

游泳

李文静 著

学 练 问 答

运
动
项
目
学
练
问
答
丛
书

北京体育大学出版社



运动项目学练问答丛书

游泳

李文静 编著

学练问答



北京体育大学出版社

策划编辑 叶 莱
责任编辑 叶 莱
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 行 乾
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

游泳学练问答/李文静编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2003.8

(竞赛项目学练问答丛书)

ISBN 7-81051-969-7

I. 游… II. 李… III. 游泳-基本知识-问答
IV. G861.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 048449 号

游泳学练问答

李文静 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 8.125

2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81051-969-7/G·809

定 价 15.00 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，北京体育大学游泳教研室主任。

曾经是游泳运动员、教练员；目前是游泳教师和科研人员。丰富、全面的运动经历和三十余年教学经验的积淀，使她成为游泳教学和年龄组训练方面的专家，并主持过多项科研课题和教材的写作。是中国游泳协会业余训练指导委员会秘书长和全国游泳教员高级考官，历届全国游泳教员培训班主讲人和教材主编。



目 录

准 备 篇

1. 为什么游泳是唯一一项适合于从刚刚出生的婴儿到耄耋之年的老人进行活动的运动项目? (3)
2. 游泳锻炼对身体有什么好处? (4)
3. 游泳锻炼有利于哪些病人的康复? (4)
4. 哪些人不宜游泳? (5)
5. 吃饱了再去游泳好吗? (6)
6. 游泳时感到头晕是怎么回事? (6)
7. 耳朵进水怎么办? (6)
8. 游泳时抽筋怎么办? (6)
9. 游泳后为什么吃得更多? (7)
10. 游泳后为什么会肌肉酸痛? (7)
11. 呛水了怎么办? (7)
12. 游泳时有时肚子疼是怎么回事? (8)
13. 怎样挑选游泳衣? (8)
14. 氨纶游泳衣如何延长使用寿命? (8)
15. 游泳时要戴游泳镜吗? (10)
16. 怎样挑选游泳镜? (10)
17. 如何挑选游泳帽? (12)
18. 浮漂和打水板是必备的吗? (12)



19. 上游泳教学班还需要准备哪些东西?	(13)
20. 鼻夹和耳塞有用吗?	(13)
21. 如何区分深水池与浅水池	(13)
22. 游泳池水的深浅对学游泳有影响吗?	(13)
23. 孩子几岁学游泳合适?	(14)
24. 怕水的孩子能学会游泳吗?	(14)
25. 练习多少次可以学会游泳?	(15)
26. 什么样的水温最适合游泳教学?	(15)
27. 一次游泳课的时间多长合适?	(16)
28. 一个星期练几次合适?	(16)
29. 孩子学游泳需要哪些安全意识?	(16)
30. 孩子学游泳家长在旁边看好不好?	(17)
31. 为什么有的孩子在学习班结束的时候没有学会 游泳?	(17)
32. 孩子学游泳, 家长要配合做哪些工作?	(18)

技 术 篇

第一节 熟悉水性 with 练习手段	(21)
1. 学习游泳技术之前为什么要先进行熟悉水性的 练习?	(21)
2. 熟悉水性的主要教学内容是什么?	(21)
3. 水中行走练习的目的是什么?	(22)
4. 在水中为什么有的人浮得起来, 有的人就浮不 起来?	(22)
5. 游泳时为什么要把头放入水中?	(24)
6. 呼吸的动作要点是什么?	(24)
7. 练习呼吸动作有哪些方法?	(25)



8. 水中呼吸动作练习常见的错误动作	(31)
9. 漂浮练习的目的是什么?	(32)
10. 漂浮、滑行的动作要点是什么?	(32)
11. 漂浮练习方法有哪些?	(33)
12. 进行漂浮教学要注意哪些问题?	(33)
13. 滑行的练习目的是什么?	(34)
14. 滑行的练习手段	(34)
15. 在水中从俯卧姿势改为站立动作的要点是什么?	(35)
16. 为什么在水中想做的动作做不出来?	(36)
17. 害怕跳水怎么办?	(36)
18. 熟练的掌握呼吸动作的标准	(36)
19. 熟悉水性的练习应该注意什么?	(37)
第二节 仰 泳	(37)
1. 如何保持仰泳的正确的身体姿势?	(37)
2. 仰泳腿的动作要点是什么?	(38)
3. 如何学习仰泳打腿?	(39)
4. 常见的仰泳打腿动作错误有哪些?	(43)
5. 纠正仰泳腿错误动作的方法	(44)
6. 什么时候可以学习仰泳划手动作?	(44)
7. 仰泳手的动作要点是什么?	(45)
8. 怎样练仰泳划手?	(47)
9. 仰泳配合的动作要点是什么?	(48)
10. 仰泳配合的辅助练习有哪些?	(49)
11. 水中仰泳配合的自学(教法)步骤有哪些?	(51)
12. 仰泳呼吸怎么做?	(51)
13. 常见的3种仰泳错误动作怎么改进?	(52)



