

Quick Start Guide and  
Advanced Skills of **Swimming**

# 游 泳



快速入门与进阶技术

畅销  
全彩版

DVD

专业教练  
实景教学

快速成为游泳高手

亚洲专业高级游泳教练示教  
自由泳 / 仰泳 / 蛙泳 / 蝶泳  
黄宇顺 编著 成都时代出版社

轻松掌握奥运四大标准泳式  
从基础到进阶，循序渐进，分步示教  
重点难点，悉心点拨，轻松入门快速提高！

*Quick Start Guide and  
Advanced Skills of*

**Swimming**

# 游 泳



**快速入门与进阶技术**

黄宇顺 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

游泳快速入门与进阶技术 / 黄宇顺编著. -- 成都:  
成都时代出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5464-0957-3

I. ①游… II. ①黄… III. ①游泳—基本知识 IV.

①G861.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第205702号

## 游泳快速入门与进阶技术

YOUYONG KUAISU RUMEN YU JINJIE JISHU

黄宇顺 编著

---

出品人	段后雷
责任编辑	吴佐民
责任校对	龚爱萍
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞

出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)

网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福圣印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm
印 张	10
字 数	175千
版 次	2014年5月第1版
印 次	2014年5月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0957-3
定 价	35.00元

---

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)82598449



游泳是一项非常有趣的休闲娱乐运动。它与其他体育运动最大的不同，就在于它是在水环境中进行的。人类本质上是亲水的，在水环境中，人们可以尽情地享受水的柔和与清凉。人在水的浮力作用下，可以产生异于陆地的美妙体验。学会了游泳，还可以参与到冲浪、风帆、飞艇等更多的水上运动中去。

游泳作为一项全身性的运动，对改善人体机能、提高身体素质、增强人体抵抗力、健美塑身、释放精神压力、培养坚强意志等都具有显著的作用。毛泽东一生酷爱游泳，曾先后13次横渡长江，还写下了脍炙人口的《水调歌头·游泳》；邓小平在八九十岁的高龄还下海游泳，并乐此不疲。人们为身形健美的孙杨等游泳健将在世界大赛上打破纪录而欢呼雀跃，自豪之余，也忍不住想要下水一试。

游泳的能力并不是与生俱来的，但是即便是“旱鸭子”，只要掌握了一定的游泳技



# 序言

## PREFACE



巧和要领，并在水中练习上一阵子，就很容易学会游泳。

本书图文并茂、由浅入深地介绍了游泳运动的基本技术，以及奥运会四大项目——自由泳、蛙泳、仰泳和蝶泳的练习方法。书中运用了大量的图片，以形象、直观的方式对各项技术要领进行指导，并结合下水练习，让读者快速地掌握游泳的规范动作、正确的技术和训练方法。此外，本书对游泳环境的选择、安全注意事项、一般急救常识、赛事规则等均有介绍，让读者在轻松、愉悦的阅读中更好地了解、欣赏和参与这项运动。

本书可以作为游泳初学者的游泳入门指导，也可以作为游泳爱好者提高自身游泳技术的范本，还可以作为辅助游泳教学的参考教材使用。

快快加入到游泳的行列中来吧！一起体验“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”的美妙境界！



# 目录 CONTENTS

## 第一章

## 游泳前的基础学习

### Basic Knowledge Before Learning Swimming

一、游泳运动的力学原理	02
二、游泳运动的分类	05
三、常用游泳器材	06
四、必要的热身运动	08
五、熟悉水性的练习	08
六、打水练习	14

## 第二章

## 标准竞技游泳技术

### Standard Competition Techniques of Swimming

一、竞技游泳比赛项目	20
二、专业技术用语	21
三、游泳技术的关键要素	22
四、自由泳技术	25
五、仰泳技术	41
六、蛙泳技术	56
七、蝶泳技术	70
八、出发技术	84
九、转身技术	94
十、终点技术	107



