

文艺经典荟萃



YOUYONGJIFAYUZHIDAO

游泳技法与指导



主编 李乡状

WENYI
JINGDIAN
HUICUI

吉林音像出版社
吉林文史出版社

文艺经典荟萃

游泳技法与指导

吉林音像出版社
吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

文艺经典荟萃/李乡状主编. —长春:吉林文史出版社,
2006. 1

ISBN 7-80702-270-1

I. 文… II. 李… III. 艺术—经典—丛书
IV. J16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 081185 号

文艺经典荟萃

责 编:于 泓

主 编:李乡状

出版发行:吉林文史出版社

吉林音像出版

印 刷 厂:北京业和印务有限公司

开 本:850mm×1 168mm 1/32

印 张:620

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1~5000 册

ISBN 7-80702-270-1/J·16

定 价:2280.00 元(全套 100 本)

目 录

第一章 游泳运动史	(1)
第一节 游泳的起源	(1)
第二节 游泳的雏形	(4)
第三节 渔猎生活和游泳	(5)
第四节 现代游泳运动的发展	(7)
第五节 我国游泳运动的发展	(9)
第六节 游泳运动的意义	(12)
一、保障生命安全	(13)
二、强身健体	(13)
三、防病治病	(14)
四、锻炼意志,培养勇敢顽强精神	(15)
五、休闲娱乐,促进身心健康	(15)
六、为生产、国防服务	(16)
七、创造优异成绩,为国争光	(16)

第二章 游泳的基本知识	(17)
第一节 熟悉水性	(17)
第二节 游泳前的准备	(19)
第三章 蛙 泳	(22)
第一节 蛙泳动作要领和技术特点	(22)
一、蛙泳的发展演变概况	(22)
二、蛙泳动作要领	(24)
三、蛙泳的技术特点	(25)
第二节 学习蛙泳的方法	(26)
一、腿部动作技术	(26)
二、臂部动作技术	(28)
三、蛙泳手臂技术	(29)
四、蛙泳的呼吸及完整配合技术	(30)
五、蛙泳的身体姿势	(31)
第三节 蛙泳动作技术的配合	(32)
一、呼吸与臂的配合技术	(32)
二、臂与呼吸和臂、腿、呼吸完整配合	(32)
第四节 常见错误动作与纠正方法	(34)

第四章 爬 泳 (36)

第一节 爬泳的动作要领和技术特点 (36)

一、爬泳的演变概况 (36)

二、爬泳的动作要领 (40)

三、爬泳的技术特点 (40)

第二节 学习爬泳的方法 (42)

一、腿部动作 (42)

二、臂部动作 (43)

三、爬泳身体姿势 (45)

第三节 爬泳动作技术的配合 (46)

第四节 常见错误动作与纠正方法 (47)

第五章 仰 泳 (49)

第一节 仰泳的动作要领和技术特点 (49)

一、仰泳技术的发展概况 (49)

二、仰泳的动作要领 (51)

三、仰泳的技术特点 (52)

四、现代仰泳技术特点 (53)

第二节 学习仰泳的方法 (54)

一、腿部动作 (54)

二、手臂动作·····	(56)
第三节 仰泳动作技术的配合 ·····	(58)
一、身体姿势·····	(58)
二、仰泳完整配合技术·····	(59)
三、完整配合动作的学习与练习·····	(59)
第四节 常见错误动作与纠正方法 ·····	(60)
第六章 蝶 泳 ·····	(62)
第一节 蝶泳的动作要领和技术特点 ·····	(62)
一、什么是蝶泳及蝶泳技术的发展演变概况·····	(62)
二、蝶泳的动作要领·····	(65)
三、蝶泳的技术特点·····	(66)
第二节 学习蝶泳的方法 ·····	(67)
一、腿部技术·····	(67)
二、手臂技术·····	(68)
三、身体姿势·····	(70)
第三节 蝶泳动作技术的配合 ·····	(70)
第四节 常见错误动作与纠正方法 ·····	(72)

第七章 花样游泳	(74)
第一节 花样游泳的发展及技术特点	(74)
一、花样游泳的演变概况	(74)
二、花样游泳的技术特点	(75)
第二节 花样游泳的评分标准	(76)
第三节 花样游泳对泳池的规定	(78)
第八章 游泳比赛的技术	(79)
第一节 出发技术	(79)
一、出发台出发技术的发展演变	(80)
二、出发台出发技术	(81)
三、现代出发技术各流派比较	(84)
四、接力出发注意事项	(85)
五、仰泳出发技术	(85)
第二节 转身技术	(86)
一、爬泳转身技术	(87)
二、仰泳转身技术	(89)
三、蛙泳、蝶泳转身技术	(91)
四、混合泳转身技术	(92)

