

熟悉水性在初学游泳过程中的重要性分析

黄永盛[#], 石汶彬^{*}

宜宾学院体育与大健康学院, 四川 宜宾

收稿日期: 2025年5月12日; 录用日期: 2025年6月18日; 发布日期: 2025年6月30日

摘要

熟悉水性是学习泳式技术的基础。通过文献资料法、逻辑分析法等, 对熟悉水性的主要内容及重要性进行分析。主要内容包括水中行走、呼吸练习、漂浮练习和独立滑行。通过熟悉水性学习后, 对于其它泳式的学习, 不仅能促进运动技能的习得, 还能消除恐水心理, 提升在水环境中的安全性。针对可能出现的诸如身体下沉、无法维持姿势平衡、呛水、憋气时间短等问题, 提出了相应的解决策略, 即避免身心紧张, 保证吸气充分、注意动作环节, 掌握动态平衡、了解呛水原理, 消除心理障碍、提升憋气时间, 遵循循序渐进。

关键词

熟悉水性, 初学, 重要性, 安全性

The Importance of Being Familiar with Water in the Initial Learning Process of Swimming

Yongsheng Huang[#], Wenbin Shi^{*}

School of Physical Education and Health, Yibin University, Yibin Sichuan

Received: May 12th, 2025; accepted: Jun. 18th, 2025; published: Jun. 30th, 2025

Abstract

Familiarity with water is the foundation for learning swimming techniques. Through literature data method and logical analysis method, the main content and importance of familiar water are analyzed.

^{*}第一作者。

[#]通讯作者。

文章引用: 黄永盛, 石汶彬. 熟悉水性在初学游泳过程中的重要性分析[J]. 体育科学进展, 2025, 13(3): 277-282.
DOI: 10.12677/aps.2025.133038

The main content includes walking in water, breathing practice, floating practice, and independent gliding. After learning familiarity with water, the learning of other swimming styles not only promotes the acquisition of motor skills, but also eliminates the fear of water and improves safety in water environments. For problems such as body sinking, difficulty maintaining body balance, choking, and short breath-holding time, this article proposes corresponding solutions, namely avoiding physical and mental tension, ensuring sufficient breathing, paying attention to movement links, mastering dynamic balance, understanding the principle of choking, eliminating psychological barriers, and improving breath-holding time by following a gradual approach.

Keywords

Familiar with Water, Beginner, Importance, Safety

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

学游泳的前提条件是熟悉水性,是初学者不可逾越的一个重要环节[1]。因为人习惯于陆地生活,突然进入一个陌生的水环境,在浮力的作用下,陆地上的走、跑、跳跃等运动能力对于初学者来讲,都无法使用,普遍存在对陌生水环境的本能恐惧。通过对中、美、澳三国学龄儿童生存游泳课程的教学理念和课程目标的横向对比分析,发现美、澳两国的学龄儿童生存游泳课程的设计理念始终以“生存能力优先”的人本主义思想为课程目标导向,将水中生存的基础知识与基本技能并重,全面提升学龄儿童在不同水环境中的生存能力。反观中国,学龄儿童生存游泳课程设计以“动作技能优先”的功利主义思想为导向,教学内容中大部分被水中动作技能教学占据,在水中生存必备基础知识的传授上存在明显不足[2]。很多时候,孩子学习游泳是直接从学习憋气、蛙泳等动作技能开始,却对水的浮力、阻力等特性,以及在不同水环境下的应对方法缺乏足够了解。因此,游泳初级教学的内容应加大熟悉环境的教学,而不应过分强调竞技泳式教学[3]。然而,当前教学实践中仍存在“重技术、轻水性”的倾向,亟需从运动科学视角深化对该环节的理论认知。

2. 熟悉水性的主要内容

熟悉水性的主要内容包括水中行走、呼吸练习、漂浮练习、独立滑行。其中最核心的是掌握水中独立滑行技术,只有了解水的特性,适应水环境,消除恐水心理,才能为接下来的技术学习或锻炼打下坚实的基础。

2.1. 水中行走

初学者要沿泳池边的浅水区扶梯,背朝泳池慢慢下水。在脚底触碰到池底后,扶着池边向左或向右缓慢小步移动。在体会到水的阻力、压力、浮力后,逐渐尝试将手松开池边,在水里做各个方向的走跑练习,找到水中保持平衡的技巧,消除恐水心理。

初学者在水中行走练习时,尽量选择在不超自身胸部的浅水区进行,否则有安全隐患,在齐腰位置的水位最适合。行走时采用小步慢走,用手轻触水面,以达到控制平衡的方式来找到水感。

