

2023年学蛙泳心得 练游泳心得体会(大全5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

学蛙泳心得篇一

游泳是一项极受欢迎的运动，它不仅可以锻炼人的身体，还可以放松心情。在我练了游泳一段时间后，对游泳的体验和感受也有了深刻的认识，我发现练游泳需要的不仅是耐力和技巧，还需要一定的心理素质。在本文中，我将分享我练游泳的心得体会。

一、起步阶段

练习游泳前，我们需要了解游泳的基本技巧，例如甩腿和扇手等。虽然有些人可能会觉得这些技巧很简单，但在实践中，它们却不容易做到。因此，开始练习时，我们必须有强烈的求知欲，并且要将理论知识付诸实践，以找到最佳的技术方法。同时，我们还需要耐心地练习和不断改进。如果出现错误，我们不应该自责，而是要认真分析问题并寻找解决方案。

二、技巧提高

经过一段时间的练习，我们的游泳技巧会有所提高，我们会更加熟练地控制自己的身体。同时，我们也会发现，游泳不仅是一种身体运动，还需要心理素质的支持。例如，当我们在游泳池中遇到他人时，我们应该尽量避免惊慌失措，学会和他人和谐相处。同样，我们在游泳的时候，应该充分发挥自己的专注力，不要让琐碎的思维打乱我们的节奏和呼吸步伐。

三、心理状态调整

在游泳的过程中，我们可能会遇到许多挑战和困难，例如呼吸不畅或者水质不好等。这时，我们需要调整自己的心态。我们可以先深呼吸，让自己在紧张和不安中平静下来。然后，我们要找到问题的根源，并采取针对性的解决方案。例如，如果我们感到胸口闷痛，可以停下来休息一会，或者将注意力集中在呼吸上。在游泳中，我们要保持自信，克服困难，永不放弃。

四、享受游泳

当我们掌握了游泳的基本技巧并具备了足够的心理素质后，游泳就会变得非常轻松和愉快。在游泳的过程中，我们可以感受到水流的流动，深呼吸新鲜空气，使身体和心灵完全放松下来。游泳还可以增强心肺功能，提高人体免疫力，让我们的身心健康得到极大的改善。

五、总结

练习游泳需要勤奋、耐心和毅力，但同时也是一项非常有趣和值得一试的运动。在练习游泳的过程中，我们不仅可以体验到身体的愉悦，还可以感受到心灵的平静。因此，一旦我们掌握了游泳的基本技巧和心理素质，就可以充分享受游泳的乐趣，静心沐浴在清凉的泳池中。

学蛙泳心得篇二

在我国和学校中，游泳是一项必修课程。然而，对于很多学生来说，游泳却是一项很困难的任务。于是，在夏季，很多学生会报名参加游泳集训班，来提高自己的游泳技艺。在这里，我将分享我参加游泳集训的心得体会。

第二段：进入训练

在集训开始的第一天，我心里激动而又紧张。一开始，我的身体僵硬、手脚乱摆乱动，和其他同学相比，我显得很笨拙。但是，教练告诉我们，游泳技巧的掌握需要时间和练习，我不能轻易放弃，于是我努力练习，重复动作，慢慢地练成了姿势标准、动作自然、协调流畅的游泳姿态。

第三段：超越自我的过程

在集训的过程中，我越来越能够掌握技巧和提高自己的速度，这种改变让我体会到了超越自我的快感。我发现，只有通过不断的练习，才能真正掌握游泳技术，才能真正提升游泳水平。经过一段时间的训练，我的游泳技术和状态都比刚开始时有了很大提高，这种点滴进步，让我愈发的坚定信心，愿意不断地挑战和超越自我。

第四段：集体的力量

一个人的力量是有限的，但是集体的力量是无穷的。在集训班中，我们不仅仅是单打独斗，而是一个团队，相互支持和学习。我们互相鼓励和帮助，每一个人都在为团队的目标而努力着，这种团队的氛围，让我更加热爱游泳，更珍惜身边的同学和教练。

第五段：总结与启示

集训游泳的过程中，我收获了很多：学到了正确的技巧，提高了游泳水平，体会了超越自我的乐趣，感受到了集体的力量。这个过程让我更加坚定了自己的决心，不惧怕困难的挑战自己，勇敢地向前行。同时，也深刻认识到自己的不足，要继续努力学习，前进。在游泳这条路上，熟能生巧，相信只要我坚持下去，以后会泳得更好。

学蛙泳心得篇三

游泳是一项全身性的运动，它练习的不仅是身体，更是心理素质。在水中奋斗，既锻炼了肌肉，又强化了心肺功能，能够增强肺活量，减轻压力。同时，游泳练习也锻炼了人的意志力和坚韧性，帮助我们克服困难，挑战自我，更是时下备受推崇的健身方法。

