



普通高校体育选项课系列教材

YOUYONG JIUSHENG JI
SHUISHANG YUNDONG

游泳救生及 水上运动

李 华[◎]编著



清华大学出版社



普通高校体育选项课系列教材

YOUYONG JIUSHENG JI
SHUISHANG YUNDONG

游泳救生及 水上运动

李 华[®]编著



清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本教材对游泳救生及水上运动的相关内容进行了介绍,不仅包括游泳运动的概述、准备技术、各泳姿技术及现代水上技巧的相关知识,还涉及水上救生系统、游泳救生技术、救生员各项能力训练,并对游泳的卫生保健及游泳场馆制度方面的内容进行了阐述,能够让读者掌握游泳救生及水上运动的相关知识,适合高校师生及游泳运动爱好者使用。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

游泳救生及水上运动 / 李华 编著. —北京:清华大学出版社, 2015

(普通高校体育选项课系列教材)

ISBN 978-7-302-39923-0

I. ①游… II. ①李… III. ①水上运动—救生—高等学校—教材 IV. ①G861

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 085580 号

责任编辑:王燊娉 胡花蕾

封面设计:赵晋锋

版式设计:周玉娇

责任校对:成凤进

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62794504

印 刷 者:北京富博印刷有限公司

装 订 者:北京市密云县京文制本装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:17.5

字 数:426 千字

版 次:2015 年 8 月第 1 版

印 次:2015 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1~2500

定 价:35.00 元

产品编号:064692-01

丛书编委会

主 编:赵志明

编 委(按姓氏笔画排名):

马 良	王彦旒	王晓旭	王晓军	王耀全
刘坤翔	刘积德	齐效成	孙 成	李 华
李明芝	何维彦	汪聚伟	沈 圳	迟永柏
张陶淘	张 鹏	陈志坚	苟小平	周 鹏
赵 蓉	侯邢晨	秦黎霞	高学锋	高淑艳
高 巍	郭玉洁	黄 荣	黄 艳	梁燕飞
屠建华	彭文军	覃兴耀	谢大伟	

丛 书 序

教育是立国之本,强国之基,没有优良的教育,一个国家就难以获得发展。在经济和社会的快速发展下,竞争日益加剧,而这种竞争逐渐演变为人才的竞争。在这一背景下,高等教育面临着培养全面型高素质人才的历史使命。而健康的体质是人才的基础,要培养合格的人才,高校必须重视体育教学。尤其是目前我国面临着国民体质日益下降的严峻形势,如何加强高校体育教育,进行体育教育改革,成为高校体育教育的重要工作。

我国对高校体育教育非常重视。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确了体育教育工作的重要性,《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》也对体育课程进行了分析与定位,这些都为我国高校体育教育的发展指明了方向。高校体育教育要严格遵循“健康第一”“以人为本”“终身体育”的指导思想,以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,遵循体育教育的客观规律,不断进行体育教育改革,提高体育教育质量,为实现培养全面人才的重任而努力。

高校体育教育的重要任务就是让学生获得体育运动的基本知识,掌握一两种体育锻炼的技能,从而促进自身身心健康与社会适应能力,增强体质,形成终身体育意识。基于这一任务,从高校体育教育与学生的实际情况出发,我们编写了《普通高校体育选项课系列教材》,包括《体育运动科学理论》《足球》《篮球》《排球》《乒乓球、羽毛球、网球》《健美操》《形体与体育舞蹈》《武术与养身》《跆拳道、散手及自卫防身术》《游泳救生及水上运动》《定向运动与野外生存》《休闲娱乐运动》等。

本套教材具有以下特点:

(1)内容丰富。本套教材根据高校体育教育的实际、学生体育学习的需要以及时代的发展要求,从庞大的体育系统中选择了一些对学生发展有利的、易于学生接受的、时代性强的内容进行讲解,既包含体育理论的相关知识,也包含体育运动项目的实践,编排全面、合理,能够满足高校体育教师教学与学生的学习的需要。

(2)教育性强。本套教材在编写过程中突出教育性,不仅对学生进行体育文化的教育,还对学生进行体育实践的指导,更注重学生体育技能的掌握与体育意识的培养,体现出了体育在素质教育与人才培养方面的重要性。

(3)突出个性。本套教材在编写中严格遵守“以人为本”原则,内容选择上从学生的需要出发,讲解中考虑了学生的身心发展特征,并体现出了个体差异,有利于学生在学习过程中的个性培养,为终身体育奠定基础。