第九章 游泳的小常识	(94)
第一节 游泳九种不适化解法	(94)
第二节 选择游泳时机	(98)
第三节 做好准备活动	(100)
第四节 游泳学习中错误动作的纠正方法	(101)
第十章 游泳竞赛知识	(104)
第一节 裁判的职责	(104)
第二节 游泳场地及项目的设定	(110)
第三节 参加比赛的方法及过程	(112)
第四节 比赛的规定与犯规	(115)
一、对各项泳式的比赛规定	(115)
二、比赛和犯规	(118)
第十一章 潜水	(120)
第一节 潜水的历史	(120)
第二节 潜水的种类	(121)
第三节 潜水的器材	(122)
一、面镜	(122)

二、呼吸管	(122)
三、蛙鞋	(122)
四、浮力调整装置	(122)
五、水肺气瓶	(122)
六、调节器	(122)
七、综合仪表	(123)
八、潜水衣	(123)
第四节 潜水技术	(123)
一、入水的姿势	(123)
二、潜降	(123)
三、上升	(124)
四、浮潜和水肺潜水	(124)
第十二章 跳 水	(125)
第一节 跳水运动的起源	(125)
第二节 跳水运动的分类	(126)
一、竞赛性跳水	(126)
二、非竞赛性跳水	(128)
第三节 跳水运动基本知识介绍	(128)
一、跳水动作的分组和空中姿势	(128)
二、跳水动作代码的含义	(129)

三、动作难度系数大小的规律	(130)
四、跳水比赛对动作难度的规定	(130)
五、裁判员评分标准	(131)

第十三章 实用游泳与水上救护 (133)

第一节 实用游泳基本技术..... (133)

一、抬头爬泳	(134)
二、侧泳	(134)
三、反蛙泳	(137)
四、潜泳	(138)
五、踩水	(140)

第二节 水上救生..... (141)

一、水上救生的意义	(141)
二、游泳救生法的运用与操作	(142)

第三节 急救及心肺复苏术..... (150)

一、急救	(150)
二、心肺复苏术	(151)

第四节 自我救护..... (157)

一、解除抽筋	(157)
二、呛水的预防与处理	(158)
三、着装游泳	(159)

四、遇翻船的处理	(160)
五、遇风浪的处理	(161)
六、遇漩涡的处理	(161)
七、遇淤泥、水草的处理	(162)
第十四章 特殊条件下游泳注意事项	(163)
第一节 天然水域游泳注意事项	(163)
一、潮汐	(163)
二、波浪	(164)
三、漩涡	(164)
四、淤泥	(165)
五、水草	(165)
六、暗流、暗礁	(165)
七、船只、木排、竹排	(166)
八、雷电	(166)
第二节 长游注意事项	(166)
长游前的准备	(167)
第三节 冬泳注意事项	(168)
第四节 意外落水应急措施	(170)
第十五章 游泳名将及成绩简介	(171)
一、波波夫	(171)

二、罗雪娟	(173)
三、北岛康介	(174)
四、乐靖宜	(174)
五、齐晖	(175)
六、庄泳	(176)
七、林莉	(178)

第一章 游泳运动史

第一节 游泳的起源

游泳是一种凭借自身肢体动作和水的作用力，在水中活动或前进的技能活动。人类的游泳是一种有意识的活动，一直与人类的生存、生产、生活紧密联系，是人类在同大自然斗争中为求生存而产生，随着人类社会的发展而发展，逐渐成为体育运动的重要项目。

关于中国游泳的起源，一直没有准确的记载，不过游泳像其他事物一样，是在人类对自然界的斗争中，在劳动生产过程中产生的。

在原始社会低下的生产力和严酷的生活条件，迫使人们不断地改进自己的体力和智力。人们发展了走、跑、跳、爬、游、投等技能，游泳就是在社会发展过程中，在人类劳动过程中，在征服自然和改造自然界的斗争中产生的。地球上布满了江、河、湖、海，人类不可避免地要与水打交道。

当水阻路人们要涉过时；当水中有鱼要捕食的时候，游泳技能就产生了。这些都可以从 5000 多年前的中国古代陶器中刻画的人类潜入水中猎取水鸟及类似现代爬泳的图案中得到证实。