2.2. 呼吸练习

呼吸是游泳技术的重要组成部分,是掌握游泳技术的关键[4]。人和鱼在水下的呼吸有着很大的区别,因为人没有鱼鳍,只能在水面吸气,再于水下完成呼气动作。人在水中的呼吸是适应水环境的难点,稍不注意容易呛水,增加恐水的紧张心理。人的七窍是容易进水的,但了解其原理,能更好地克服恐水心理,增强信心。耳朵进水对身体没有威胁;眼睛有泳镜作为保护,不用担心;嘴巴闭上不会进水;最关键的是鼻子,在水中要做好憋气工作。

初学者要先学会在水中憋气。身体呈半蹲姿势,水齐腰或胸部,手扶池边,在水面快速用嘴深吸一口气,然后将口闭住,头慢慢埋入水中,憋气 5~10 秒。准备抬头时,慢慢呼气出水面,当嘴巴完全露出水面时,快速将剩余气体吐完,发出“啪”的声音,将水弹开。如果初学者一开始特别恐水,可先从捏鼻子憋气练习开始,或者陆地上用脸盆练习憋气。

尤其注意,吸气一定要用嘴巴,呼气口鼻皆可,也可同时做呼气动作,要克服人的本能用鼻子吸气的习性,否则容易呛水。在水中憋气时间因人而异,但不宜过久,能在水中不呛水即可。其中,很多初学者在憋气时习惯闭眼,这样反而让人在黑夜中更紧张,不如睁开双眼,一起欣赏这个神奇而美妙的水世界。

2.3. 漂浮及水中站立练习

在掌握水下呼吸后,可进入双手扶池边或同伴身体进行漂浮练习,漂浮前要在水面吸到足够的气体进入肺部,紧接着头埋进水里。在憋气状态下,将双手、双脚分别自然向前和向后伸直,眼睛注意看池底,身体呈一条直线,模拟像木棍在水面漂浮。感受身体在水中的沉浮,憋气 5~10 秒后即可结束漂浮。许多人对于身体的下沉会感到恐惧。这时要清楚,身体由于重力作用,下沉是正常的,只要憋着气,慢慢会飘起来。只要不是主观上想站起来,有些初学者由于身体紧张,脚碰到池底是正常现象。

在漂浮的下半段就是水中站立,水中站立的学习极其重要,只有学会站立,才能在浅水区中保障自身的安全。水中站立的动作要领是:大腿往胸前做屈膝收腹动作,膝关节尽量往胸前靠,同时手臂向下压水,最后形成蹲踞式跳远的落地姿势,身体由俯卧转为垂直后,伸脚在池底完成站立,站稳后,再开始呼气头出水面。口诀是:收脚手压水,站稳后头出水。其中,不能先压水再收脚,否则增加初学者完成水中站立的难度。在辅助外力的条件下,逐步过渡到独立完成水中站立。

2.4. 独立滑行

熟悉水性是游泳教学大纲规定的必修模块,其核心目标是建立水感与平衡能力[5]。因此,完成水中独立滑行,是熟悉水性的核心部分。滑行可以培养运动情况下,身体维持动态平衡的能力,为学习泳姿打下基础。独立滑行可采用蹬池底或蹬池壁的方式来进行练习。

蹬池底滑行的动作要领为:脚前后开立,两臂朝前进方向自然伸直于水面,切勿往下压水,深吸气后憋气埋头,蹬池底,让身体借助蹬地的力量向前滑行,待前进动力消失后,起身换气。

蹬池壁滑行分为单脚和双脚,单脚蹬池壁滑行在蹬池底滑行基础上,增加了另一只脚蹬壁的力。双脚蹬池壁滑行较前面 2 种方式的距离相对更远。双脚蹬池壁滑行的动作要领为:背向泳池,一手扶池边,一手指向前进方向。同时一脚屈膝站池底,一脚蹬在池壁上。深吸气后,埋头憋气于水中。此时不着急单脚发力,上体前倾,提臀,蹬池壁脚保持姿势不变,站立脚向后上方收腿同时紧贴池壁,两臂自然前伸,头埋于两臂之间,双脚蹬壁发力向前滑出。最容易犯的错误是单脚提前蹬池壁发力,在身体滑出后,站立脚无法借助蹬壁发力。如果前期无法做到独立滑行,可借助教具或同伴的辅助,完成技术动作的学习。