### 第三章

## 实用游泳技术

### Practical Techniques of Swimming

一、踩水	112
二、侧泳	114
三、反蛙泳	118
四、潜泳	119
五、着装游泳	122

### 第四章

## 游泳安全教育及救护

### Swimming Safety and First Aid Lessons

一、游泳安全教育	126
二、游泳救护	132
三、与游泳有关的疾病及预防	138

### 附录

## Appendix

一、游泳竞赛规则	139
二、游泳比赛池（馆）介绍	143
三、如何欣赏游泳比赛	150





# BASIC KNOWLEDGE BEFORE LEARNING SWIMMING

## 第一章

# 游泳前的 基础学习

游泳既是一项充满乐趣、强身健体的休闲运动，又是一项实用的生存技能，同时还是一项不分人种、不分年龄的全民运动。无论大人还是小孩，掌握了基本的游泳技术就意味着在靠近水的地方会相对安全。如果想要参加其他振奋人心、充满激情的水上运动，如冲浪或帆船等，游泳技能更是不可或缺的。



游泳活动发生在一个与日常生活截然不同的“水环境”中，需要利用四肢和躯干的协调性来进行。如何巧妙利用水所具有的各种物理特性，合理解决浮力和重力、作用力和反作用力的问题，是获得水上“自由”的关键。

## ◎ 人体在水中浮沉的现象

初次下水的人，一旦水浸没到胸部就会感觉站不稳，似乎有股无形的力量使你的脚向上漂，失去重心，因此本能地紧紧抓住池边或其他支撑物，不敢松手。这是因为身体受到水的浮力的作用。浮力的方向是向上的，而重力是向下的。如果重力等于浮力则浮在水面，如果重力大于浮力则下沉。

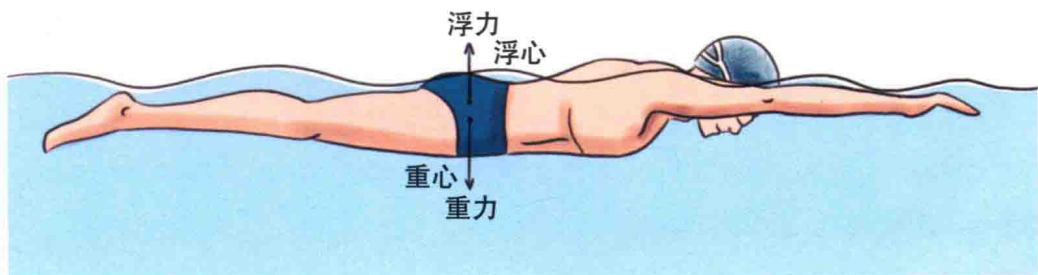
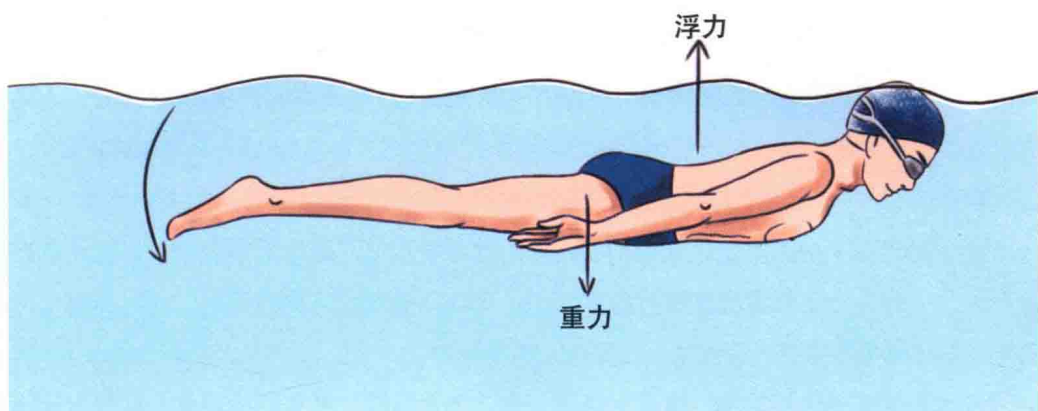
人在水中沉还是浮，取决于身体密度的大小，一般人的骨骼、肌肉的密度都大于水的密度，而脂肪则小于水的密度。由于年龄、性别和发育程度存在差异，每个人的骨骼、肌肉、脂肪在身体内所占的比例不一样，因而每个人的浮力大小也存在差异。男子的肌肉约占体重的45%，脂肪约占体重的18%；女子的肌肉约占体重的35%，脂肪约占体重的25%。相比之下，男子在水中易沉，女子在水中易浮。老年人骨质老化，胶质减少、密度增加，在水中也容易下沉。如图示：

