

全民阅读体育知识读本

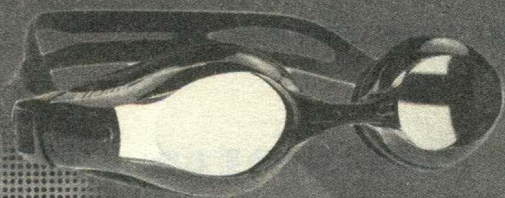
游泳 —— 水中之舞



盛文林/著

台海出版社

全民阅读体育知识读本



游泳 ——水中之舞

盛文林/著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

游泳: 水中之舞 / 盛文林著. -- 北京: 台海出版社, 2014. 7

(全民阅读体育知识读本)

ISBN 978 - 7 - 5168 - 0410 - 0

I. ①游… II. ①盛… III. ①游泳 - 基本知识

IV. ①G861. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 174912 号

游泳: 水中之舞

著 者: 盛文林

责任编辑: 俞滢荣

装帧设计: 视界创意

版式设计: 林 兰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010 - 64041652(发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 655 × 960 1/16

字 数: 130 千字 印 张: 12

版 次: 2014 年 10 月第 1 版 印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 0410 - 0

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究



前 言

在现代社会，游泳很多时候不再发挥救生手段的功能，它更主要的功能体现在健身娱乐方面。游泳的健身效果十分显著，它可以促进血液循环，提高心脏的容血能力，调节血压，改善心血管系统。而且可以增强呼吸系统的功能，加大肺活量，另外，由于水是十分柔软的液体，水波浪不断对游泳者的体表进行按摩，可以使皮肤得到更好的放松和休息。

在娱乐方面，游泳得到了各年龄阶段人群的欢迎，人们自发组织各种游泳活动，不仅给人的身心带来新的挑战，还可以享受走近自然、享受生活的极大乐趣。此外，竞技游泳运动的诞生和蓬勃兴起更是极大地丰富了人们的生活。游泳作为一项竞技运动虽然诞生得晚，但发展极快，而且其内容不断充实，已经成为一项非常重要的国际性赛事，各项游泳赛事每隔一段时间都要在世界各地举行，给世界各地的人们带来一场场视觉上的饕餮盛宴。

本书从游泳这项运动的起源讲起，依次介绍了其历史发展、分类、基本技术、训练和各项规则，并补充介绍了一些游泳运动的基本术语和历史档案，可使读者全面地了解这项运动，爱上这项运动。

目 录

PART 1 运动起源	1
世界古代游泳运动	1
我国古代游泳运动	2
PART 2 历史发展	4
世界游泳运动的发展	4
我国游泳运动的发展	19
PART 3 游泳的分类	25
实用游泳	25
大众游泳	26
竞技游泳	27
PART 4 技术战术	29
蛙泳	29
蝶泳	35
仰泳	44
反蛙泳	52
侧泳	54



自由泳	57
出发	62
转身	69
终点技术	77
提高速度的技术	78

PART 5 基本术语 82

基本动作	82
运动方向	82
动作周期	83
身体位置	83
身体姿势	84
动作频率	85
动作节奏	85
动作次数	86
动作效果	86
游泳阻力	87
游泳呼吸	88
水中平衡	88
出发时间	88
转身时间	89
匀速战术	89
两次配合	90
手型	90
转肩	90
压水	91
收手	91

收腿	92
抱水	92
划水	92
拉水	93
踢水	93
翻脚	93
手臂入水	94
手臂出水	94
长划臂	95
伸臂	95
移臂	95
屈臂划水	96
蹬腿	96
蹬夹动作	97
鞭打动作	97
海豚式打腿	97
浪状动作	98
靠肘伸肩	99
划水路线	99
划水效果	100
对水面	100
平板型	100
早吸气	101
晚吸气	101
推进力	102
平式入水	102
调式入水	102

自由泳接力	103
混合游泳	103
平航式蛙泳	104
高航式蛙泳	104
半高航式蛙泳	104
两臂动作配合	105
完整动作配合	105
单芭蕾腿	106
双芭蕾腿	106
朱鹭式	106
芭蕾举腿	107
双芭蕾腿姿势	107
垂直姿势	107
埃菲尔塔式	108
埃菲尔步式	108
动作代号	109
自选动作	109
规定动作	110
转体	110
难度和难度系数	111