第三节 自由泳	(53)
1. 自由泳和爬泳同是一种游泳姿势吗?	(53)
2. 爬泳身体姿势的要点是什么?	(53)
3. 爬泳的打腿要点是什么?	(54)
4. 怎样自学爬泳打腿(学习步骤)?	(54)
5. 为什么要练习转体爬泳打腿?	(56)
6. 转体爬泳打腿的练习方法有哪些?	(56)
7. 爬泳转动打腿的练习步骤有哪些?	(56)
8. 爬泳腿的常见错误动作有哪些?	(58)
9. 如何改进屈髋打腿的毛病?	(58)
10. 如何改正屈膝打腿的毛病?	(59)
11. 在水面上打腿是怎么回事?	(59)
12. 爬泳划手的动作要点是什么?	(59)
13. 爬泳两臂配合的要点是什么?	(60)
14. 划手与呼吸怎样配合?	(61)
15. 爬泳划手的模仿练习方法有哪些?	(62)
16. 爬泳呼吸的动作要点是什么?	(68)
17. 自由泳的手腿配合怎么练?	(69)
18. 腿不好的人怎样练习自由泳配合?	(71)
19. 怎样做好爬泳的移臂动作?	(72)
20. 怎样把空中移臂动作做的漂亮一些?	(72)
21. 手不能够从空中移臂怎么办?	(72)
22. 敬队礼式的移臂怎么改进?	(72)
23. 抬头呼吸的毛病总是改不过来,怎么办?	(73)
24. 什么是吸气时间过长?	(74)
25. 身体在水中倾斜的角度大是什么原因?	(74)
26. 身体扭动的原因是什么?	(75)
27. 为什么自由泳游起来很费力?	(75)



第四节 蝶 泳	(76)
1. 蝶泳和海豚泳是一种姿势吗?	(76)
2. 蝶泳身体姿势和腿的动作要点是什么?	(76)
3. 怎样做蝶泳腿模仿?	(76)
4. 怎样练水中的蝶泳腿?	(80)
5. 蝶泳腿的常见错误是什么?	(83)
6. 蝶泳手的动作要点是什么?	(83)
7. 怎样做好蝶泳划手?	(85)
8. 蝶泳配合的动作要点是什么?	(86)
9. 怎样练习蝶泳手脚配合?	(86)
10. 怎样练习蝶泳配合技术?	(87)
11. 怎样做好蝶泳的呼吸动作?	(89)
12. 蝶泳配合的错误动作如何改进?	(90)
第五节 蛙 泳	(90)
1. 什么叫蛙泳?	(90)
2. 蛙泳的身体姿势是什么样子?	(90)
3. 什么是正确的蛙泳手臂动作?	(91)
4. 优秀运动员的腿部动作是什么样子?	(94)
5. 什么是蛙泳的晚呼吸技术?	(94)
6. 如何减少蛙泳配合动作的阻力, 加大推进力?	(95)
7. 初学者蛙泳腿的动作要点是什么?	(96)
8. 为什么要做勾绷脚练习?	(96)
9. 为什么要进行坐撑蛙泳腿练习?	(98)
10. 怎样进行俯卧蛙泳腿的练习?	(99)
11. 站立蛙泳腿模仿的作用是什么?	(99)
12. 蛙泳腿的水中练习顺序怎样安排?	(102)
13. 教蛙泳腿应该注意什么?	(105)



