

怎樣游泳

(一) 游泳是一種很好的運動，同時也是一種防身技術。其餘像身體姿勢的改正，人格的陶冶等，也有育部頒布的小學體育課程標準中，也列爲一。

(二) 本書對於游泳應宜注意的各點，能研究明白了再去實行，一定可以減少危

(三) 本書對於游泳技術之訓練，如爬

水等都有切要的敘述，并有圖表詳爲解釋，讀者自可一目了然。

怎樣游泳

一 游泳是一種很好的運動

游泳是一種很好的運動。牠不獨可以促進我們的呼吸，增進我們的血液循環，同時全身都得到相當的運動。在游泳的時候，無論我們的眼、頸、手和足都要用得到的，所以一個游泳家的體格，常常發達得很平均，就是這個緣故。

同時我們知道游泳這種運動，是非常有趣的；尤其是對於少年們。在從前，游泳在我國只盛行於南方各省。但到了今日，游

泳已成爲一種很普遍的運動。往往一到了夏天，不論男女老少，都熱烈地跑到浴場去游泳。這種運動，可以不受年齡的限制。

游泳的益處，總括起來大約有兩點：一就是增進身體的健康，一就是減少水中的危險。所以游泳也可說是我們的護身術之一種。在陸上就算我們跑不動，也還可以勉強支持。但在水中，如不懂得游泳，即使是四五尺的小河，若跌了下去，水浸過了頭，如無人援救，只好束手待斃，有許多人以為即使不會游泳，墮入水中也至少會爬出來。但事實上並不見得這樣容易。

每年溺水而死的人，在我國雖然沒有正確的統計，但報章上可以常常見到。倘若這些被溺死的人中，如能懂得游泳的基本動作，有許多就可以保全他們的生命了。他們中有許多是有

爲的少年，他們中有許多是家庭中希望之所寄，爲了不識水性就此犧牲生命，實是一種很可惜的事情。

少年們，你們是國家的柱石。你們不獨要有一個強健的體魄與聰敏的頭腦，還要有高尚的品格。注重體育，同時也是品格修養的一種方法。見義勇爲是少年們應有的品性。在你們一生中，或許你們總不免會遇着有人跌入水中去的。他們或許和你素昧平生。他們或許是你的親朋。他們更或許是你至愛的人，倘若你會游泳的話，就馬上可以救回他們的性命。就算你所救的是路人，即不望報恩，你已做了一件很大的好事了。倘若你所救的是自己的親朋，那自然更值得慶幸。假如你不會游泳的話，眼看着人家溺斃，豈不是成爲終身的遺憾？因此游泳不獨足以防

身，還足以救人。

此外還有許多人以為就算是學會了游泳，在大洋中遇着沉船的時候，也是沒有用處的。這種反對游泳的理由是很不充足的。因為偶而遇着沉船的時候，如一個人會得游泳的，他獲得救生圈或別的浮起的木條等的機會比較多。護生的機會也自然比較多。至少他在水上支持的時間較長，被救的機會也較完全。不懂水性的人多些。總之無論一個人對於學問或體育的怎樣的超人也好，但倘若他不懂得游泳，總是一種缺點。

在外國，有許多學校對於游泳一門是必修的功課。有許多學校還規定如一個學生游不到若干尺的，就不能畢業。我國各學校因為還沒有游泳池的設備，所以還沒有這種規定。但是為

了自己的安全，就是學校不勉強，自己也應學習的。在少年的時候，動作靈活，學起來也比較來得快。一到了成年，學習的機會就比較少，學起來也比較慢。況且游泳一學會了，終身是不會忘掉的，費了一點學習時間，就可以終身受用，不是很合算的嗎？現在是你們學習游泳絕好的機會。請大家不要把這個機會錯過！

二 游泳應注意的幾點

我們無論做任何一種運動，一定要以適度爲是。過於劇烈的運動，對於身體非獨無益，反爲有害。游泳也是一樣，倘若當你游泳完畢之後，仍覺得精神旺健的，那便是證明你不是過度，倘若眼睛過紅，全身發顫的，那便是證明你游得過度，或在水中的時間太久。這於身體的健康上是很有妨礙的。倘使遇着這種情形的时候，就得馬上用粗的乾毛巾，把全身擦乾，同時飲熱的水與牛奶也有多少的幫助，但無論如何，還是不要停留在水中太久的。這是應注意的第一點。

有許多人往往因好勝的心理太重，或不善自打算，就一鼓作氣的向遠處游去。他們只知道盡自己的力的向前游去，而並未計及還要游回來這段路程。所以有許多善於游泳的人，就因忽略了這一點而喪生。這是很不值得的。既有前人給我們來借鑑，我們就不應再蹈他們的覆轍了。總之，以穩健爲宜。在水中到了倦乏時，是不能由你來自主的。這是所宜注意的第二點。

到不熟識的地方的水中去游泳，往往是一件極其危險的事情；尤其是在山澗或深澤裏。就算那裏沒有害人的動物，但那裏的水性怎樣？有沒有漩渦？是否泥底？有沒有狹石？這一切的情形，都足以危害我們的性命的，更不可不知底細地開頭就跳下去；因爲這也是一件非常危險的事情。游泳應該是一種有趣的

娛樂和技能的訓練，并非一種冒險的行爲。這是所應注意的第三點。

無論在何時何地，切不可獨自一個去游泳。倘若只有自己一個的去游泳，一旦遇着意外時，就無從得到救護。同時一個人何時發生意外，是很難預料的。若和着幾個朋友一同去，這種危險性就可以減少許多了。這是我們應該注意的第四點。

