



短期体育干部训练

# 游泳初级指导员教材

中华人民共和国体育运动委员会体育学校司編著

短期体育干部訓練

# 游泳初級指導員教材

中華人民共和國体育运动委员会

体育学校司編著

人民体育出版社

統一書號：7015·581

短期體育幹部訓練  
游泳初級指導員教材

中華人民共和國體育運動委員會  
體育學校司編著

\*

人民體育出版社出版

北京體育學院

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

北京崇文印刷廠印刷

新華書店發行

\*

787×1092 1/32 38千字 印張 2  $\frac{8}{38}$

1958年5月第1版

1958年5月第1次印刷

印數：1—5,000冊

定 價 [8]0.24元

責任編輯：史玉英 封面設計：喜 棟

## 前 言

(一) 为了解决短期干部訓練教学上的需要，我們根据一九五六年四月頒发的业余初級指导員訓練班游泳运动教学大綱，編写了这本教材。

(二) 各地体委、工会以及厂矿、企业、机关、学校、农村等基層单位訓練体育积极分子、培养游泳运动初級指导員，可根据此教材进行教学，學員也可以把它做为学习材料。

(三) 我們在編写教材的同时，对原教学大綱，也做了一些修改，現将大綱附于教材的后面，以供教学上的参考。

(四) 本教材的教学时数，可根据大綱中所規定的教学时数进行。

(五) 由于初次編写这种教材，缺乏經驗，加以時間紧迫，未能广泛地征求各方面的意見，缺点和錯誤的地方定會不少，希望各地多多提出意見，以便今后补充和修改。

中華人民共和國体育运动委员会体育学校司  
一九五七年八月 北京

## 目 录

一、体育协会一般知識 .....	1
二、劳卫制一般知識 .....	5
三、简单的运动生理卫生常識 .....	9
四、指导員的簡單常識 .....	19
五、游泳的基本技术 .....	23
六、三种游泳姿势的練習方法 .....	28
七、拯溺的知識和方法 .....	50
附：业余初級指導員訓練班游泳运动教学大綱 .....	57

## 一、体育协会一般知識

### (一) 基层体育协会的性質和任务

基层体育协会是根据自愿原則建立起来的群众业余体育团体，是各产业（职业）系統的体育协会的基层組織。这就是說：群众自愿地組織起来，按照章程的規定选出自己的领导机构——理事会，利用业余时间，有领导地进行体育工作，带动更多的人参加体育活动，这样的組織就叫做体育协会。加入体育协会完全是自愿的，不能強迫命令，因为只有根据自愿原則，才能使体育协会真正成为群众自己的組織，才能使會員自觉地遵守协会的章程，执行协会的決議。

基层体育协会的任务是：吸引和組織人民群众参加体育运动，鍛煉身体，增强体質，并通过体育运动，对群众进行共产主义教育，培养他們成为身体健壯、劳动积极的公民，为建設和保卫社会主义祖国贡献最大的力量。

### (二) 基层体育协会的組織领导机构和工作内容

會員大会或會員代表大会是基层体育协会的最高权力机关，大会的任务是：选举理事会，討論和批准理事会的工作計劃和总结报告，審查經費預算，批准关于會員的处分，頒

发劳卫制証章、証書。

理事会人数由會員大会或會員代表大会决定，任期1年。理事会直接組織和領導体育协会的全部活动。理事会选出体育协会的主席、副主席和秘書。

理事会是一个工作机构，下設运动部、群众体育部、劳卫制工作部、总务部等进行工作，各設部长1人，分別由理事兼任，必要时可設副部长。

各部的工作內容如下：

1. 运动部：

- (1) 組織运动竞赛，訓練运动队和等級运动員；
- (2) 举办体育訓練班或講習会，訓練业余指导員和裁判員，并监督他們的工作；
- (3) 协同医疗机构进行医务监督；
- (4) 統計运动成績和等級运动員的人数。

2. 群众体育部：

- (1) 发展會員，进行体育运动的宣传教育工作；
- (2) 按期收会費；
- (3) 負責組織不屬於其它各部的群众体育活动（如开展广播体操，举办旅行、参观、野营、行軍等）；
- (4) 統計参加群众体育活动的人数。