(4)实用性强。本套教材所选内容切合实际,编排上遵循人类认识的一般规律,语言通俗易懂,图文并茂,方便教师教学与学生学习,具有较强的实用性。



本套教材在编写过程中吸收、借鉴了国内外专家和学者的研究成果与资料,并得到了清华大学出版社的大力帮助和支持,在此表示衷心的感谢。由于编写人员精力和水平有限,书中难免存在不妥之处,敬请广大读者批评指正。

赵志明

湖南科技大学体育学院教授
北京体育大学体育教育训练学博士

2015 年 1 月

前 言

游泳运动具有重要的健身价值,经常参加游泳运动能培养人良好的体能素质,同时还能起到改善形体的作用。发展到现在,游泳不仅成为一种广受大众青睐的健身运动,同时也是我国普通高校体育专业一门重要的专业课程。在游泳教学中,大学生要学习和掌握游泳的基本理论知识、基本技能,这对于促进我国游泳运动的普及和发展,推动全面健身计划的实施,形成“终身体育”的观念都具有重要的意义。

游泳运动的内容非常丰富,不仅包括竞技游泳、大众游泳和实用游泳等项目,同时还包括潜水、漂流、冲浪、帆板等各种水上运动项目。大学生参加这些项目的训练,不仅要掌握游泳的基本技能,同时还要充分了解游泳救生的基本知识与技能,这样才能降低游泳运动的风险,为自身安全提供必要的保障。正是基于此目的,特编写《游泳救生及水上运动》一书。

本教材共分为十章,第一章主要介绍了游泳运动的基本知识,包括游泳运动的发展历程、游泳运动的内容与分类、游泳运动的价值和功能,以及游泳组织与重大赛事等内容。第二章是游泳运动的准备技术,主要介绍了参加游泳运动前所需进行的准备活动以及基本的游泳技术。第三章主要介绍了蛙泳、爬泳、仰泳、蝶泳4种泳姿的基本技术,大学生可结合自身的特点及喜好选择适合自己的泳姿进行练习。第四章主要介绍了潜水、冲浪、漂流、皮划艇等水上运动项目,这些水上项目对参与者的技术要求较高,大学生要在熟练掌握其基本技术的基础上才能参加。第五章是关于水上救生系统及救生员要求的研究,主要介绍了水上救生系统是如何运作的,以及水上救生员的岗前要求等基本知识。第六章主要介绍了游泳救生的专项赴救技术,主要包括踩水技术、反蛙泳技术、侧泳技术、潜泳技术、观察与判断等技术。第七章介绍了游泳救生员的力量训练的基本知识,这对于希望将来从事游泳救生工作的大学生来说有一定的帮助。第八章为游泳救生员现场急救与心肺复苏技术,主要介绍了游泳救生员现场急救的原则、程序、基本技术、突发事故自救的方法等内容,这些都是作为一名游泳救生员所必须具备的知识与技能。第九章主要介绍了游泳救生的卫生与安全保障的基本知识,这些基本知识不仅是游泳救生员所需要具备的,同时大学生也要学习和了解。第十章主要介绍了游泳场馆的管理制度,不论是作为一名游泳场馆的管理人员还是游泳健身者,都需要了解和遵守游泳场馆的管理制度,以保证游泳运动过程中的安全,为游泳健身者提供一个良好的环境。

本教材内容丰富,涵盖的知识点比较全面,在吸收了其他同类教材优点的基础上,增加了一些实用性和趣味性较强的内容,能有效地提高学生学习的积极性。总之,本教材是一本适用于高校教学和游泳健身者运动的良好用书。

本教材在编写过程中,参考和借鉴了大量的有关游泳以及水上运动的书籍和资料,在此向

有关专家和学者致以诚恳的谢意。由于时间和精力有限,不足之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

