



49

自学入门

人民体育出版社

张春骅 等编著

嬉水自学入门

主编 张春骅 温一静

人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

嬉水自学入门 / 张春骅等编著. - 北京: 人民体育出版社, 1997

ISBN 7-5009-1488-1

I. 嬉… II. 张… III. 水上运动—普及读物 IV. G861

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 08173 号

人民体育出版社出版发行
冶金工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 9.875 印张 160 千字

1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—3,150 册

*

ISBN 7-5009-1488-1/G·1387

定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买我社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

主 编	张春骅	温一静	
撰稿人	张春骅	温一静	朱泰昌
	张长存	毕学成	张春木
	王 虎	安学信	李 波
	宋书成		

内容提要

本书分为初学篇、提高篇、娱乐篇和观赏篇。是一本集知识性、趣味性、娱乐性、实用性为一体的读物。既可以指导自学者学会游泳，又可使读者提高泳技。

“初学篇”由浅入深地给广大游泳爱好者介绍了从不会游泳到学会游泳的简易步骤和方法；通过“提高篇”读者可以了解从学会游泳到进一步提高游泳技术和游泳能力的主要手段；“娱乐篇”使大家了解如何充分利用游泳这一男女老幼皆宜的健身手段，陶醉于大自然之中；“观赏篇”给读者介绍了如何观赏游泳、跳水、花样游泳、水球等比赛项目的常识，使大家在观看这些比赛时领略到运动健儿们的风采，并从中得到美的享受。

本书图文并茂，可深入浅出地帮助读者达到看图学会游泳，并能嬉水自乐的目的。

作者的话

“水是万物之源”，这是一条自然法则，而热爱水也是人的天性。

经常参加游泳锻炼的人可以增强呼吸系统和血液循环系统的功能，还可以使神经系统和体温调节系统得到改善，并同时得到一副健美的身材。

我国海岸线长，江河湖泊星罗棋布，在生活水平日益提高的今天，学游泳更是具有得天独厚的优越条件。

当今我国已成为世界瞩目的游泳强国，而我国游泳的普及程度却差距甚远，因此我们编写此书的目的也是为我国游泳运动的普及助上一臂之力。

本书由北京体育大学张春骅副教授、温一静教授任主编，参加编写的有朱泰昌教授、张长存教授、毕学成副教授、张春木副教授、王虎副教授、安学信、李波讲师以及宋书成游泳硕士等。我们在教学训练的第一线工作多年，因而力求以最新的知识和丰富的经验汇集于书中，这也是本书所追求的特点。

本书内容丰富，从水的特性谈到人和水的关系；从初学游泳所遇到的种种问题到深水与浅水自学游泳的方法，提出了学会游泳和如何提高的各种诀窍；通过娱乐篇的韵律泳、跳水表演、水球娱乐及水上游戏百余例，可尽情领略水中情趣；最后还可了解观赏各项游泳比赛的常识。

本书教学方法具体，内容实用，是一本为读者需要的游泳健身图书，希望能受到广大读者的欢迎和喜爱。

目 录

·初学篇·

第一章 游泳、水和人	(3)
一、游泳适合哪些人	(3)
二、游泳有什么实用性	(3)
三、游泳对人体有什么好处	(4)
四、你知道这些关于水的知识吗	(5)
五、人在水中有多重	(5)
六、阻力的运用	(8)
第二章 熟悉水性三部曲	(11)
一、怎样克服怕水心理	(12)
二、练习呼吸，避免喝水呛水	(13)
三、学会漂浮滑行，掌握水中自由	(15)
第三章 自学游泳	(19)
一、从哪种泳式学起	(19)
二、在场馆深水里，家长自教孩子学游泳 ...	(28)

