

2023年学游泳的感悟和收获(优质6篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

学游泳的感悟和收获篇一

身体姿势：肩部必须保持在水平面上，臀部接近水面。头比双臂先入水，抬头要低。

臂部动作：入水、向外划和抱水、下划、内划、上划和移臂。

打腿：开始时，不屈膝，双脚并拢。一旦脚后跟露出水面，弯曲双脚向下打水。

呼吸：在向上划动作开始时呼吸。

节奏：划臂一次，打腿两次。

学游泳的感悟和收获篇二

1、买一副防水游泳眼镜。

2、蹲在水里，用手捏住鼻子，把全身及头全部没入水下，坚持一会儿，再站起来露出水面，换气，如此反复直到不怕头部及全身没入水中。

3、双手扶住岸边泳池或把手，记住不要捏住鼻子，然后身体下蹲，全身及头部没入到水中，坚持一会儿，反复练习，直到熟练，来消除对游泳的恐惧感。

4、双手爬在泳池边上，头部露出水面，双肩及全身没入水中，

练习双脚上下打水，直至熟练，不觉得累，轻松自如。

5、双手抓住游泳漂浮板，千万不要用游泳圈，把头埋在水里，双脚上下打水，如此反复联系，直到熟练自如。

6、慢慢找到可以手上不用力，可以抬起头来，注意双脚要不停地上下打水。

7、用身体的一只手去扶住漂浮板，另一只手做划水的动作，并且双脚要不停摆动，做上下打水的动作，进行反复练习，直到熟练的控制在水中的身体。

8、游泳时人要横在水面的，不懂得站立人就没有安全感，容易慌乱。初学时可以拿一块浮板或游泳圈，登游泳池壁，头埋在水中，双臂前伸，身体登直，向前滑行。

想站立时收腿，身体抱团，由于人的腿部密度相对较大，身体自然垂直，此时，向下伸腿，既可踩到池底站立。此练习是为了提高在水中的安全感。

9、学习游泳并不难，忌讳心情急躁，还不会憋气站立就想游起来，动作必然变形、无效，只见扑腾不见往前游，游不了几下就乱抓寻找支撑物。学习游泳最重要是克服心理恐惧，只要心理恐惧克服了，就成功了一半。

10、一般教初学者游泳首先就是先让初学者在岸上活动活动以防止再下水的时候肌肉拉伤抽筋等，跑跑步、做做操就可以了。

11、初次接触水，不是让初学者直接下水，而是让学者做到池边上把脚伸到水里，首先是感受下水的温度，打动腿时要感受水的波动。

熟悉水性

在水中走动和跳动，体会水的阻力、压力，慢慢在水中学会保持身体平衡的方法，进而克服怕水的心理。另外，日常也可在家中自行练习，用温水浇灌身体，不要闭上眼睛或者在洗脸时用水泼脸部，不要用手擦拭。

学会呼吸

水中呼吸和水上呼吸的方法是不一样的。在水中，需要用口吸气，然后再用鼻子呼气。学习时，先站在岸上，深吸一口气，然后沉入水中蹲下，用鼻子均匀地凸起。吐完气再起身重新吸气，逐步学会呼吸方法。

身体上浮

站在水中，深吸一口气，然后下蹲，两手抱着膝盖，使身体慢慢上浮。注意，需要用鼻子慢慢吐气，不然会出现呼吸不畅的情况，进而影响到身体上浮。

初学游泳技巧

出发技巧：站在出发台上，两脚分开，与肩同宽，脚趾抓住出发台的前沿，身体弯曲，双手向下伸展，掌心向后，然后起跳，两臂向前、向外、向后用力摆动，且两腿用力蹬。

转身技巧：当人游到池端时，需要做180度回转，继续往回游进，这一动作就叫转身。转身技巧分很多种，如蛙泳转身、爬泳转身、仰泳转身、蝶泳转身等。其中，蛙泳转身最常用到，具体方法为靠近池壁时，两臂前身，高于身体重心，然后在触壁后，身体转至侧向池壁，向前进方向甩头入水。

踩水技巧：踩水是指身体直立在水中，头露出水面行走。通常，踩水时，身体稍微前倾，弯曲膝关节，小腿向大腿收拢，做蹬腿动作。需注意的是，手开始向下压水时，两腿收起，手收回时，腿蹬水。