

2023年游泳的体会 游泳心得体会(优质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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

游泳的体会篇一

炎热的暑假来临了，此刻的运动便是游泳了。于是，我和妈妈立即在体育馆报了名。

盼呀盼，最终盼到了游泳的这一天，我们先做了热身操，接着便像一群小鸭子似得兴冲冲地下了水。哇，水好凉呀！我对游泳可是一窍不通，看着其他同伴跃跃欲试的样子，我也从换气开始慢慢学起。

有了这个想法，我学会了换气，开始滑行了。滑行在游泳中十分重要，它可以使你既游得轻松，又游得快。面对着1米20厘米的水，我就是不敢滑出去。那么深的水，可不是闹着玩的！教练见了，平静地对我说“克服心理障碍，大胆向前游去。”

我听了，便大胆学起来，他也教了我如何蹬腿，很快进步了许多，这让教练很快乐。

我苦练了10天后，最终掌握了蛙泳的技能。这都是我10天以来发奋的结果。

时间流逝得飞快，14天一眨眼过去了，我也学了多种游泳姿势，啊！这真是一个快乐的暑假！

游泳的体会篇二

这一个学期的体育课程我选择了游泳，因为我之前还不会游泳，所以对我来说，这是一个挑战。我们学的是蛙泳。老师从最基本的动作开始教我们，先是练习手臂的动作，然后练习腿部动作，接着练习呼吸，最后手脚和呼吸一起协调练习。老师每节课都不厌其烦地教导我们，在一旁指导，致使我们能在短短的几节课就学会了蛙泳，在这真诚的对老师说声：“老师你辛苦了，感谢你为我们的付出”。其实，在刚开始的时候，我却学的很辛苦，毕竟我对游泳是一点也不会的，所以每节课我都会喝上几口水。

看到很多同学之前都是有学过游泳的，我就明白到了自己应该输在了起跑线上，从此我就下定决心要学会蛙泳。每节课我都按老师的努力要求去练习，平时下午有时间自己也去游泳池练习，慢慢的，我就能抛开泡沫游一段距离了，再加上游泳课上老师的指导，皇天不负有心人，最后我终于学会了蛙泳。

通过游泳课，我学会了很多，给了我很大的`启迪，做任何事情，都要坚持，都要努力，在你快要放弃的时候，告诉自己，坚持一下，再坚持一下，你就会到达成功的彼岸。永远记住：天道酬勤。如果说生活是一张空白纸的话，那游泳就给我的生活添上了新的色彩。

游泳的体会篇三

自游泳是一项独特的游泳技巧，其特点在于不需要游泳救生圈或呼吸管等辅助装备，一旦掌握这项技能，就可以享受在水中自由自在的快感。自游泳不同于普通游泳，需要掌握正确的技巧和方法，只有正确的学习和练习才能真正掌握自游泳技能。在练习和掌握自游泳的过程中，我深深地领悟到了很多，下面我将分享自己的心得体会。

第一段：正确的姿势

正确的姿势是自游泳的基础。在开始练习之前，我曾经研究了很多自游泳的技巧，发现正确的姿势十分重要。对于自游泳来说，最重要的是腿和胳膊的协调运动。开始时，我很难找到正确的姿势，但是随着一次次的练习，我最终找到了正确的姿势，并且感觉到自己在水中游动起来更轻松自如。

第二段：呼吸控制

自游泳需要良好的呼吸控制能力，这一点尤为重要。在练习过程中，我刻意地练习了呼吸控制，尤其是听从自己身体的指令，在呼气 and 吸气之间找到平衡点，使呼吸变得自然而不会影响游泳动作。练习呼吸时，我会像考虑自己的身体语言一样，听从身体的指令，而不是简单地将水作为敌人，在掌握正确的呼吸控制方法之后，我感到整个人在水中游动时更加平稳。

第三段：控制力和浮力

显然，对于自游泳来说，掌握控制力是非常重要的。在水中游动时，发力掌握速度和平衡，只有通过不断练习和适应才能掌握这种技巧。另外，浮力也是非常重要的。在水中，浮力可以使身体保持平衡和稳定，从而使游泳更加轻松。在练习浮力时，我会让自己完全沉到水中，让身体逐渐习惯水的浮力和重量，从而掌握更好的浮力控制技巧。

第四段：心理调节

在学习自游泳的过程中，心理调节也非常重要。我曾经感到自己很难把自己完全置身于水中，对于我来说，水是陌生而且危险的。在练习中，我不断调整我的心态，让自己放松和感受水的流动。我还进行了深呼吸和冥想，放松身体和注意力，以更好地控制游泳的技能。