第二段：分享练习游泳的经历

游泳一开始，自己的水性不是很好，连蹬腿都不熟练。但是，坚持不懈的练习，每次都会发现自己在进步，这种成就感又不断激励自己前进。通过游泳，我学会了如何控制呼吸，注意呼吸节奏，这对于提高肺功能、减轻精神压力都有很好的促进作用，甚至睡眠模式也会有所改善。

第三段：介绍健康游泳的技巧

游泳有技巧之分，合理的技巧让自己游得更快、更舒适、更省力。就我个人而言，我喜欢用自由泳和蛙泳，其中冲刺的确很过瘾，不过游泳也讲究方法，正确的手臂、腿部动作比力量更加重要，注意头部、腰部、臀部、腿部的协调配合。此外，坚持尽量平躺，使身体向前推进，尤其是拉长手臂，自然将身体推出去，这样不仅节省了力量，还能更好的保护自己的脊柱。

第四段：谈谈游泳带给自己的改变

我深深感受到游泳对我的生活带来的影响。首先，自己身体健康明显提升，不过身体的好处不仅仅于此，向内看，自己的心态和情绪也在不断改变，泳池已成为我缓解压力和养护身心的一个基地。对于性格上的影响，很开朗，很自信，很有坚持到底的决心。

第五段：总结

游泳在我生活中扮演了重要的角色，它不仅让我体验到了身体和心态的变化，还让我明白了正确认知水的本领，每一次练习的时候都有所收获，游泳带给我的快乐与收获无法言语，只能让自己时刻铭记心中。我相信，除了游泳以外，还有其他运动也具有类似的魅力，只要保持良好的心态，并且坚持不懈，我们都能超越自己取得不一样的进步。

学蛙泳心得篇四

作为男孩子，我觉得必须要学会几项技能，游泳就是其中之一。

每次看到别人在游泳池里自由自在的像小鱼一样游来游去，我就羡慕的'不得了'。

今年暑假我就报了个游泳班儿，刚入泳池第一天，我只敢在浅水区扑腾两下，教练告诉我说，想学会游泳，瞎扑腾是没用的，只要经过他的系统练习，一周之内肯定都能学会。一听教练这么说，我练习就特殊认真，蹬腿划水闷水，每一样都坚持了下来，教练还夸我用功呢！

开始游泳啦，不过我们都有浮板和臂圈，不用担心沉在水里被淹到。可真正游起来，我发明假如配合不好，浮板也不听使唤，不是浮板为我所用，而是我被浮板所用。教练跟我说，保持身体平衡很重要，腿部的动作要和身体协调一致，我仔细体会，练习了几下还真是如此。练习周期最后两天的时候，我们不能借助任何工具，要“真刀真枪”地游了，我在岸边反重复复练习，确保动作协调到位，教练说的注重事项和动作要领也在心里一遍遍的念叨，可一下水就手忙脚乱，全忘了。经过重复练习，我再下水时，已经可以游一米远了，可是有的时候老是鼻子会进水，又练了两三天，我已经掌握了呼吸的方法，鼻子不会进水了，游得也越来越快，最后我最

终可以从浅水区一直游到深水区了。

后来我还学会了自由泳仰泳，接下来我还想学蝶泳。

通过游泳练习，我也明白了，做任何事情都要勤奋努力，才会有收获，有成功。

学蛙泳心得篇五

暑假，妈妈给我报了一个游泳班让我去学游泳，她说：学游泳既能锤炼身体，又可以学个特长。

来到了阳泉宾馆，我换上了泳装，戴上潜水镜，一切准备就绪。老师让我们排好队站到游泳池边。我一眼看见那碧绿碧绿的水，心里特高兴，真想一下子跳下去，可又害怕毕竟没有下过那么深的水。我心里却在暗暗地想：“我一定要学会游泳。”

练习开始了，老师先让我们做热身运动，几分钟后，终于可以下水了，我们一个个欢呼着，脸上都笑开了花，我们像青蛙一样一个接着一个跳进了水，游泳池里的水冰凉冰凉的，比起这炎热的夏天真是舒服极了。老师首先教我们学憋气和换气，憋气就是先吸一口气，然后把整个头埋进水里憋住气。我怕在水里面喝水，就不敢把头埋进水里，看见老师一次又一次的给我们做示范，我自己也试着做了一下，起来的时候一口水都没有喝，就这样我反复地练了几遍后，居然一点也不害怕了，而且一次比一次憋的时间长。

接下来老师又教了我们浮漂，打腿和划手，老师让我们在中水区和深水区之间反复地练习，每当老师吹口哨让我们一个一个地练的时候，我心里特紧张，我总在心里对自己说：“加油于正康你一定行。”

就这样经过二十天的反复练习，我终于可以行动自如地游泳了，最拿手的是蛙泳。通过学习游泳让我明白了无论做什么事情都

要勇敢,要勇于尝试,不怕辛苦,一次失败后还要努力做才会成功.

后来爸爸妈妈经常带我去游泳,我喜欢游泳.