李 华

海南师范大学体育学院

2015 年 1 月

目 录

第一章 游泳运动概述.....	1
第一节 游泳运动的发展历程.....	1
第二节 游泳运动的内容与分类.....	8
第三节 游泳运动的价值和功能	12
第四节 国内外游泳组织机构与重大赛事介绍	17
第二章 游泳运动的准备技术	25
第一节 准备活动	25
第二节 熟悉水性练习	30
第三节 水中游戏的方法与要求	37
第四节 游泳运动出发技术	45
第五节 游泳运动转身技术	52
第三章 游泳运动各种泳姿及技术	59
第一节 蛙泳及技术	59
第二节 爬泳及技术	67
第三节 仰泳及技术	72
第四节 蝶泳及技术	76
第四章 现代水上运动技巧	85
第一节 潜水运动	85
第二节 冲浪运动	91
第三节 漂流运动	94
第四节 皮划艇运动.....	102
第五节 摩托艇运动.....	108
第六节 帆板运动.....	112
第五章 水上救生系统及救生员要求.....	119
第一节 水上救生活活动系统及其运行分析.....	119
第二节 水上救生员岗前要求.....	123

第六章 游泳救生员专项技术	127
第一节 踩水技术	127
第二节 反蛙泳技术	132
第三节 侧泳技术	136
第四节 潜泳技术	141
第七章 游泳救生员力量训练	149
第一节 游泳救生员的科学力量训练	149
第二节 游泳救生员力量训练方法	157
第三节 游泳救生员力量训练技术动作	167
第八章 游泳救生员现场急救与心肺复苏技术	179
第一节 现场急救原则	179
第二节 现场急救常规程序	180
第三节 现场赴救技术	189
第四节 紧急心肺复苏技术	202
第五节 突发事件自救的方法	210
第九章 游泳运动卫生保健与安全	215
第一节 游泳卫生常识	215
第二节 游泳安全常识	218
第三节 游泳场所安全工作程序	221
第四节 天然游泳场的安全注意事项	226
第五节 游泳场馆游泳安全保障	229
第十章 游泳场馆管理制度	235
第一节 游泳池与训练设备	235
第二节 游泳水质处理与卫生管理	244
第三节 游泳池保养与维修	249
附 录 游泳场所卫生规范	261
参考文献	267

第一章 游泳运动概述

学海导航

游泳运动是作为一种生存技能而产生和发展起来的,游泳是人在水里凭借肢体的动作同水相互作用而进行的活动技能。学习游泳运动知识有利于大学生更加系统、全面地认识游泳运动,对大学生提高体育素养具有非常重要的意义。本章主要介绍游泳运动的发展历程、内容与分类、价值功能以及国内外游泳组织机构与重大赛事等游泳基本知识。

第一节 游泳运动的发展历程

一、游泳运动的起源

(一)游泳运动的萌芽

作为一种生产生活方式,游泳是在古时人们的生产生活实践中逐渐形成的。在距今大约400万年前,地球上就出现了最早的人类。追溯历史,人们可以发现,游泳产生于居住在江、河、湖、海一带的原始群落。古人类在布满了江、河、湖、海的地球上生活,不可避免地要与水打交道。人们依山打猎,傍水捕鱼,为了寻觅食物,躲避猛兽的侵袭,不得不跋山涉水。当时,生活在这里的人们通过观察和模仿鱼类、青蛙等动物在水中游动的动作,逐渐学会了游泳。

在人类早期,无论是为了生存时的逃避猛兽、捕猎,还是必要时的自救,游泳都是一门重要的求生技能。毫无疑问,游泳是人类最古老的生存手段之一。

(二)游泳运动的产生

作为一项运动,游泳运动产生的具体时间不详,可考证的国内外游泳运动的产生具体如下。



据考古显示,在古罗马时期,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遗址至今仍然存在。据悉,该浴池建于公元 188—217 年,气势恢弘,其中心处冷水浴池长达 70 米。

在我国,古时人们的游泳活动内容十分丰富,且形式多样,是人们生活的重要组成部分。在考古发现的距今 5 000 多年的中国古代陶器上,雕刻着人类潜入水中猎取水鸟的图案。在我国古代的一些艺术珍品中,也可以看到游泳活动的场面。如敦煌壁画上就有游水者出没起伏于莲花池中的图案,形象简练优美,动作舒展有力。夏禹治水时期,我国劳动人民在与洪水搏斗的过程中就已发明了不少泅水的方法。约在 2 500 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。由此可见,这一时期的游泳已经逐渐脱离生产,成为一项正式的身体运动形式。

二、游泳运动的普及

古代游泳运动得以普及与军事有着密切的联系,不同阶级、国家、地区之间的战争促进了古代游泳运动在普通百姓间的普及。

(一)古代游泳在军事上的应用

在人类历史长河中,游泳最初是作为生产和军事上的特殊技能而受到重视的,而生产和军事的需要又反过来促进了游泳技术的发展。在阶级社会中,早期的游泳运动被视为贵族子女教育及士兵训练的一个重要部分。直至 18 世纪末期,工人阶级参与游泳的时间及机会增多后,游泳才开始成为一种普及的运动。