PART 6 游泳训练 112

力量训练	112
速度训练	116
耐力训练	117
柔韧性和关节灵活性训练	119

PART 7 竞赛规则	121
仰泳规则	121
蛙泳规则	122
蝶泳规则	123
自由泳规则	123
混合泳规则	124
花样游泳规则	124
PART 8 器材设施	126
游泳池	126
泳道、分道线及池底标志线	127
出发台	129
出发犯规召回线	130
仰泳转身标志线	130
自动计时装置	131
PART 9 赛事组织	135
赛前工作	135
赛间工作	141
赛会工作	142
PART 10 裁判工作	143
裁判员的工作	143
出发裁判	152
计时裁判	152
与犯规裁定	153

PART 11 观赛指南 154

重大赛事 154

赛事欣赏 157

PART 12 明星花絮 161

泳坛天才——科内利娅·恩德尔 161

“鱼雷”选手——伊恩·索普 163

“长距离之王”——格兰特·哈克特 164

泳坛的传奇人物——马克·斯皮茨 165

游泳天才——迈克尔·菲尔普斯 166

来自冰城的游泳冠军——焦刘洋 169

中国泳坛首位大满贯得主——叶诗文 170

中国的“索普”——孙杨 171

日本“蛙王”——北岛康介 173

PART 13 历史档案 175

男子世界 50 米游泳纪录 175

女子亚洲 50 米游泳纪录 176

现代奥运会游泳金牌榜 177

2008 年北京奥运会游泳比赛成绩 179

2012 年国际泳联马拉松世锦赛 181

PART 1

运动起源

远古时候，游泳是作为一种生存的手段存在并发展起来的，随着社会的变迁，人类生存能力的逐步提高，游泳不再仅仅作为一种生存手段而存在，它渐渐有了新的社会效能，那就是娱乐健身作用，这样就成为体育比赛项目奠定了基础。

世界古代游泳运动

人类游泳的历史非常悠久。在远古时，人类的祖先为了获取食物，不得不进入水中；为了躲避猛兽的侵袭，不得不跋山涉水；为了对抗水灾，也不得不通晓水性，就这样在生产劳动和与大自然作斗争的过程中，人类学会了游泳。刚开始，人类只是简单模仿，时间长了，便积累了各种水中行动的技能，产生了各种属于人类自身的泳姿。

在利比亚沙漠迪瑟尼的岩洞上，绘有 9000 年前游泳者游泳动作的壁画，这说明在那个时期的人类已经具备了水中活动的技能。在大英博物馆保存的亚述利亚遗物浮雕中，有 15 世纪战争中战败国赫梯人渡河逃走的场面，由此可知，当时已有侧游技能及水上救生技巧。

早期的游泳活动，只被视为贵族子女教育、士兵训练的一个重要部分。古希腊作品中，有许多与游泳有关的实物与记述。如希腊出土的公元前 570 年前的一个花瓶上，就能看到绘有类似现在自由泳动作的图

案。希腊索伦法律中，曾规定儿童须习希腊文和游泳。当时社会上流行讽刺愚者的话是“他既不能文，也不能游泳”，可见他们对游泳的重视。

在古罗马时期，人们同样认为不会游泳与无知是一样的愚蠢。古罗马青年训练中包括有游泳项目。而且那个时候已经有了专供贵族们娱乐消遣的巨大浴场。古罗马卡拉卡拉大浴池建于公元 188 ~ 217 年，气派宏大，其中心处冷水浴池就长达 70 米。

我国古代游泳运动

我国是世界文明古国，游泳的历史也源远流长，在五千多年前的中国古代陶器上，雕刻着人类潜入水中猎取水鸟的图案。在四千多年前夏禹治水的时期，我国劳动人民在与洪水的搏斗中就已发明了不少泅水的方法。从古代绘画雕塑艺术品中，可以看到不少反映游泳的场景。如保存至今的战国时期的铜壶饰纹上的水陆攻占图中的游泳姿势，其人物动作形象栩栩如生。

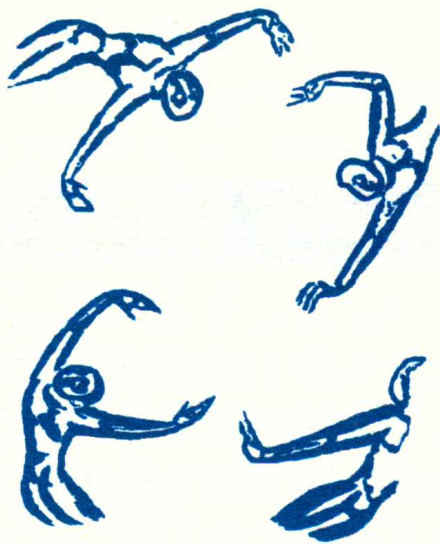
约在两千五百多年前，我国的第一部诗歌总集《诗经》中就有了关于游泳活动的记载。《诗经·邶风·谷风》中有“就其浅矣，泳之游之”的诗句。这里，潜水而行叫“泳”，浮水而行叫“游”，两字合起来便成为后来的“游泳”，说明当时人们就能够利用游泳技术来克服江河的天然屏障了。