以上熟悉水性的内容更适用于浅水区中进行教学, 如果在深水区进行教学, 需要借助教具的辅助完成, 如背漂、浮板、浮力棒、水袖等。有学者指出, 深水教学方法可以通过大量的水中练习, 强化初学者的肌肉记忆, 利用漂浮器材使初学者克服心理恐惧, 顺利完成大量水中练习[6]。但初学者在深水区的学习比在浅水区的恐水感更大, 在学习中, 一定要把安全放在首位。

3. 熟悉水性的重要性分析

熟悉水性是打开学习游泳技能的天窗, 是开启水环境适应的重要一环。有学者通过实验已证明: “游泳初学者在经历了熟悉水性练习后, 能够更快地适应水下环境, 独立自主完成游进的时间更早, 显现出熟悉水性练习的重要性与必要性。” [7]下面将从促进运动技能的习得、消除恐水心理、提升水环境中的安全性三方面, 论述熟悉水性的重要性。

3.1. 促进运动技能的习得

成功完成一项运动技能, 其中起重要作用的是对运动技能操作环境的感知[8]。结合运动技能学习理论(如闭环理论), 水环境感知是动作程序构建的基础。例如, 引用 Fitts & Posner 的三阶段模型, 说明熟悉水性阶段属于“认知阶段”, 通过本体感觉输入(水的阻力、浮力)建立正确动作图式, 为后续“联结阶段”的技能精细化奠定基础。根据生态运动控制理论, 水环境作为特殊操作环境, 其流体力学特性要求学习者建立独特的动作协调模式。熟悉水性过程中对水阻力的感知, 直接影响蛙泳蹬夹腿、自由泳划水等动力性动作的力传导效率。若无法感受到水环境的存在, 则无法进行动作技能的学习。因此, 熟悉水性能促进运动技能的习得。

3.2. 消除恐水心理

恐水心理包括怕呛水、怕被淹、没有安全感、缺乏自信等。根据每个人的实际情况不同, 反应也相差较大。症状相对较轻的, 在简单引导后, 会逐渐消失; 严重恐水的, 在给足安全感的情况下, 需循序渐进地引导克服, 必要时可借用教具或更多的陆地模仿练习来慢慢适应水环境。在熟悉水性的主要内容章节中, 提出了部分消除恐水心理的方法。同时, 可引入系统脱敏疗法原理[9], 说明水中行走、漂浮等分级练习符合“恐惧刺激等级建构”原则。例如, 从浅水区站立到独立滑行的递进式训练, 通过重复暴露(habituation)降低边缘系统对水环境的过度反应, 逐步重建安全感。

神经科学研究表明, 恐水心理与大脑杏仁核的恐惧 Conditioning 相关, 在游泳教学过程中, 恐水心理可能会引发消极心理[10]。熟悉水性的呼吸控制训练(如腹式呼吸)可激活前额叶皮层对边缘系统的调控, 通过自主神经调节降低焦虑水平。在消除恐水心理后, 方可进行下一步的技能学习。因此, 恐水心理能直接影响技能操作的效果, 必须在学习的前端进行疏导。

3.3. 提升水环境中的安全性

安全是动作技能学习的前提条件, 近几年, 溺水事件频发, 在游泳学习初期, 灌输一些重要安全知识是必要的。根据“安全技能金字塔”模型, 漂浮与站立能力属于“基础生存技能层”, 是避免溺水的核心能力。需注意, 水中站立可以在技能练习出水后, 及时进行换气调整, 若不具备水中站立的条件, 在水中动作练习无法继续时, 具有一定的危险性。在熟悉水性阶段需嵌入“被动漂浮”“水中自救”等实用技能, 可以有效提升风险应对能力。

4. 熟悉水性学习中常见问题分析

在熟悉水性学习中, 常见问题包括身体下沉、无法维持姿势平衡、呛水、憋气时间短等。这些问题

是游泳初学者或多或少都要面临的, 下面将从实践的角度进行分析。

4.1. 身体下沉

在初学游泳时, 常见问题之一就是身体下沉, 基于阿基米德原理, 胸腔含气量不足导致平均密度大于水; 肌肉紧张引发肢体姿态紊乱, 破坏浮力平衡。心理紧张会下意识用脚着地, 离池底过近造成下沉。

4.2. 无法维持姿势平衡

无法维持姿势平衡的重要表现形式为身体在水中左右晃动, 无法控制肢体的动作。失衡的状态对于学习后期动作技术, 会产生较大的影响。产生因素可能为刻意调整身体在水中的姿势、造成肌肉紧张。人长期在陆地生活, 对于失衡显然是不习惯的。在水流的作用下, 只能追求动态平衡, 水环境中的绝对平衡是不存在的。