随着国家的出现,古时各国之间发生格斗和战争时,除了战车、骑士短兵相接外,也利用水作为攻战的手段,或利用泅泳潜行破坏敌人的防守,用泅泳配合陆上步兵和骑上作战达到获胜的目的。于是,游泳在封建割据中被各国用来作为训练水军的手段。

据我国史料记载,早在氏族社会末期,共工氏等就将水作为氏族间斗争的手段。进入封建社会后,各国建立水军、楼船军,如:“周师攻吴寿州,吴人大发楼船蔽川而下,泊于濠洄,周师颇不利,张永德使习水者没其船下,系以铁链,急行轻舟事之,吴人船不得进退,溺者甚众,于巨舰数十,永德解金带赏习水者。”公元前 482 年,吴王夫差两败齐国,大会诸侯于黄池,自居盟主,越王勾践则乘虚攻入吴国,越水师自海道入淮绝吴归路,雪耻复越。秦汉以后,在一些史书中有关修建训练基地、建设和教习水军设立官衔的记述就更多了。

由此可见,自古以来游泳在军队中就占有极为重要的位置,被统治者用来作为克敌制胜的重要手段。



(二)古代游泳在民间的流行

我国有着几千年的发展历史,古代游泳运动在我国民间的发展更具有代表性,具体如下。

首先,游泳的普及与人们的生产生活是分不开的。在我国的春秋战国时期,人们经常游泳猎取水中动物。《庄子·秋水》云:“水行不避蛟龙者,渔夫之勇也……”可见当时渔夫已经具有很高的游泳技能。《庄子·达生》中记载了孔子游历吕梁遇到一个游泳高手的故事,当泳者被问及游泳诀窍时,答“从水之道,而不为私焉。此吾所以蹈之也”。意思是说,遵循水的规律,而不以自己的主观意志为转移,这是我出没于波浪之中的奥秘。可见,当时的人们不仅已经掌握了高超的游泳技术,而且懂得了只有遵循水的客观规律才能真正获得水中自由这一深刻的道理。

其次,游泳最初成为游戏活动是和沐浴分不开的,隋、唐以来,统治者还专门设立了水殿,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。

最后,游泳和划船竞渡也有着密切的联系。宋史《礼志》中有:“太宗淳化三年三月,幸金明池命为竞渡之戏,掷银瓯于波间,令人泅波取之,因御船奏教坊乐,岸上都人纵观者万计……”,还记有“尔期惟仲夏节次端午,则大魁分曹,决胜河浒,饰画舸以争丽,建彩标而竞取……于溟渤掇弄以潜骇恒游泳而下逸……”。意思是说,在划船竞渡时,投掷银瓯于水中,由善泳者入水取之,划船时有人顺流而游,动作十分惊险。北宋时期,游泳运动具有广泛的群众基础。据《宋史·礼记》载,宋太宗赵炅于公元976年曾下令在开封城引金河水“筑金明池”,大练水军。后来金明池亦成为水嬉的场所。赵炅曾“亲临金明池,命为竞渡之戏,掷银瓯于波间,令人泅波取之。……岸上都人纵观者万计”。据北宋孟元老所著《东京梦华录》载,宋徽宗赵佶常常到水殿观看表演。北宋文学家苏轼在《日喻》一文中曾写道:“南方多没人,日与水居。七岁而能涉,十岁而能浮,十五而能没矣。”宋末的周密在《观潮》一文中,也生动地描写了钱塘江弄潮儿踩水戏波的壮丽场景:“吴儿善泅者数百,皆披发文身,手持十幅大彩旗,争先鼓勇,溯迎而上,出没于鲸波万仞中,腾身百变,而旗尾略不沾湿,以此夸能。”

总之,从文献记述中可以看出,古代人们的游泳技术已经达到了相当娴熟、高超的水平,并在长期的实践中不断创造和发展了各种各样的游泳技术和泅水方法(如狗爬式、寒鸭浮水、扎猛子(潜水)、扁担浮(踩水)等),至今仍在民间广泛流传。