3. 劳卫制工作部：

- (1) 領導劳卫制的訓練和測驗工作；
- (2) 訓練有关劳卫制的測驗人員、技术指导 and 鍛煉小組长；
- (3) 搜集和編写劳卫制的宣传資料；

(4) 統計參加勞衛制鍛煉、測驗的人數和達到各級標準的人數。

#### 4. 總務部:

(1) 編制預算，管理會費及其它經費收支；

(2) 在行政、工會和青年團組織的幫助下，組織義務勞動，修建運動場地；購置運動設備；保管并修理運動場地及各種運動器械。

總之，基層體協理事會和各個部門的工作，必須適應各個單位的實際需要。根據基層的情況，目前體育活動基礎較差的體協，可以先根據活動開展的情況，設立幾個單項運動隊進行工作；體育活動基礎較好的體協，可以建立各種單項運動部，或在運動部下設單項運動小組。選拔各種單項運動愛好者（一般應是運動隊長或鍛煉小組長）擔任工作，集中領導各個單項運動隊的訓練、競賽、場地分配等工作。理事會的一些理事也應根據各個人的不同愛好和特長，分別領導各項運動部的工作。

### (三) 體育協會會員的權利、義務

#### 1. 會員的權利:

(1) 有選舉權和被選舉權；

(2) 對體育協會的工作提出批評和建議；

(3) 使用體育協會的公共體育設備和器材；

(4) 代表本協會參加競賽和體育表演等活動。

#### 2. 會員的義務:



- (1) 經常参加体育鍛煉，不断提高运动技术水平；
- (2) 積極参加劳卫制鍛煉，爭取通过劳卫制标准；
- (3) 努力提高政治觉悟，爭取成为生产、工作、学习和遵守紀律的模范；
- (4) 按时繳納会費。

各級体育协会必須尊重和保障章程中規定的会員的權利，每一个会員都要認真地履行自己的义务。只有这样，体育协会才能充分發揮作用。

#### (四) 基层体育协会的基本工作方法

要做好基层体育协会的工作，必須在党的领导下，依靠基层工会(或行政)的具体领导和青年团組織的紧密配合，充分发挥会員的積極性和創造性。理事会的工作計劃和經費預算应报請工会委员会審查批准，并征求青年团組織的意見，还要通过会員討論，广泛地吸收群众的意見。計劃执行的情况，要經常地向工会和团組織汇报。工作中的重大問題，如体育活动的時間問題等，必須提請工会来解决。随时注意会員的思想情况和参加活动的情况，了解群众的要求，听取群众的意見，不断改进工作。因此，应加强对各个車間(部門、系班、生产队)体育組織的领导，帮助解决工作中的困难，建立必要的會議、汇报制度。运动队队长和鍛煉小組長，是基层体育协会的骨干，要不断提高他們的工作能力，充分地依靠他們，放手讓他們工作，并通过他們，保證领导和群众的联系。

## 二、劳卫制一般知識

### (一) 劳卫制的目的和任务

劳卫制是我国“劳动和卫国”体育制度的简称，它是根据苏联体育工作的先进經驗和我国的具体情况制定的，是一种科学的和富有爱国主义思想的体育制度。它是我国体育制度的基础。

劳卫制的目的是要增进劳动人民的健康，使我们的身体得到全面发展，更好地参加社会主义建设和保卫祖国的各项工作。

### (二) 劳卫制的組成和内容

劳卫制是根据循序渐进地全面发展体能的原則制定的，它由以下3个级别組成：

1. **劳卫制少年級：**它的任务是全面发展少年的体能，促进他们身体的正常发育，培养他们系统地参加体育运动的兴趣。它的对象是13—15岁的少年。

2. **劳卫制一級：**它的任务是保证全面发展青年和成年人的体能，引导他们积极地参加体育运动。它的对象是初参加劳卫制的16岁以上的青年和成年人。根据不同年龄人的生理特点，又分为男女各4组，其中男子18—30岁、女子18—25岁两组的标准最高，因为这个岁数的人，身体已经发育到最好的程度。

3. 劳卫制二級：它的任务是进一步全面发展青年和成年人的体能，并且提高运动员的技术水平。它的对象是已达到劳卫制一級标准的青年和成年人。它根据不同年龄人的生理特点，又分为3組，其中男子17—30岁、女子17—25岁兩組的标准訂得最高。

