臂腿连贯配合，即收手时收腿，伸手时蹬腿，蹬腿时手伸直不动，滑行一会再划手。

3. 臂、腿配合加上抬头（不呼吸）练习。

在上述基础上，做臂腿配合时只做抬头低头动作，（不要呼吸），待臂腿与抬头配合协调后，再逐步要求加入呼吸。

4. 多蹬腿，少呼吸练习：

在上述基础上，可以先三次腿，划一次臂，呼吸一次，然后逐渐减少蹬腿次数，过渡到蹬二次腿，划一次臂，呼吸一次——蹬一次腿，划一次臂，呼吸一次的正确配合动作。（蹬腿时，结合呼气进行。）