三、游泳运动的发展

(一)世界游泳运动的发展

现代游泳运动起源于英国。17世纪60年代,英国不少地区的游泳活动就开展得相当活跃。18世纪初传到法国,继而成为风靡欧洲的运动。1828年,英国在利物浦乔治码头修造了第一个室内游泳池,这种泳池到19世纪30年代,在英国各大市城相继出现。

随着生活条件的提高,人们越来越注重健康,而游泳场馆良好的环境也促使游泳成为人们

喜爱的健身活动,成为老少皆宜的体育项目之一。

现代游泳运动在世界的发展主要表现在竞技游泳运动的发展上。竞技性游泳活动几乎是紧随着娱乐性游泳活动的产生而产生的,是娱乐性游泳的发展与提高。就时间来划分,竞技游泳运动的发展与演变历程具体如下。

1. 近代竞技游泳运动的发展

世界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。19 世纪中期,在英国和澳大利亚等国出现了近代游泳,并随之逐渐发展起来。

1828 年,英国在利物浦乔治码头修造了第一个室内游泳池,这种泳池到 19 世纪 30 年代,在英国各大城市相继出现。

1837 年,在英国伦敦成立了第一个游泳组织,同时举办了英国最早的游泳比赛。

1869 年 1 月,在伦敦成立了大城市游泳俱乐部联合会(现英国业余游泳协会前身),游泳作为一个专门的运动项目正式固定下来,并随之传入各英殖民地,继而传遍全世界。

2. 现代竞技游泳运动的发展

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。历届奥运会比赛中游泳运动的发展具体如下。

1894 年 6 月 16 日,国际奥林匹克代表大会在巴黎召开时,游泳被列为奥运项目之一。1896 年,第 1 届奥林匹克运动会在希腊举行,游泳运动被列为竞赛项目之一,设有男子 100 米、150 米和 1 000 米自由泳 3 个项目。以后又陆续增加了仰泳、潜泳(后来改为蝶泳)、蛙泳和接力等项目。

1900 年,第 2 届奥运会在法国巴黎举行,该次奥运会比赛中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,在英国举行第 4 届奥林匹克运动会时,成立了国际业余游泳联合会,审定了各项游泳的世界纪录,并确定了国际游泳比赛规则。从此,世界竞技游泳运动有了一个权威性的管理机构 and 统一的规范。

1912 年,在瑞典斯德哥尔摩举行第 5 届奥林匹克运动会时,又把女子游泳列为比赛的项目。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。前 5 届奥运会中,游泳的优势国家是德国、英国、美国,分别夺得 9、7、6 枚金牌;匈牙利和澳大利亚也在强国队伍中占一席之地,各得 4 枚金牌。这一阶段在竞赛中取胜,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,大部分游泳金牌都被未受第一次世界大战战火波及的美国和日本夺走。美国获得男子 16 块、女子 14 块金牌;日本获得男子 9 块、女子 1 块金牌。日本在 1932 年和 1936 年的两届奥运会上,实力超过美国,成为当时的世界第一。其他国家则成绩平平,只有荷兰女子尚有较佳表现,共获得 5 项桂冠。这一阶段,蛙泳技术的改进和创新十分活跃;速度训练受到重视,以变速游为主的训练方法取得了很大的成功。

发展至 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。到1952年第15届奥运会时已经确定了自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳4种泳式,游泳已成为奥运会上令人瞩目的大项之一。在1952年第15届奥运会后,国际泳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,形成了以爬泳、仰泳、蛙泳、蝶泳4种泳式为基本技术的游泳竞赛项目群。

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。美国获得男子22块、女子14块金牌;澳大利亚获得男子13块、女子5块金牌。这一阶段,各项技术的发展很快,出现了许多技术流派。训练方法借鉴了田径成功的间歇训练法,训练手段越来越丰富。

从1968年第19届奥运会到1988年第24届奥运会,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,美国游泳仍然占很大的优势,共取得男子45块、女子34块金牌。

游泳运动的快速发展使得各种游泳赛事应运而生,从1971年开始,每两年举行一次世界游泳锦标赛,包括竞技游泳、跳水、水球、花样游泳等项目。此外,国际游泳联合会还决定举办两年一度的世界杯游泳比赛,以保证每年都有一次大型世界游泳比赛。现在的世界性的游泳大赛有4年1届的奥运会游泳比赛,也有4年1届与奥运会间隔进行的世界游泳锦标赛,还有2年1届的世界短池游泳锦标赛和每年都举行的世界短池游泳系列赛。这些重大比赛,促进了各国运动员之间的交流,推动着世界竞技游泳运动不断向前发展。