三、江河浅水自学游泳	(34)
(一) 蛙泳自学方法	(35)
(二) 仰泳自学方法	(38)
(三) 自由泳(爬泳)自学方法	(42)
(四) 蝶泳(海豚泳)自学方法	(45)
四、初学游泳易犯的错误与纠正方法	(48)
第四章 常见的实用游泳	(54)
一、踩水	(54)
二、反蛙泳	(58)
三、侧泳	(61)
第五章 游泳自我保健与卫生	(65)
一、什么情况下不宜游泳	(65)
二、入水前必须做准备活动	(66)
三、如何预防眼、鼻、耳病	(75)
四、游泳的自我医务监督	(77)

·提高篇·

第一章 四种泳式提高的自我练习	(81)
一、自由泳自我练习法	(81)
二、蝶泳自我练习法	(85)
三、仰泳自我练习法	(89)
四、蛙泳自我练习法	(92)
第二章 如何提高游泳比赛能力	(98)
一、怎样才能游得好	(98)
二、怎样才能游得远	(104)
三、怎样才能游得快	(106)
第三章 出发转身自学入门	(110)

一、出发·····	(110)
二、转身·····	(115)
三、出发和转身简易教法·····	(124)
第四章 参加游泳比赛须知·····	(132)
一、赛前阶段训练的意义和任务·····	(132)
二、赛前的身体准备·····	(133)
三、赛前的心理准备·····	(134)
四、赛前的一些专门性练习·····	(135)
五、赛前的饮食与休息·····	(136)
第五章 游泳后的疲劳与恢复·····	(138)
一、疲劳与过度疲劳的区别·····	(138)
二、疲劳的种种表现·····	(139)
三、产生过度疲劳的原因·····	(141)
四、游泳后的疲劳与恢复·····	(142)
第六章 自救与救护·····	(145)
一、游泳时的自救·····	(145)
二、水上救护方法·····	(149)
第七章 冬泳与横渡常识·····	(161)
一、冬泳·····	(161)
二、横渡江河湖海常识·····	(163)

·娱乐篇·

第一章 韵律泳·····	(167)
一、韵律泳的好处·····	(167)
二、韵律泳的基本技术·····	(169)
三、韵律泳组合·····	(173)
四、韵律泳编排·····	(177)

第二章 跳水表演	(192)
一、自我跳水表演.....	(192)
二、双人跳水表演.....	(202)
三、集体跳水表演.....	(204)
第三章 水球娱乐	(207)
一、看谁传得快又准.....	(207)
二、水上篮球.....	(208)
三、运球比赛.....	(209)
四、鱼雷快艇.....	(210)
五、越障碍.....	(210)
六、传球接力赛.....	(211)
七、抢球.....	(212)
八、运输弹药.....	(213)
九、投靶.....	(214)
十、水球比赛.....	(215)
第四章 水上游戏	(216)
一、猜猜看.....	(217)
二、看谁最勇敢.....	(217)
三、水龙头.....	(218)
四、拾石子.....	(219)
五、发射炮弹.....	(220)
六、骑“马”摔跤.....	(221)
七、蹦蹦床.....	(222)
八、无臂将军.....	(222)
九、浮体比赛.....	(223)
十、拉、托、推.....	(224)
十一、龙舟比赛.....	(224)

十二、水中射手·····	(225)
十三、赛艇·····	(227)
十四、划船比赛·····	(227)
十五、大车轮·····	(228)
十六、推小车·····	(229)
十七、追人游戏·····	(230)
十八、鲤鱼跳龙门·····	(231)
十九、划手比赛·····	(231)
二十、水下隧道·····	(232)
二十一、俯卧倒游·····	(233)
二十二、双簧·····	(234)
二十三、水中相扑·····	(234)
二十四、水中跳马·····	(235)
二十五、水上滑板·····	(236)
二十六、套圈圈·····	(237)
二十七、踩水渡江·····	(237)
二十八、拖运比赛·····	(238)
二十九、穿皮圈·····	(239)
三十、跃过横杆·····	(240)
三十一、撒网捕鱼·····	(241)

·观赏篇·

第一章 如何观赏游泳比赛 ·····	(245)
一、游泳的起源·····	(245)
二、现代奥运会游泳发展概况·····	(245)
三、我国游泳运动发展简况·····	(247)
四、中国游泳是怎样走向世界的·····	(249)