游泳活动得以不断发展，除生产劳动和军事上的原因外，游泳本身的娱乐功能也是重要的原因。人们从沐浴开始，继而在水中嬉戏，逐渐形成各种水中娱乐活动，我国春秋时期的“天池”、汉代的“太液池”等都是当时贵族常去玩乐的游泳场景。

我国自隋、唐以来，宫廷内还专门设立了水殿，以进行游泳、水秋千、抛水球等水嬉活动，这类活动在宋朝更是盛况空前。

我国的游泳比赛始于汉魏时代，那时已经出现了端午节举行游泳比赛的民间习俗，每次举办这种游泳比赛，参加的人数都很多，可谓盛况空前。

我国古代各时期都有关于游泳的记载，而且在长期发展中，劳动人民在实践中创造了不少游泳实用技术。



古代游泳姿势描绘图

PART 2 历史发展

经历了千余年的发展，游泳作为一项竞技运动终于被固定了下来，这就是现代竞技游泳运动。这项运动从诞生那一天开始，就得到了热爱运动的人们的极大欢迎，运动本身自然得到了快速的发展。如今这项运动已经成为一项国际性赛事，成为人们生活娱乐中必不可少的重要组成部分。

世界游泳运动的发展

游泳运动赛事的发展

近代竞技游泳运动大约开始于 19 世纪初期，首先在英国等工业发达国家中发展起来。1837 年，英国首先建立了全国游泳协会，并在人工游泳池中举行了正规的游泳比赛。

1893 年，英国举办了第一次游泳锦标赛。

1896 年第 1 届现代奥林匹克运动会在希腊雅典举行时，游泳就被列为正式比赛项目。当时只举行了 100 米、500 米和 1200 米自由泳 3 个项目的比赛。匈牙利人海奥什获得奥运历史上的第一个 100 米自由泳冠军，成绩为 1 分 22 秒 2。1900 年在法国巴黎举行第 2 届奥运会时，增加了仰泳的比赛项目。1904 年在美国圣路易举行第 3 届奥运会时，又

增加了蛙泳比赛的项目。

1908 年在英国伦敦举行第 4 届奥运会时，成立了国际业余游泳联合会（简称国际游联），审定了各项游泳世界纪录，制定了国际游泳竞赛规则。从此，世界竞技游泳运动有了一个权威性管理机构和统一的规范。

1912 年，在瑞典斯德哥尔摩举行第 5 届奥运会时，增设了女子比赛项目，但当时只有 100 米自由泳和 4 × 100 米自由泳接力两项。在奥运会上，游泳是最早设置女子比赛的项目。

20 世纪 30 年代，一些运动员在传统蛙泳的基础上创造了蝶泳技术，造成一段时间内在蛙泳比赛中传统蛙泳与蝶式蛙泳同池竞技的局面。在 1952 年第 15 届奥运会后，国际游联决定把蛙泳和蝶泳分开，作为两个独立的项目进行比赛。至此，现代竞技游泳的泳式演化基本完成，形成了以仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳 4 种泳式为基本技术的游泳竞赛项目。

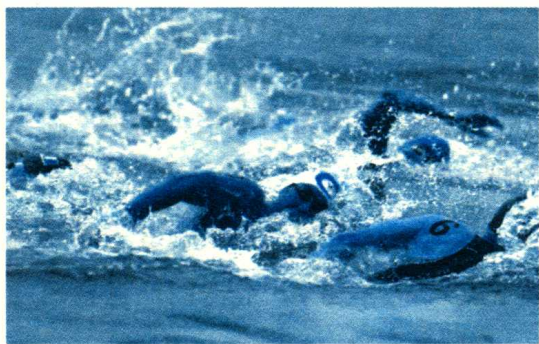
如今，竞技游泳又增加了两位新成员，一个是花样游泳，一个是马拉松游泳。

花样游泳于 20 世纪 20 年代在德、英、法等国兴起，最初以着装、化妆及群泳的形式出现。20 世纪 30 年代传入加拿大、美国。1956 年国际业余游泳联合会确定为正式竞技项目。1973 年在南斯拉夫举行的世界游泳锦标赛第一次列入花样游泳比赛。1984 年在第 23 届奥运会上正式举行花样游泳比赛。