随着世界游泳运动技术水平的迅速提高,参加竞技游泳运动的人数不断增加,游泳运动员的选材、教学训练和场地器材设备,逐步向现代化、科学化发展。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。当前,现代科学理论和科学技术在游泳选材、训练、竞赛等方面的广泛应用,推进了游泳运动训练的科学化,这是现代竞技游泳水平迅速提高的主要原因。游泳技术的完善,训练方法和手段的更新以及高科技的应用,使得各国运动员的游泳成绩迅速提高,世界纪录一次又一次被刷新。2014年12月3日至7日,第12届国际泳联短池游泳世锦赛在卡塔尔多哈举行,共有来自世界各地的约900名选手参赛,在本届赛事中,共有23项世界纪录作古,中国队以2银1铜排在奖牌榜第19位。

当前,随着世界竞技游泳运动的水平不断提高,各项游泳世界纪录不断被打破。总体来说,欧美等国仍是游泳强国,我国游泳运动的水平正在迎头赶上,许多大赛中也时有不俗的表现,世界泳坛竞争激烈。

(二)我国游泳运动的发展

1. 群众性游泳活动的发展

群众性游泳活动在我国地开展有着独特的优势。自古以来,游泳运动就是我国广大人民

群众喜爱的运动项目之一。一方面,游泳运动自产生起就有浓郁的群众特色,而我国人口众多,参与游泳的人口也较多;另一方面,我国具有开展游泳运动的优越的地理环境,我国有着 18 000 千米长的海岸线,还有 5 万多条江河、8 万 6 千多个湖泊和水库,陆地上江、河、湖、库的总面积更是多达 20 万平方千米,这些天然水域为我国广大城乡群众参与游泳活动提供了有利的条件。

20 世纪 30 年代,中国共产党在自己领导下的苏区和解放区里,即使在炮火连天的岁月,也十分重视开展群众性游泳活动。抗日战争时期,延河被当成了“天然游泳池”,突出在清凉山下的石崖成了练习跳水的跳台。延安体育会经常组织游泳辅导活动。许多机关、学校和部队也经常组织各种形式的游泳比赛。在 1942 年举行的“九一”扩大运动会上,除了有自由泳、蛙泳比赛外,还有骑兵武装渡河、步兵武装渡河、水中寻物、水中救人、潜水、跳水等表演活动。

新中国成立后,在党和政府的领导下,为了实现体育强国的美好愿望,同时为了增强人民体质,我国体育运动发展态势良好,游泳运动取得了较快的发展。

20 世纪 60 年代初,毛主席就向全国人民发出了“游泳是同大自然作斗争的一种运动,你们应该到大江大海去锻炼”的号召。同时,毛主席身体力行,多次横渡长江,极大地鼓舞了全国人民参与游泳活动的热情。当时,在全国范围内凡是有水域的地方,每到游泳季节,都有大批的人群前去游泳。一时间,全国范围内兴起了游泳活动的热潮,各种群众性游泳活动不断兴起。

20 世纪 90 年代以后,随着《全民健身计划纲要》的颁布和实施,我国掀起了全民健身、参与体育活动的热潮。广大群众积极参与体育健身活动,认识到参与体育运动不仅是为了提高全民族的体质水平,而且也是丰富自身生活内容、提高自身生活质量和健康水平的需要。游泳运动以其自身的健身优势和独特的运动魅力受到了广大人民群众的喜爱,再加上游泳运动适合各种年龄的人群,健身健美效果极佳,预防疾病作用明显,更由于近些年我国游泳条件有了很大的改善和发展,新开辟了大批天然内陆湖、水库泳场和沿海海滨浴场,新建了大批人工游泳池、馆,在全民参与体育的热潮中,群众性游泳活动迅速普及和发展起来。

1997 年以后,为了宣传和开展群众性游泳活动,我国相继成立了各级游泳运动管理中心及其下属专业组织,如游泳救生委员会、成人游泳委员会、游泳装备委员会、游泳池馆委员会、冬泳委员会等。上述游泳组织的成立和健全,对群众性游泳活动的开展起到了很好的推动和指导作用。