名称	密度 ( $\text{kg}/\text{cm}^3$ )	名称	密度 ( $\text{kg}/\text{cm}^3$ )	名称	密度 ( $\text{kg}/\text{cm}^3$ )
淡水 (25℃)	1000	骨骼	1800	男性	978 (数据为平均值)
脂肪	946	肌肉	1058	女性	962 (数据为平均值)

根据人体不同的密度，可分为天然漂浮体、受呼吸制约漂浮体和天然的下沉体。人体浮力对游泳速度影响较大，是游泳选材的重要指标之一。

## ◎ 人体在水中平衡的条件

初学游泳者在水中站不稳，是因为浮力的作用点与重力的作用点不在一条垂直线上，因而会产生前倾、后倒或侧斜的现象。只有浮力的作用点（浮心）与重力的作用点（重心）作用在一条垂线上，重心垂线落在两脚支撑面之间才能站稳。学游泳，首先要克服因水中浮力而产生的恐惧心理。要做到水中站立、行走、奔跑自如，维持站立姿势平衡是学习游泳的第一步。



大多数的运动与我们人体直立姿势相关，而游泳则是以平卧或仰卧姿势进行的。人体各部分并不匀称，各部分的重量不相同，因而所受到的浮力也不同。据研究，正常人的重心在骨盆棘中间，而浮力则由胸腹腔内脏器的质量不同而靠近腹部中央。当人平卧在水面上时，人体的重力和浮力的作用线不在同一垂直线上时，就会产生力矩，下肢下沉，因而不能保持平衡。当两臂前伸时，人体重心向前移动，浮心相对后移，这时人

体的重心和浮心的作用力点在同一垂直线上，并且大小相等时，人体则可以保持平衡。由于水具有流动的特点，人在水中得不到固定的支撑，这种平衡往往被手、腿的动作和呼吸打破，这样就会增加初学者的心理压力和学习动作的难度。为了保持良好的身体位置和平衡，初学者一般从学习腿的动作开始。身体各部分尽量得到水的支撑（浮力），维持合理的平衡是学习游泳重要的一环。

## ◎呼吸与人体在水中的浮沉

在水中，人体密度的变化与呼吸有密切关系。人在吸足气时胸腔扩大，排水量增加，如同一个气球，这样密度可下降为 $960\text{kg/m}^3 \sim 990\text{kg/m}^3$ ，小于水的密度 $1000\text{kg/m}^3$ ，人则容易浮在水面；呼气时，胸腔变小，排水量减小，密度则可增至 $1020\text{kg/m}^3 \sim 1050\text{kg/m}^3$ ，人则容易沉入水中。因此，学习掌握正确的呼吸方法对游泳运动有着十分重要的作用。

学习游泳最大的困难是改变人们在陆地上的呼吸习惯。陆地上的运动可以自由自在地呼吸，一般不会受到客观环境的约束，水中运动则受到水环境的限制，呼吸变得十分艰难，初学者呛水现象时有发生。

初学者由于动作不协调，技术不合理，身体位置偏低，换气时间短暂，往往出现吸不到气的现象。学习游泳首先要学会用嘴在水面上吸气，用嘴、鼻在水面下向外呼气。在不同的情况下，掌握好吸气、屏气、呼气的节奏。即使头部露在水面上，也不能用鼻子吸气，否则将会把附着在鼻腔内的水珠吸入气管，产生呛水。