14. 蛙泳腿的顺口溜是什么?	(106)
15. 如何做好翻脚动作?	(107)
16. 练习蛙泳腿的教法步骤	(107)
17. 平收腿是错误动作吗? 如何改进?	(108)
18. 游蛙泳时撅臀(臀部露出水面)是怎么回事?	(111)
19. 收腿时不向前走, 反而倒退是怎么回事?	(111)
20. 开始收腿小腿就外翻, 好吗?	(111)
21. 怎样改进翻脚的动作?	(111)
22. 蹬水路线的错误如何改正?	(113)
23. 脚蹬不上水时怎么办?	(113)
24. 蛙泳蹬腿时用了很大的力, 效果不好, 为什么?	(113)
25. 蹬腿方向向下是什么原因?	(113)
26. 为什么会大腿收得多?	(114)
27. 如何提高蛙泳腿的动作效果?	(115)
28. 两条腿动作不对称怎么办?	(115)
29. 为什么蹬腿要有滑行动作?	(116)
30. 初学者蛙泳手的动作要点是什么?	(116)
31. 怎样做蛙泳手的练习?	(116)
32. 蛙泳手加呼吸的动作要点是什么?	(117)
33. 蛙泳手的学习(教法)步骤有哪些?	(117)
34. 配合是指什么?	(119)
35. 蛙泳配合的顺口溜是什么?	(119)
36. 练习蛙泳配合有哪些手段?	(122)
37. 为什么游蛙泳时吸不到气(假呼吸)?	(124)
38. 游泳时干使劲儿为什么不往前走?	(124)
39. 蛙泳配合不对是怎么回事?	(124)



40. 呼吸动作幅度大好不好?	(125)
41. 扶板蹬蛙泳腿为什么不往前走反而倒退?	(125)
42. 划手太大怎么改?	(126)
第六节 出发转身	(127)
1. 台上出发动作要点是什么?	(127)
2. 怎样才能学会出发?	(128)
3. 怎样做陆上的出发模仿练习?	(128)
4. 怎样安排 10 种出发练习的顺序 (教法步骤)?	(130)
5. 戴泳镜出发的窍门是什么?	(141)
6. 仰泳出发的动作要点是什么?	(142)
7. 怎样学习仰泳出发?	(145)
8. 前滚翻转身的动作要点是什么?	(147)
9. 怎样练前滚翻转身 (教法步骤)?	(147)
10. 蛙泳转身的动作要点是什么?	(152)
11. 蛙泳转身的陆上练习怎样做?	(154)
12. 还有哪几种泳式可以利用磨盘式转身?	(155)
13. 仰泳转身的练习方法有哪些?	(155)
14. 仰泳前滚翻转身动作要点是什么?	(155)
15. 如何练习仰泳前滚翻转身?	(156)

教 法 篇

第一节 教学方法	(161)
1. 水中的教学环境与陆上有哪些不同?	(161)
2. 游泳教学的特点是什么?	(162)
3. 为什么说“安全第一”是最重要的教学原则?	(163)



4. 组织游泳教学班应该知道哪些法规?	(163)
5. 对于游泳池的卫生与安全有哪些规定?	(165)
6. 好的游泳教学环境应具备哪些条件?	(166)
7. 教员上游泳课的职业操守是什么?	(168)
8. 如何做好游泳课的安全工作?	(169)
9. 教学效果取决于哪一些因素?	(169)
10. 如何调动学员学习游泳的积极性?	(170)
11. 怎样进行游泳教学的分组?	(171)
12. 一个水平不齐的班如何组织教学?	(172)
13. 初学游泳, 先学那种姿势好?	(173)
14. 怎样安排一种姿势的教学顺序?	(174)
15. 怎样安排一个动作的教学顺序?	(174)
16. 一节课的内容怎么安排?	(174)
17. 尽快地把学员教会游泳好不好?	(175)
18. 游泳教学课的组织工作应注意哪些问题?	(175)
19. 教练员上课要做哪些准备?	(176)
20. 如何处理好严格要求和从实际情况出发的关 系?	(176)
21. 学生进步慢, 教学压力大该怎么办?	(177)
22. 学习游泳动作为什么先要在陆上做模仿?	(177)
23. 记住动作顺口溜有什么好处?	(177)
24. 如何纠正错误动作?	(177)
25. 什么时候摘浮漂?	(179)
26. 教初学者游泳的动作与运动员的动作有区别 吗?	(179)
27. 先教新内容还是先复习旧动作?	(179)
28. 什么是分解教学法?	(180)
29. 使用分解教学法应注意哪些问题?	(180)