1986 年，我国第一次派队参加花样游泳锦标赛，1987 年，参加在日本东京举行的第 8 届泛太平洋地区花样锦标赛，1988 年，派出花样游泳队参加第 24 届奥运会。

马拉松游泳方面，2005 年 10 月，国际奥委会在瑞士洛桑举行执委会会议，正式决定将男、女 10 千米公开水域游泳项目增设为北京奥运会的正式比赛项目。

实际上,公开水域游泳项目在世界上推广得相当广泛,自1975年就开始有成绩记录,成绩较好的有意大利、俄罗斯、德国、美国、英国等。我国也分别于2002年和2004年在海南承办过两次世界杯公开水域游泳赛,是亚洲最先承办国际级公开水域游泳赛事的国家。



马拉松游泳比赛中的选手在游途中

现代竞技游泳运动的发展,是以奥运会游泳比赛作为其显著标志的。从1896年第1届奥运会到1912年第5届奥运会,游泳的优势国家是德国、英国、美国,匈牙利和澳大利亚也在强国队伍中占一席之地。这一阶段竞

技游泳的发展主要靠游泳技术的改进。

从1920年第7届奥运会到1936年第11届奥运会,这期间竞技游泳的发展体现在对蛙泳技术的改进和创新上。速度训练受到重视,以变速游为主的训练方法取得很大的成功。

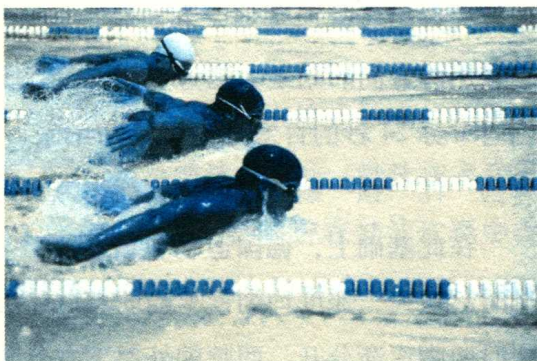
第二次世界大战之后,从1948年第14届奥运会到1964年第18届奥运会,游泳比赛的项目和参加比赛的运动员都逐届增多。这一时期,澳大利亚异军突起,成为世界泳坛的一支劲旅,奥运游泳金牌的竞争主要在美国和澳大利亚之间进行。这一阶段,各项技术的发展很快,出现了许多技术流派,训练手段也越来越丰富。

从1968年第19届奥运会到1988年第24届奥运会,是世界竞技游泳运动全面发展、游泳训练逐渐走上科学化道路的阶段。在这一阶段,美国在游泳领域仍然占很大的优势。

从1992年第25届奥运会到2004年第28届奥运会,游泳金牌之争愈演愈烈。世界泳坛格局发生了重大变化,出现了多极化趋势,由少数几个国家垄断金牌的局面开始为较多国家共同瓜分金牌的局面所取代。

但美国的游泳实力依然强大，依然存在优势。

从最近这两届奥运会（2008年北京奥运会和2012年伦敦奥运会）来看，美国，这个游泳王国实力不减，几乎处于垄断地位，此外，澳大利亚、英国、荷兰、日本以及我国也人才辈出，实力也不容小觑。



齐头并进

为了促进世界游泳赛事的发展，国际泳联每4年举行1次世界游泳锦标赛，从1973年开始举办。从1990年开始再增办世界杯短池游泳系列赛。从1993年起，国际泳联又增加举办世界短池游泳锦标赛。

蛙泳技术的发展

人类最古老的游泳姿势之一就是蛙泳。它是模仿青蛙水中动作的一种游泳姿势。

早期蛙泳的特点是，两腿分得很宽，蹬水时先向两侧分开蹬直，然后再向内并拢夹水。在1896年第1届现代奥运会的自由泳比赛中，运动员们采用的都是各式各样的蛙泳或蛙式蹬腿、爬式划水的自由泳。其



蛙 泳

后，其他泳式逐渐发展起来，尤其是上下打腿的自由泳技术的出现，大大提高了游泳竞赛的水平。蛙泳则因速度较慢而处于明显不利的地位。到1904年第3届奥运会时，蛙泳成为了一个独立的比赛项目。

为了提高蛙泳的速度，人