五、世界和中国有哪些游泳大赛·····	(251)
六、游泳世界、亚洲和中国纪录·····	(252)
七、游泳比赛应有多少裁判员·····	(254)
八、游泳比赛的场地、器材设备·····	(255)
九、对各种泳式比赛有什么规定·····	(258)
十、如何观赏游泳比赛·····	(259)
第二章 怎样观赏跳水比赛·····	(262)
一、跳水的起源·····	(262)
二、现代跳水的发展·····	(263)
三、中国跳水是怎样走向世界的·····	(265)
四、跳水比赛的场地与设备·····	(266)
五、跳水比赛是怎样进行的·····	(267)
第三章 如何观赏花样游泳比赛·····	(274)
一、世界花样游泳的起源和发展·····	(274)
二、中国花样游泳的起源和发展·····	(276)
三、花样游泳比赛器材、设备与场地·····	(278)
四、花样游泳是怎样进行比赛的·····	(280)
第四章 如何观赏水球比赛·····	(287)
一、水球比赛的由来与发展·····	(288)
二、水球比赛的场地与设备·····	(291)
三、水球比赛的规定·····	(295)
四、水球比赛是怎样进行的·····	(296)

初 学 篇

第一章 游泳、水和人

游泳是一项非常吸引人的运动项目，江河湖海又给人们提供了绝妙的大自然环境，使人们渴望尽情地投入其中去享受、嬉戏，通过游泳这项运动能够把人和水更紧密地联系在一起。

要嬉水就要了解水的特性，就要摸清水的脾气。要想提高游泳的兴趣和能力，就要了解游泳对人体健康的益处和游泳对人们的实际价值。本章就是向您介绍这方面的内容，帮助您对游泳发生兴趣，并掌握学习游泳的基本知识。

一、游泳适合哪些人

当你看到年轻的母亲抱着不满周岁的婴儿在水中嬉戏时，当你看到四五岁的幼儿在水中玩耍、浮游、扎猛子时，当你看到十几岁的少年儿童在水中熟练自如地游着各种泳式时，当你看到我国的游泳健儿战胜对手、赛场上升起五星红旗时，当你看到一些中老年人在水中悠然自得，轻松漂浮的场面时，你就会得出这样的结论：游泳是一项适合男女老幼的运动项目。

二、游泳有什么实用性

当你看到无畏的战士在惊涛骇浪中抢救落水的伤员，探

险家潜入海底发掘埋藏千占的文物，伪装好的侦察员在芦苇塘中观察敌情，手持“水枪”的渔人在水中捕鱼的情景时，你又会得出另一个结论，游泳是一项极有实用价值的运动项目。

三、游泳对人体有什么好处

当你看到世界级的优秀游泳运动员时，你就会被他们高大健美的身躯、丰满的肌肉、匀称而修长的四肢所吸引。由于游泳这个运动项目的特点，需要柔中带刚的鞭状打腿和划手动作、严格的呼吸节奏、比赛速度所需的极高的缺氧条件，而使运动员有超出其他项目运动员的心肺功能、呼吸系统和良好的肌肉质量。下面通过几项游泳运动员的生理指标与一般人的比较加以说明：

心脏工作的节省化：游泳运动员每分钟的心率约 50～55 次，优秀运动员最低可达到 38～46 次，一般人约在 60～70 次。

肺活量大：游泳运动员可达到 5000～7000 毫升，一般人为 3500 毫升。

呼吸次数：游泳运动员安静时可达 4～6 次/分，呼吸深度加大，一般人为 12～16 次/分。

人在游泳时身体处于水平状态，心脏和下肢几乎在一个平面上，使得血液从大静脉流回心房时不必克服重力作用，为血液循环创造了有利条件。游泳时必然要接受水对身体的压力，使呼吸随之加深，心室充满回心血液，有利于提高心血管系统的机能。

水的流动和肌肉运动，都会起到按摩小动脉的作用。这种经常性的按摩，能减少小动脉的硬化，使心脏射血时所遇