1998 年,国家体育总局颁发了《全民健身游泳锻炼标准》。该标准面向全体国民,适用于任何年龄的人群,分男女各设 4 个级别,分别为高级(一级)、中级(二级)、初级(三级)和普及级(四级)。游泳爱好者凡通过达标考核或比赛,其成绩达到相应标准者,可同时取得多项多级别证书、证章,获得相应称号。该标准和办法实施以来,全国各地掀起了游泳达标热。该标准的推行,对提高群众游泳的技术水平和层次,激励广大游泳爱好者参与游泳锻炼,起到了积极的促进作用。

为了促进我国体育的产业化发展,同时,也为了适应现代人的游泳健身需求,我国各级体育部门不仅定期举办了各种层次的“游泳教员培训班”“游泳救生员培训班”“游泳池馆水处理培训班”等,而且还依托社会的力量,定期举办了“公开水域游泳比赛”“成人分龄游泳比赛”“冬泳比赛”等。这一系列培训与比赛也有效地激发了广大游泳爱好者的热情,在推动游泳运动发



展的同时,也对提高我国人民群众的整体运动素质具有十分重要的意义。

新时期,寻求体育事业的可持续发展成为一个重要的课题,在游泳方面,我国因地制宜地开展“游泳之乡”“先进游泳池馆”评选活动。自1983年起,每3年评选一次,至今已评选了5批。该项活动始终把社会效益以及是否对推动群众性游泳活动产生积极影响放在评选标准的首位,对促进地方游泳场馆建设,为我国地方游泳大众健身服务、进一步推动我国群众性游泳运动的发展起到了积极的促进作用。

2. 我国竞技游泳运动的发展

(1) 新中国成立前竞技游泳的发展

从1896年起,包括竞技游泳在内的欧美体育运动开始在我国传播,主要在香港、广东、福建、上海、天津、青岛、旅大等少数沿海省市有所开展,尔后逐渐扩展到内地。但技术低,发展缓慢。

1887年,广州沙面修建了中国第一个室内游泳池,开始了我国近代的游泳竞赛活动。

1896年,国际奥林匹克运动恢复,欧洲体育运动发展很快。但亚洲各国尚未参加。1912年由菲律宾发起,中国、日本、菲律宾3国参加的远东运动会,每两年举行一次,竞赛项目有田径、球类和游泳3项,这是我国第一次参加在国外举行的国际游泳比赛。

1913年,我国参加了在菲律宾马尼拉举行的第1届远东运动会,这是我国参加国际游泳竞赛活动的开端。

1915年,在上海举办的第2届远东运动会上,我国游泳运动员在9个项目的比赛中获得5项冠军,这对我国游泳运动的开展起了一定的促进作用。在以后的几届远东运动会上,我国运动员的成绩都不理想。到1934年第10届远东运动会后,为抗议日本帝国主义侵占我国东北,我国拒绝参加远东运动会,因而远东运动会自行解体。

由于我国在1915年第2届远东运动会上的胜利,游泳运动更引起人们的兴趣,各地出现了很多游泳运动爱好者的组织:如香港的南华游泳会、华人游泳会、中华体育会等,广东的南华、东山水体会,还修建了不少游泳池,为开展游泳运动提供了必要的物质条件,部分省市和地区举办运动会时,增设了游泳项目的比赛,推动了游泳的发展。

1920年,国内的游泳比赛开始增设女子项目。随着游泳运动的逐步发展,一些游泳团体(如域多利游泳会、华人游泳会、南华水体会、东山水体会等)相继成立。“中国游泳研究会”也于1924年成立。自1925年第7届起,由中华全国体育协进会负责选拔工作、参加选择的有华南、华东、华中、华北等地的运动员。从那以后,华东、华北及中南各地区的竞技游泳活动逐渐兴起,我国的竞技游泳水平已有了一定的进步。

旧中国共举办过7届全国运动会。从1924年第3届全运会起均设有游泳比赛项目。但由于旧中国贫穷落后,游泳运动不可能得到广泛的开展。作为一个竞赛项目的游泳,也只局限于沿海城市,运动技术水平很低。大部分游泳比赛项目的成绩停留在20世纪30年代的水平。

(2) 新中国成立后竞技游泳的发展

新中国成立后,党和人民政府十分重视游泳运动的发展,将游泳列入全国重点运动项目,促进全国广大城乡群众性游泳运动蓬勃发展。随着群众性游泳活动的广泛开展,各级各类的训练网点不断建立,竞赛制度逐渐完善,我国游泳运动水平迅速得到提高。