

一、游泳运动的健身价值

经常进行游泳锻炼，可增大呼吸肌力量，扩大胸部活动的幅度，增大肺的容量，提高呼吸系统的机能。在人体健美方面，游泳项目的作用是独特的，通过水的按摩，可以使人体的肌肤光滑明亮，富有弹性。

游泳时人体处于平卧姿势，在水的压力下，肢体的血液很容易回流心脏，还能刺激血液中运输氧气的血红蛋白量的增加，从而提高人体摄氧能力。坚持游泳锻炼，在塑造优美体形的同时，还能增强肌肉力量，提高速度、耐力和关节的灵活性，使身体各部分功能得到

协调发展。

二、游泳运动的起源与发展

生活在江河湖海的古代人为了生存，经常到水中捕捉水鸟和鱼类作为食物，通过观察和模仿，逐步学会了青蛙和鱼类的水中动作，因而学会了游泳。现代游泳运动起源于英国，1837年，在英国的伦敦成立了第一个游泳组织，同时举办了最早的游泳比赛。1896年，第1届雅典奥运会把游泳列为比赛项目。1908年，在伦敦举办的第4届奥运会上成立了国际业余游泳联合会，并制定了游泳规则。1912年，在第5届奥运会上设立了女子游泳项目。当今欧美体育强国的游泳运动仍处于领先水平。我国女子运动员从1992年巴塞罗那奥运会开始多次获得奥运会的金牌。2020年东京奥运会上，中国游泳队获得3枚金牌、2枚银牌、1枚铜牌，打破女子4×100米自由泳亚洲纪录，打破女子400米自由泳亚洲纪录，打破女子200米蝶泳奥运会赛会纪录。

三、游泳基础练习

(一)水中行走

熟悉水性是游泳教学中的第一课，它是学习各种游泳姿势前一个重要的过渡性练习。这个练习是游泳教学中一个重要的环节和组成部分，也是初学者入门必经的阶段。熟悉水性的目的主要是让初学者初步体会和了解水的特征，逐步适应水的环境，消除怕水心理，掌握游泳中一些最基本的动作，如呼吸、浮体、滑行、踩水和站立等，为以后学习和掌握各种游泳技术打下基础。

熟悉水性的教学中，重点应抓好呼吸和滑行这两个动作，练习时应尽可能选择在齐腰深的水中进行。在进行浮体教学的同时，应把浮体与站立的方法一起介绍，以防止初学者因站立时失去平衡而呛水

这样做的目的是体会水的阻力，消除怕水心理，学会在水中行走时如何控制身体的平衡。学习时要求在齐腰深的水里，做各种方向的行走或跑的练习，可用两手拨水维持平衡或加快走、跑、跳、转身、跃起、下沉等动作的速度。

可采用以下练习方法。

第一，在水中手(单手或双手)扶池边向前、向后、向两侧行走。

第二，用两手保持平衡，向前、向后、向两侧行走。第三，集体手拉手向前、向后、向两侧行走。

第四，各种方向的走、跑、跳、转身、跃起和下沉等。第五，向上、向前、向后和向两侧的跳跃。

此外，在水中做队形(图案)变化、接力、游戏等，有利于提高练习者兴趣，消除怕水心理。

(二)呼吸练习

呼吸练习的目的是初步掌握游泳的呼吸方法、呼吸过程、呼吸节奏，适应头浸入水中时的刺激感，消除怕水心理。

学会用口吸气的动作。人们习惯用鼻子吸气，要改变这一习惯是很不容易的，学习时一定要重视呼吸动作的练习。要求吸气一定要用口；呼气一定要在水中，学习用鼻或口鼻一同呼。吸一闭一呼要有节奏，连续做30次左右。

可采用以下练习方法。

(1)双手扶住水槽或在同伴帮助下，用口吸气后闭气，然后慢慢下蹲把头全部浸入水中停留片刻后起立，在水面换气(图13-1-1)。

(2)同上练习。要求把头浸入水中停留片刻后，在水中用鼻慢慢地呼气，一直呼到快完(但不能把气呼尽)，然后起立在水面上用口吸气(吸气之前把最后一点气呼尽)。

(3)同上练习。要求吸气后把头浸入水中，稍闭气后立即用口鼻同时呼气，在口接近水面时用力把气吐完并立即用口在水面上吸气，吸气结束后立即把头再次浸入水中，连续做有节奏的吸、闭、呼动作。