還有一點要特別注意的，就是在游泳的時候，切不可時常開玩笑。有許多少年們往往在游泳的時候，故意假裝被溺，或無故大叫救命。這是一種很不好的習慣。因爲這樣開玩笑太多了，有時真的遇着意外時，人家就以爲你在開玩笑不來救助你。有許多人就因此而送了命。這是少年最容易犯的毛病，非得戒除

不可。

此外更有一點要牢記的，就是：不要在吃飽以後就去游泳。這非獨不合衛生；同時會引起腹部抽筋的危險，往往足以致命的。所以我們吃飽了飯，至少要過了兩小時纔好去游泳，

以上是關於個人的安全問題。其他對於公共的衛生方面，我們也應該特別注意。

游泳池中的水清潔與否，對於游泳者的健康上是有很大關係的，在我們未入池游泳之前，先要把自己的身體用肥皂來洗清潔。入水後切不可在池中吐痰，或小便。這是很不道德的行爲——害人害己，絕對不應該有的。還有如自己的身體生有傳染病如癰癤等，也得等病好了纔好去游泳，此外還應遵從一

切游泳的規則。

總括起來，我們對於游泳應注意的有兩大點。(一)個人的健康和安全；(二)公共的衛生。在個人的健康和安全方面應記得的又可分爲六點：(一)不可停留在水中太久；(二)量力來游泳；(三)不可在不熟識的地方跳水或游泳；(四)不可獨自一個人去游泳；(五)不可在水中開玩笑；(六)不可在吃飽後游泳。

三 游泳的第一課

學游泳並不是一件很難的事情；尤其是在少年的時候學起來比較更容易些。有許多人一落到水裏不論水的深淺都會害怕起來，其實是很不必的。倘若你對於游泳有相當的常識的話，你就儘可以不必怕了。何況在你初學的時候是在淺水裏，而且還有教練從旁來指點與保護你，所以儘可以放心的練去。至多也不過吸兩口水吧了。

倘若游泳有甚麼祕訣的話，那麼第一點自己就先有信心。不害怕；同時相信自己一定可以學會。其實沒有一個人對於游

泳學不來的。只不過快慢的分別吧了。有了信心，學起來自然比較快些。第二點就是知識，即游泳的知識。有了游泳的知識，學起來就更容易了。第三就要有決心和毅力。既下了決心再加以不斷的練習，那就沒有學不會的了。

在第一次游泳的時候，總有點懷疑地怕水太冷，不敢就這樣下去。其實你越遲疑，你越會覺得水冷的。所以倘若你能一鼓作氣的走下水去，你就決不會覺得冷了。入了水之後，第一步你可試試將身體浮起來。你可叫教練或熟識游泳的友人來托着你的手，或用兩手按住池邊，這樣只要你將兩腳用力伸直來擊，那你的全身自然會很容易的浮起來了。你下水幾次，在水中便能立得很穩，你可以和朋友們作水戰遊戲——分開兩隊，把水

潑到對方去，當做這種遊戲的時候，應當把眼睛閉起來。這樣一來，你的手和腳在水中都有相當的運動，而不至只用腿而不用手。同時也可以增加興趣。但要記住不要做得過度，而且要當心着不要逃到深處去。只好在教練的領導下來舉行。

再講到呼吸方面。在游泳這一種運動中，適當的呼吸法是非常之重要的。有許多人就因為呼吸不得其當，以至於游泳全沒進步的。從前的人游泳多用鼻來吸，而用口來呼。但現在已證明這種方法是不對的。游泳適當的呼吸法是用口來吸，用鼻來呼。在游泳上用口來吸的好處有兩點：第一點就是因為游泳是須要深促的呼吸的，如用鼻來吸，鼻的孔道比口來得細，所以很難於迅速的期間內吸入充分的空氣。第二點就是當吸氣的時候

候，尤其是在有浪的地方來游泳，難免把水連帶吸了進去。這時倘若用鼻來吸氣的話，則水從鼻進去就夠難受。若在鼻塞的時候，那可更吃虧了。若用口來吸，則口雖飲了一點水，也無多大的妨礙。這裏有一個對於呼吸實習的很好的辦法：

先立在水到胸前的深處中，兩手向頭上舉起——因為這樣當你蹲下去時比較容易些——然後來做這個運動。

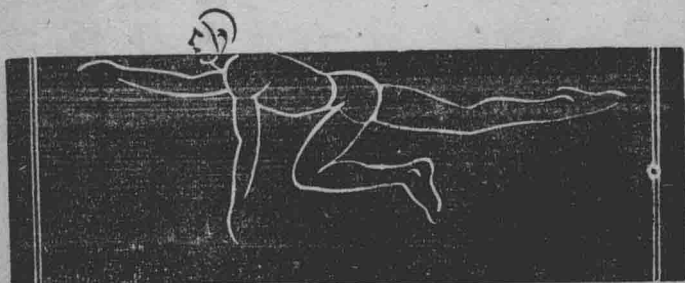
(一) 兩膝同時蹲下去，當水已過了頭的時候，把肺內部所有的氣從鼻中盡行呼了出來。

(二) 兩腿伸直立起，當出了水面時，用口深深的盡量的將新鮮的空氣吸進去。(見第一圖)

講到游泳最易見效的莫如這種『狗划』式了。在鄉下，這



第一圖 呼吸初步的訓練法



第二圖 「狗划式」

種方式是非常普遍的。倘若你見過狗來游泳的話，那你盡可學牠一樣的法。其方法很簡單。只要兩手相替換的向前向後的撥去，同時兩足也相替換的由膝處收縮，再用力用腳底向後推去。這樣斷續的推動，身體自會浮起向前推進了。（可參照第二圖）