有的人常常感到抬了头部张了嘴也吸不到气，其原因是胸廓受到水的压力，增加了呼吸的困难。只有熟练掌握正确的呼吸方式，适应水中特定的环境，才能克服怕水的心理障碍，这同样是学习游泳的前提。



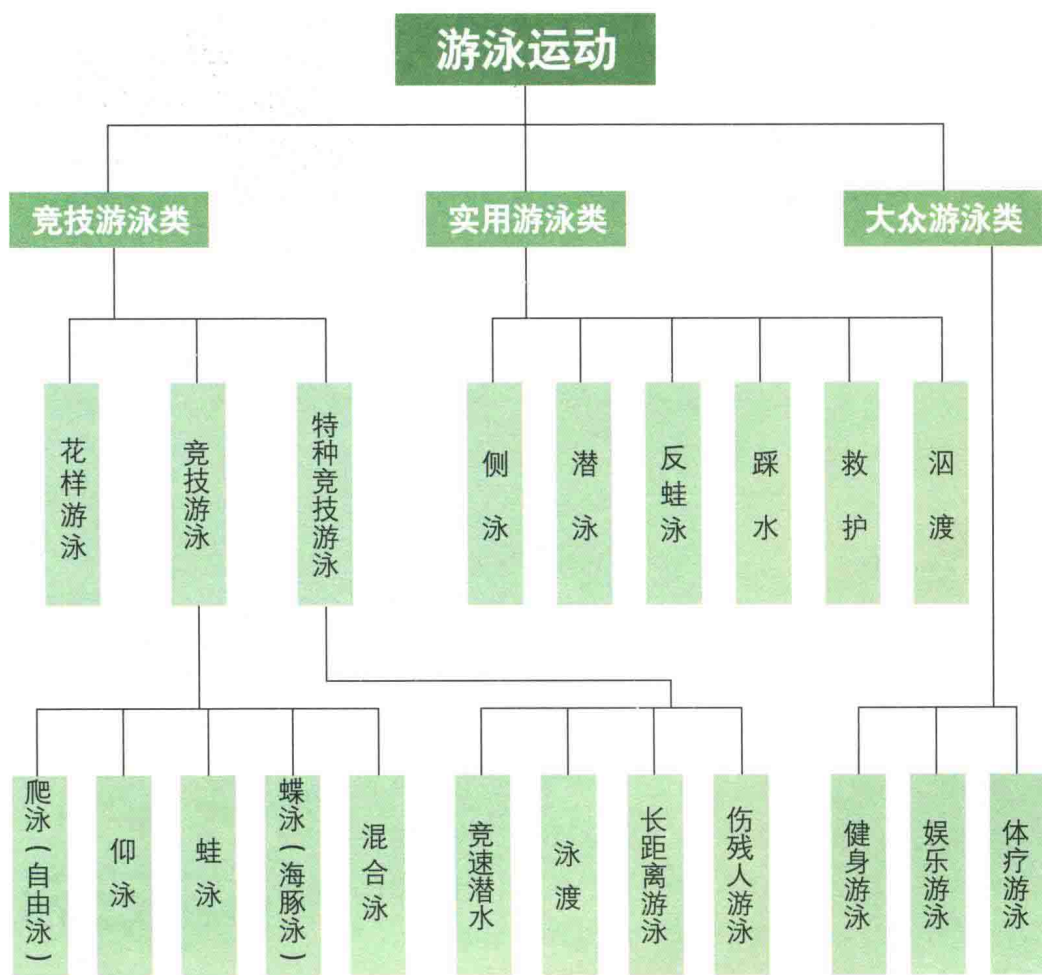
# 游泳运动的分类

## STYLES OF SWIMMING

随着游泳运动的发展，游泳的分类和内容越来越细化。过去的游泳项目包括游泳、跳水、水球和花样游泳，现在都已分开，被列为独立的比赛项目。

现在，游泳运动大致分为竞技游泳、实用游泳和大众游泳三大类。

BASIC KNOWLEDGE  
BEFORE LEARNING SWIMMING



无论是初学者还是发烧友，泳衣、泳裤、泳帽、毛巾等都是游泳的必需品。在选购泳衣、泳裤时，应注意选择合身的款式，面料则以光滑、较厚且弹性较好的为佳。游泳时还应戴泳帽，以防水质不好影响发质，长发女性戴泳帽还可以防止头发散乱。另外，准备毛巾、浴巾，方便游泳结束后擦干身体和头发。