我国人民古老的居住区，集中在黄河中游和下游各地。温和的气候与肥沃的土壤，促使农业经济在很早就获得了发展。在组织农业经济时期，古时的居民不仅要建立人工灌溉系统。把河水分配给全国，还必须治理黄河，防止河水泛滥的侵害。

据史书记载，在中国古代殷商社会时期，殷人生活在黄河下游大平原上，这一带在上古时候水很多，礼记祭法说：“冥勤其官而水死。”冥是殷代的先公，可见殷人也有同水斗争的历史。

氏族社会末期的夏代，关于人同水斗争的传说就更多了。水有利也有害，洪水淹没房屋危及生命。我们的祖先从有了定居的村落时起，便有了洪水为灾的恐怖，便有了和水斗争的事迹和经验。

在古代部落中，最早以通晓水性著名的是共工氏，因为世代同河水斗争富有经验，他们以水为图腾，设立许多官职都以水为名，它们用水作氏族间斗争的武器“乘天势，以隘制天下”，于是便“天顺西北，地陷东南”了。公元前 2550 年，在关于黄帝与蚩尤斗争的神话中，记述着这位古代帝王怎样把旱路女神从天上召下来对洪水进行斗争。

公元前 2140 年，治水有经验的氏族是夏，领导治水的人是鲧、禹父子。“藏水警余，浇水者洪水也，使禹治之。”

禹率众挖深了河身，尽力改善河流。他开凿了山岩，甚至用神话中的“息土”巩固了河岸，人民因禹的功劳而十分尊重他，他就被推为国王，并建立了夏朝。如今在河南，黄河边仍建有大禹的塑像，以纪念他的功绩，供后人敬仰。

古代传说，一方面反映了水对于我国农业经济发展的重大意义，另一方面也反映了我们的祖先面对黄河泛滥所进行的不屈不挠的斗争。如鲧治水的方法是作堤坝，用土垒成很高的堤。禹治水的时候，吸取了共工氏和鲧的惨痛教训，改用疏导的方法，利用“水就下”的本性，使水在地中行。

随着国家的出现，古代国家之间发生战争时，也利用水作为攻战的手段，或利用泗水潜行破坏敌人的防守，用泗泳配合陆上步兵和骑兵作战。

我国江南为水网地区，善游泳者众多，这主要是和生产劳动分不开的。我国人水采珍珠的生产劳作已有 2000 多年的历史，公元 265~420 年间有了专门采珠的行业，采珠要潜入数米深的水中，没有好水性是不能以此为业的。

宋朝诗人苏东坡有诗记载：“南方多没人，日与水居也，七岁能涉，十岁能浮，十五岁而能没矣，夫没者岂苟然哉，必将有得于水之遁者，日与水居则十五而得其道。”可见，无论从学游泳的年龄及技能的发展，都与现代游泳学习训练的几个阶段非常类似。

我国古代的游泳可概括为三种形式，即涉——在浅水中行走，浮——在水中漂浮，没——在水下潜泳。以后，劳动人民在长期的实践中，创造和发展了不少的泗水方法和游泳技术，如狗爬式、寒鸭浮水、扎猛子（潜水）、大爬式、扁

担浮（踩水）等等，至今尚在民间流传。

随着生产力的发展，人类生活的稳定与提高，游泳又与娱乐紧密地联系在一起。古代人多从沐浴开始，继而在水中嬉戏，逐渐形成古代游泳——泅水、泅泳、涉、浮、没、潜等多种形式。

最初的游泳不仅与沐浴分不开，同时也与划船竞渡有着密切的关系。划船竞渡具有竞赛和表演的双重意义，因此，伴随着划船比赛就出现了游泳的表演。划船时有人顺流游泳表演惊险的动作；从船上跳入水中，在水中游泳的姿势好像是坐在水面上一样；把人装入口袋，扔入水中能解开钻出来等等。这些描述，可以使我们与今日的踩水、仰泳或滑稽游泳表演联系起来。

第二节 游泳的雏形

早在三四千年前殷商时期的龟甲上记载的原始象形文字中，就有“浴”、“澡”、“洗”等原始象形文字。“泅水”一词的“泅”字开始见于春秋战国时期（即公元前 1066—249 年），列子曰“习于水，勇于泅”。龟甲文记载的“洗”、“澡”、“浴”等文字必有其一定的洗浴方式。山海经曰：“大荒之中有渊，正方四隅皆通，北属黑水，南属大荒，北旁名曰少和之渊，南旁名曰纵渊，舜之所浴也。”这是说在旷野之中有个大水坑，成方形并和其它水源相通，舜帝常在其中洗浴。