4.3. 呛水

呛水一般指水进入肺部气管导致的结果, 会反射性引起咳嗽, 身体产生不适的生理反应。口和鼻是呛水后水进入肺部的 2 大通道, 其中鼻孔进水引起呛水的概率相对较大。人习惯于用鼻子呼吸, 进入水中不采取有效方式, 极易呛水。呛水所带来的身体不适应, 会形成一定的心理障碍。

4.4. 憋气时间短

正常人的憋气时间在 20 秒以上, 但多数初学者刚入水则想马上出水呼吸, 憋气时间短。憋气时间短的原因包括心理恐惧和身体不适应等, 憋气不充分, 留给水中练习的时间相对更短。

5. 熟悉水性学习的建议

5.1. 避免身心紧张, 保证吸气充分

在练习过程中, 保持身体肌肉与关节的放松, 身体呈直线向前伸展。大口吸气进入肺部憋气入水, 面部与池底平行。在完成这些要点后, 身体会逐渐浮出水面。若脚部仍然着地, 则应当检查双脚是否伸直与躯干在同一水平线上, 头部是否与池底平行, 头部上抬会使下半身下沉。

5.2. 注意动作环节, 掌握动态平衡

水具有流动性, 身体应当“随波逐流”, 不刻意追求绝对的平衡而调整身体的姿势。在陆上行走与水中前行相差甚大, 当身体随水波飘动而发生倾斜时, 强行回到水平位置, 则身体会左右摇晃, 出现肢体的扭曲。若保持身体水平, 不对身体的倾斜做出改变时, 会达到动态平衡。

5.3. 了解呛水原理, 消除心理障碍

在呼吸练习章节中提到, 防止呛水的关键是保持鼻子不吸气, 同时嘴勿张开进水。水进入肺部气管的通道只有口鼻, 口鼻憋气或连续呼气过程中是不会进水的。在了解呛水原理后, 可以适当消除心理障碍。若鼻子难以控制呼吸, 可先从捏鼻憋气入水开始练习; 待适应这一阶段后, 再进行口鼻完全没入水中的完整训练。

5.4. 提升憋气时间, 遵循循序渐进

提高憋气的时间, 应当遵循循序渐进的原则。肺活量的提升有一个练习的过程, 若提升不明显, 则应分析是否存在其它因素。如心理障碍、没有睁眼等, 其中闭眼水中憋气, 会增加练习的紧张程度。戴

泳镜睁眼练习憋气, 还可以转移注意力, 把视线转移到水世界中去, 从而降低心理紧张, 提升练习效果。

6. 结语

在初学游泳中, 熟悉水性教学具有承前启后的重要作用。不仅能促进运动技能的习得, 还能消除恐水心理, 提升在水环境中的安全性。在学习过程中, 为解决出现的问题, 可采取 4 种学习策略: 第一, 避免身心紧张, 保证吸气充分; 第二, 注意动作环节, 掌握动态平衡; 第三, 了解呛水原理, 消除心理障碍; 第四, 提升憋气时间, 遵循循序渐进。

参考文献

- [1] 郑芳媛. 普通高校游泳教学初探[J]. 山西财经大学学报, 2012, 34(S2): 79.
- [2] 叶希遥. 动作发展视域下学龄儿童生存游泳课程教学内容优化设计研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉体育学院, 2023.
- [3] 吴维平. 学会自救应是初级教学首教的主要内容[J]. 游泳, 2013(5): 60-62.
- [4] 王鸿飞. 游泳教学呼吸练习八法[J]. 中国学校体育, 2002(5): 25.
- [5] 国家体育总局游泳运动管理中心. 游泳运动高级教程[M]. 北京: 人民体育出版社, 2020: 45-68.
- [6] 吴迪. 在深水进行游泳初级教学的实验研究[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 哈尔滨体育学院, 2017.
- [7] 任立鑫, 曹旭, 宋时佳. 对熟悉水性在游泳教学中的重要性研究[C]//中国体育科学学会体能训练分会, 全国学校体育联盟(游泳项目). 奋进新征程——推动青少年和学校体育高质量发展——第四届国际水中运动论坛论文摘要汇编. 哈尔滨: 哈尔滨体育学院, 2022: 304-307.
- [8] 王树明. 运动技能学习与控制[M]. 北京: 高等教育出版社, 2018.
- [9] 季树宇. “系统脱敏疗法”在体育教学中的应用研究[J]. 体育科技文献通报, 2019, 27(12): 71-74.
- [10] 于婷. 滕州市初中生游泳恐水心理调节方法的研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南师范大学, 2016.