下面着重介绍在游泳中经常使用的辅助器材。



### 游泳圈

游泳圈多为初学者熟悉水性时使用，采用的是防漏气安全阀以及防破损多气囊结构。购买时应选择符合卫生标准或医疗器械标准的材料，以免发生意外。



### 浮漂

浮漂也是初学者用于减轻怕水心理的辅助游泳用具。其种类多样，有可充气的背心、套在两臂的上浮袖和套在腰上的背浮等。

### 护目镜

护目镜是游泳训练必备的辅助器材，在游泳教学中使用的频率极高。它由高强度塑料或硅胶制成，种类繁多，可根据自己的脸型和眼眶的形状来选购。佩戴护目镜，可以有效避免游泳者眼睛与水的直接接触，从而减少传染眼部疾病的危险。由于佩戴后可以在水中更清楚地看到水下的情况以及自己的动作，能够减少危险事故的发生，在游泳运动过程中具有很好的辅助作用。现在还有可以防紫外线的产品，以及专为近视（或远视）游泳者准备的近视（或远视）产品可供选择。



## 浮板

浮板是在学习和练习游泳的过程中最常见的辅助道具之一，对提高游泳水平作用非常大。针对不同的训练侧重点，浮板有不同的使用方法，既可以供练习腿部运动用，也可夹在双腿间供划臂运动用。其规格多样，一般厚度为3~5厘米，分为大、小两种，基本形态分为长方形、三角形与不规则形三种，多采用体积轻巧、不吸水的材料制成。



## 划水掌

划水掌是游泳运动水上训练的辅助器材之一。在使用时，把它戴在手掌上，可以达到增大手的截面、发展上肢力量的目的。



## 脚蹼

脚蹼主要用于做上下鞭状打水的腿部练习，有助于发展腿部力量和踝关节的柔韧性。但在使用过程中，要注意控制运动负荷，以免造成踝关节损伤。



## 鼻夹和耳塞

为了防止游泳过程中鼻孔和耳孔进水，可以使用鼻夹和耳塞。但不宜过多使用，以免影响体会正确的游泳呼吸动作。



## 阻力衣、裤和腰带

阻力衣、裤和腰带是用于加强四肢力量训练的用品。可在泳衣、泳裤上附着朝前开口的口袋，这样在向前游时，口袋张开充水会增加阻力，从而起到增加游进负荷、锻炼四肢的作用。



游泳是一项很消耗体力的运动，对身体的柔韧性和协调性也有比较高的要求。如果突然开始运动，僵硬的肌肉和肌腱受到刺激，很容易发生痉挛或拉伤，甚至引发炎症。此外，水温低于体温，如果不做准备活动而直接下水，也会增加运动损伤的概率。因此，在进行游泳运动之前，最好先在岸上进行一些必要的热身运动，如慢跑、徒手操、伸展运动等，以此来提高神经系统的兴奋性，使心血管系统和呼吸系统预先得到准备，增强肌肉的活动能力。还可以做关节转动、旋转、环绕和牵拉等动作，来锻炼肩、踝等关节部位，从而提高身体的柔韧性。下水前可以慢慢地将水往身上浇，让身体逐渐适应水温。刚下水时，身体动作也宜舒缓，不宜过于剧烈。

伸展体操是慢慢地舒展肌肉和肌腱的一种准备活动，是游泳前最为常见、有效的一种热身运动。它具有无反作用、省力等优点，对提高身体的柔韧性、防止受伤大有裨益。做伸展体操时，应轻松自由地慢慢伸展，不要太过用力，一定要根据自己的身体状况而定。同时不要闭气，以免使身体紧张而变得僵硬，达不到放松的效果。