(4)两脚原地开立，按以上练习，要求独立完成连续吸、闭、呼的动作30次左右(。稍休息后，重复此练习，但不同的是头每次逐渐向前向上抬(或向侧转)时开始加大呼气量。

呼吸是游泳练习的难点，呼吸练习应贯穿于教学的始终。头浸入水和闭气是浮体练习和滑行练习的基础。要善于诱导初学者将头浸入水中。如果池水清亮，可用水中看物、

寻物和两人用手指对数等游戏的方法加以诱导。要求初学者头出水时不抹脸，头出水应从容不迫，鼓励初学者适当延长闭气的时间。初学者不习惯用口吸气，可通过捏鼻或带鼻夹强制其用口吸气，要强调初学者掌握呼气方法，呼尽才能吸足。在呼与吸之间要强调紧密衔接，不可停顿，否则吸不进气。可站立深吸气后闭气片刻，微张口让胸放松自然排气，并顺势加速呼气，当尚有一点余气时，即快而深地用口吸气。

(三)浮体与站立练习

浮体与站立练习的目的是消除学生怕水心理，体会水的浮力，了解人在水中是可以漂浮起来的，学会浮体后站立的本领，掌握水中闭气技术。要求练习时尽量深吸气，在水中闭气的时间应尽可能长。站立时，两臂前伸向下按压水并以脚触池底站立。可采用以下练习方法。

1. 抱膝浮体练习

原地站立，深吸气后，下蹲低头抱膝。双膝尽量靠近胸部，前脚掌蹬离池底，成低头抱膝团身姿势，自然漂浮于水中。站立时，两臂前伸，向下按压水，同时两腿伸直，以脚触池底站立，两臂自然垂于体侧

2. 展体浮体练习

两脚开立，两臂放松向前伸出，深吸气后身体前倒并低头，两脚轻轻蹬离池底，成俯卧姿势漂浮于水中，两臂两腿自然伸直(图13-1-5)。站立时，收腹、收腿、两臂向下按压水并抬头，两腿伸直，脚触池底站立。

(四)滑行练习

滑行练习的目的是体会水中的平衡和身体的滑行姿势。学会蹬池壁或蹬池底的动作，保持身体平衡。要求滑行时臂和腿并拢伸直，头夹于两臂之间，身体成流线型。注意

要有向前滑行的动力才能滑行得好，所以必须学会蹬壁或蹬池底的动作。可采用以下练习方法。

1. 蹬池底滑行练习

两脚前后开立，两臂前上举。深吸气后上体前倒并屈膝，当头、肩浸入水中时前脚掌用力蹬池底，随后两脚并拢，使身体呈流线型向前滑行。

2. 蹬壁滑行练习

背向池壁，一手拉水槽，一手前伸，同时一脚站立，一脚贴池壁。深吸气后低头，上体在水中前倾成俯卧姿势，大小腿肌肉尽量收紧，臀部靠近池壁，两脚掌贴住池壁。与此同时拉水槽的一臂向前伸出与前伸臂并拢，头夹于两臂之间，这时两脚用力蹬离池壁，成流线型向前滑行。

滑行练习是熟悉水性的重要练习，可以广泛采用推拉滑行练习，延长滑行距离。做滑行练习时，不能低头，蹬壁时不能上“窜”，以免失去平衡。滑行时身体保持适度紧张，适当延长闭气时间。练习中注意纠正错误动作。

(五) 踩水练习

踩水练习目的是使初学者掌握手、脚的水面动作，学会踩水，彻底消除怕水心理，增强安全感。练习中要求身体前倾，肌肉放松，手臂、腿脚动作要协调而有节奏。可采用以下练习方法。

(1) 手扶池槽踩水练习。初学者单手或双手扶池槽，身体直立稍前倾，双腿弯曲，两脚底朝向外侧下方蹬夹水，当腿蹬直后收腿再向下蹬夹水，连续做蹬夹、收屈、蹬夹动作。

(2) 身系浮带踩水练习。初学者身上系好浮带，双臂在胸前划水以维持身体平衡，两腿做踩水动作，此时注意呼吸要有节奏地进行。

(3) 踩水练习。在以上辅助踩水练习的基础上，可在池边或有人保护的情况下，做踩水练习。进一步体会手和脚的水感、动作节奏等完整踩水配合的动作。

练习踩水先在浅池中(水过胸而不过肩为好)进行。如在深水池进行教学，必须要系上浮带或周围有人保护以确保安全。练习踩水时，手和脚要对着水，肌肉自然放松。手、腿、呼吸动作协调连贯，尤其呼吸要有节奏地进行。