30. 什么是完整教学法?	(180)
31. 使用完整教学法应注意哪些问题?	(181)
32. 如何确定使用哪一种教学方法?	(181)
33. 什么是分层累加法?	(181)
34. 如何把游泳技术动作要领分出层次?	(182)
35. 怎样进行动作技术概念的累加练习?	(183)
36. 使用分层累加法进行练习应该注意哪些问题?	(184)
37. 什么是减难法?	(184)
38. 有哪些减难的方法?	(184)
39. 什么是语言动作教学法?	(185)
40. 如何利用语言动作教学法?	(185)
41. 教员与学员之间如何交流?	(187)
42. 用游戏进行教学好吗?	(188)
43. 在课中如何进行考核评比?	(188)
44. 一节游泳课有哪些环节?	(188)
45. 如何上好一节游泳课?	(188)
46. 为什么要留家庭作业?	(189)
47. 游泳教员要具备哪些教学文件?	(189)
48. 什么是教学进度?	(189)
49. 怎样制定教学进度范例?	(190)
50. 怎样制定教案范例?	(192)
51. 如何进行游泳课的评定?	(195)
52. 评课表格范例是怎样的?	(195)
53. 纠正错误动作的手段有哪些?	(197)
54. 错误动作产生的原因是什么?	(198)
55. 儿童游泳教学的特点什么?	(199)



第二节 水中游戏	(201)
1. 怎样进行有关游泳安全方面的游戏?	(202)
2. 怎样进行提高体能和技能的游戏?	(210)
3. 怎样进行熟悉水性游戏?	(222)
第三节 婴儿游泳	(230)
1. 婴儿可以在什么地方游泳?	(231)
2. 怎样选择婴儿游泳的场地?	(231)
3. 多大的婴儿可以游泳?	(232)
4. 什么样的婴儿可以游泳?	(232)
5. 什么时间游泳合适?	(232)
6. 怎样开始婴儿的游泳活动?	(232)
7. 一次游泳课有多长时间?	(232)
8. 婴幼儿游泳的适宜水温是多少?	(233)
9. 婴儿每周游泳几次?	(233)
10. 婴儿游泳前要做哪些准备?	(233)
11. 婴儿喜欢和谁一起游泳?	(233)
12. 婴儿游完泳后马上要做什么?	(234)
13. 婴儿的浮力好吗?	(234)
14. 婴儿天生的会在水中憋气吗?	(234)
15. 婴儿游泳需要器材吗?	(234)
16. 婴儿在浴缸里怎样游泳?	(235)
17. 怎样引起婴儿游泳的兴趣?	(237)
18. 婴儿游泳的池边练习的手段是什么?	(237)
19. 怎样在游泳池里教婴儿学游泳的 11 个练习?	(238)

准备篇



游
泳
学
练
问
答



人们在做一件事情之前总是要想一想，这件事情对我有什么好处。那么，游泳有哪些好处呢？游泳的好处是很多的。如果一个人想去学游泳，他（她）会说出游泳的很多好处；如果一个人不想去游泳，（她）也会有很多的理由。但是，据有关的资料表明，在所有的运动项目当中，游泳是唯一一项适合于从刚刚出生的婴儿到耄耋之年的老人进行活动的运动项目。在2000年北京市的一项调查中也显示了这样的信息：在对400多名小学生家长的调查问卷中，在对15个运动项目的喜爱程度的回答中游泳被排在第一位。这些家长们的意见很有代表性，因为他们认识到游泳不仅能够促进孩子们的生长发育，给予他们的孩子以健康的身体、健美的体型、良好心血管呼吸系统的机能，还掌握了一项技能。游泳不是人类的本能，它是后天通过学习掌握的技术，所以有的人说：“会游泳的人有一条半命。”而更重要的是通过参加游泳锻炼能够有利于身心的健康发展，能够培养孩子们不怕苦不怕累的意志品质、服从命令、遵守纪律和在集体中的团结协作精神。这些，也是在蜜罐子里泡大的孩子们普遍存在的弱点，也是家长们关心而自己又没有好办法的心事。来学习游泳吧，来参加游泳训练吧！在战胜自我的过程中掌握游泳技术，得到健康的身体，培养顽强的意志品质。

1. 为什么游泳是唯一一项适合于从刚刚出生的婴儿到耄耋之年的老人进行活动的运动项目？

首先，游泳是在水中进行。水有浮力，浮力可以减轻大部分的体重，与陆上运动相比，负荷小，可以延长运动时间。例如：田径运动员100米跑用10秒钟，一天中可能只能跑一次，但是游泳运动员用10秒钟游25米，可以一天游很多次，就是由于在相同的时间里，游泳的负荷大大小于短跑的负荷。持续一段时间的运动负荷才能够对身体的健康起到积极的影响，由