熟悉水性是学习各种游泳技巧的重要的过渡练习，主要包括水中行走、呼吸练习、浮体与站立练习、水中滑行等方面，其中呼吸和滑行是学习重点。

### ◎ 水中行走

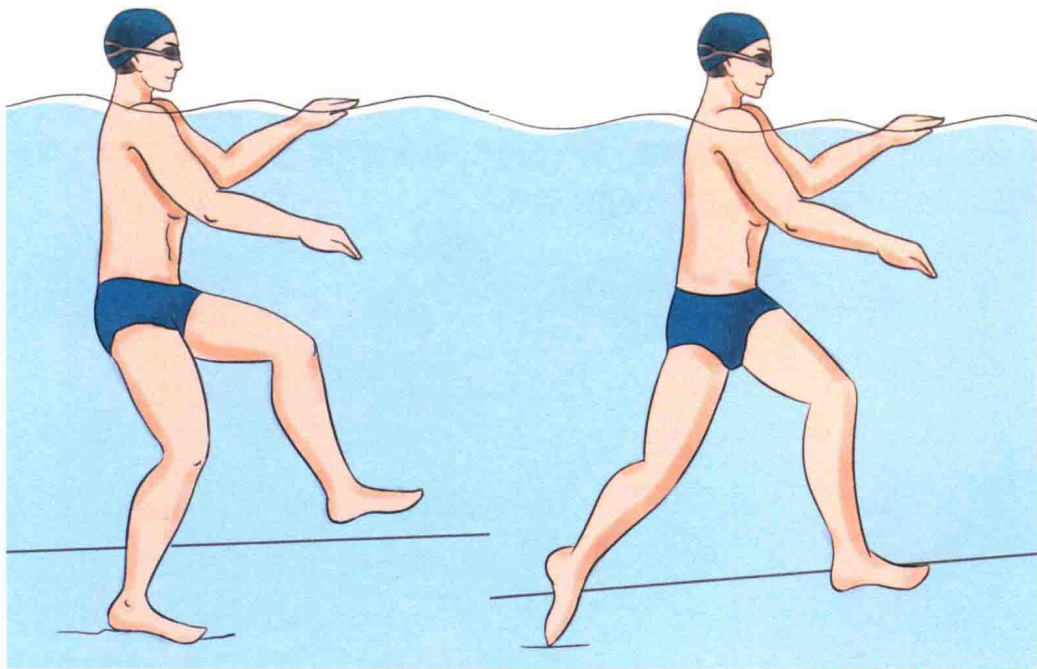
水中行走是熟悉水性的第一步，目的是让初学者体会并适应水的浮力和阻力，初步掌握在水中站立和行走时维持身体平衡的方法，消除怕水心理。

水中行走一般在齐腰深的水中进行。迈步时，身体略向行进方向倾斜，大腿略微抬起，小腿和脚提起后往行进方向迈进，下踏站稳后再提另一只脚；两臂在体侧轻轻拨水保持平衡。需要注意的是，开始行走时步子不宜太大，速度不宜太快，身体重心的移动要与腿的动作协调一致。



### 练习方法

※扶泳池边向前、向后、向两侧行走。用正常的走姿与高抬腿走相对比，体会哪种阻力小。若练习者较多，可排成一路纵队，后面的人扶住前面人的肩或腰向前行走，也可手拉手围成圈侧身走。



※双臂划水向前走，也可做跨步跳、跑和原地向上跳等动作。

※捉人游戏：在指定区域内，挑选两个人手拉手去捉人，被捉到的人再与捉人的人拉起手去捉其他人，直到把所有人都捉到为止。

※抢浮板游戏：几个人在水中围成一圈，在圈中放几块浮板（数量要少于人数），游戏开始后大家绕圈行走，当听到“停”时，大家立即争抢圈中的浮板并趴到浮板上。没抢到浮板或没有很好地趴到浮板上的人算失败。