第五段：坚持和自信

最后，我认为坚持和自信对于掌握自游泳技能非常重要。对于自游泳，持之以恒的练习是必不可少的。要坚信自己能够掌握这项技能，只有坚信自己，才能保持练习的动力和信心。通过长期的坚持，我成功掌握了自游泳技能，真正体会到了在水中游泳的自由和快感。

总结起来，自游泳是一项需求坚持练习和不断调整自己的姿势，呼吸和运动控制，浮力和心理调整等多项技术的游泳技艺。只有在这些基本要素的掌握中，我们才能够成为一个熟练自游泳者，并达到能够在水中自由游泳的境地。在学习自游泳的过程中，我获得了很多关于身体和心理的知识和技能。更重要的是，我学会了如何对待一项新的挑战 and 对自己充满自信。我相信这些经验和知识对我今后的生活和事业会有很大帮助。

游泳的体会篇四

自游泳是一项非常健康、有趣的运动，它可以帮助我们增强身体素质，提高心肺功能，使我们的身体更加强健。同时，自游泳还有助于放松身心，减轻压力，让我们感到更自由、更放松。然而，想要掌握自游泳需要一定的技巧和练习，今天，我想分享一下我在自游泳过程中的一些心得体会。

第二段：正确的姿势

在自游泳中，正确的姿势是非常重要的，如果姿势不正确容易引发各种问题。正确的姿势应该是仰面向上，头稍微仰起，手臂向两侧完全放松，然后轻轻扭动身体，双腿自然伸展向两侧，然后快速做游泳动作。在轻松的状态下，水中的阻力可以让我们保持平衡，不会像蛙泳一样光脚难安，而且泡水的几率也大大减少。

第三段：呼吸技巧

在自游泳中，呼吸是一项非常重要的技能，它可以让我们在游泳时更加容易呼吸，让身体更加放松。呼吸技巧包括两步，第一步是将头向右或向左转动，先将一侧的耳朵埋入水中，然后向上旋转，呼出气并吸入新鲜的空气。第二步是在转身时向左或右用力蹬腿，让身体在水中旋转，保持身体平衡。

第四段：加速技巧

自游泳不仅要掌握正确的姿势和呼吸技巧，还要学会加速。加速技巧是自游泳中非常重要的一项技巧，它可以让我们在水里游得更快。一般来说，加速时需要抬起头、用力划水、加强蛙泳动作、重心向前倾等方法，加速后要尽可能地保持水下动势，减少阻力和水中落后。

第五段：心理素质

除了技能方面的训练外，自游泳还需要一定的心理素质来支撑。自游泳要求游泳者意志坚定、自信心强，乐观、自信、保持耐心、持之以恒，遇到挫折时也能坚持下去。只有心理素质好的人才能坚持不懈地练习，不断提高，享受水中冲浪带来的欢乐。

结语：

自游泳是一项非常健康、有趣的运动，它可以让我们身心健康、更加自信。如果想要掌握自游泳，需要掌握正确的姿势、呼吸技巧和加速技巧，同时还需要坚定自己的心理素质。只有通过不断努力，坚持不懈地练习，才能掌握自游泳的技巧和精髓，享受水中冲浪带来的欢乐。

游泳的体会篇五

今天的午间谈话，邵老师给我们观看了一个防止溺水的幻灯片。幻灯不长，可却让我和所有的同学都接受了一次印象深刻的安全教育。

幻灯一开始，邵老师就说了这样一句话：“关于游泳，我们在任何时候都要注意安全。”我一听很奇怪，在大自然的江河里游泳，要注意安全；可在有安全员值守的游泳池游泳，也要注意安全吗？原来，作为还没有独立游泳能力的我们，的确不能独自去游泳，这样遇到危险没有人求救安全员，假如安全员也没有及时发现我们的话，那就太糟糕了！而且，在生病时也不能去游泳，那样会不仅加重病情，还比一般人更加容易发生溺水！更可怕的是，若是在满头大汗的时候马上跳进水里，更可能因为抽筋没有办法动弹而淹死！

邵老师又说：“在游泳时，我们要先做热身运动。”热身运动是什么？无非就是跑跑步而已啦，有什么用？我又不懂了。邵老师接着说：“可别小看这热身运动，把身体活动开，才能不发生危险。”哦，原来是这样！原来热身运动也是为了安全。

接着，邵老师又讲了溺水的救助方法。如有人溺水，我们应该把这个人的嘴巴里和鼻子里的异物取出，再把他的头朝下，让他把肚子里的水吐出来并拨打120。

听了这么多关于溺水的知识，我不但知道了怎么在游泳时防止溺水，还知道了我们应该安全地游泳，珍惜生命，防止溺水。原来，防止溺水是一件多么重要的事情啊！