参加劳卫制的人应当参加規定的項目标准的測驗，并听“中国的体育运动”和“卫生常識”等专题报告。

### (三) 劳卫制的优越性

1. 具有明确的目的性和鮮明的爱国主义思想。劳卫制的任务，就在于使每个参加的人通过全面鍛煉，养成一副强健的体魄，更好地进行积极的、創造性的劳动，把我国建設成为一个伟大的社会主义国家，并能够勇敢地保卫祖国，战胜任何敢于侵犯我們的敌人。因此它就把体育运动和国家的社会主义建設更紧密地联系起来，这样也就会推动我們为了崇高的理想去积极地、自觉地参加体育运动。

2. 劳卫制鍛煉是全面的，它可以全面地发展我們的身体各部分，可以訓練我們的速度、灵敏、力量、耐久力以及培养跑、跳、投擲、攀登、游泳、射击等实用技能。这样的全面鍛煉所收到的效果，当然远不是进行任何单項运动所能得到的。

劳卫制也是提高各項运动技术的基础，一个运动员必須进行身体全面訓練，才能提高技术水平。所以，我国的运动员等級制度，規定了运动健将、一級、二級运动员都要达到劳卫制二級及格标准；三級运动员要达到劳卫制一級及格标

准；少年級運動員要達到勞衛制少年級標準，這是很重要的。

3. 勞衛制對不同的性別、不同年齡和不同體育運動基礎的人，根據循序漸進的原則，提出了不同的要求，這就符合了我們的身體發展的規律，符合了體育鍛煉的科學要求。

4. 勞衛制的項目多樣化，又簡單易行，標準也不高，不管少年、青年、成年、男的、女的，都可以按照適合自己的級和組，參加鍛煉。同時，它又對參加的人提出了明確的要求，達到要求後，給予國家制發的証章、証書，這樣就使這一制度更加為廣大群眾所歡迎，也就擴大了體育運動的群眾性。

#### (四) 勞衛制的測驗

##### 1. 什麼人可以參加勞衛制測驗：

凡身體無嚴重疾病，並能經常依照勞衛制項目標準進行鍛煉的人，都可以參加勞衛制測驗。但是，在參加各個項目測驗時，凡對這些項目沒有經常訓練者；或在訓練過程中身體有不良反應者；或在測驗時期身體狀況不正常者，基層體育組織、體育教員、醫務人員、裁判員、小組長、運動隊長都有責任，也有權力暫時不讓他參加這些項目的測驗。

##### 2. 勞衛制測驗應按下列規定進行：

(1) 在運動會上進行，但項目和要求等都要符合勞衛制標準。

(2) 按照勞衛制的項目專門組織測驗，但這種測驗也應儘可能以比賽形式來進行，以便獲得好的成績。

##### 3. 測驗的期限：

勞衛制測驗的最長期限規定如下：

(1) 勞衛制少年級：13——15岁整个時間；

(2) 勞衛制一級：一年；

(3) 勞衛制二級：一年半。

勞衛制測驗不及格的項目，在測驗期限內可以補測。

總之，勞衛制測驗是一項細致的組織工作，必須有計劃地結合運動季節經常進行，並須加強組織、思想領導和安全教育，做好必要的物質準備是很重要的。

## (五) 勞衛制証章、証書獲得者的 權利和義務

為了表揚勞衛制測驗及格的人在體育鍛煉上所表現的愛國主義精神，鼓勵我們更好地堅持鍛煉，國家體委規定發給及格少年級、一級和二級的人以各該級的証章1個、証書1張。這說明我們的身體已經獲得較全面的鍛煉，為勞動和衛國準備了一定的身體條件。因此，我們除了享受獲得証章、証書的權利以外，要很好地執行我們應盡的義務。

1. 獲得勞衛制証章、証書的人，享有下列權利：

(1) 參加從基層到全國性的體育比賽的優先權；

(2) 進專業體育學校和業餘體育學校的優先權；

(3) 享受當地體育部門和所屬體育組織所規定的權利。

2. 獲得勞衛制証章、証書的人有下列義務：

(1) 努力提高自己的政治覺悟，響應國家的一切號召，積極參加建設和保衛祖國的各種工作，爭取成為勞動和衛國的模範；

(2) 積極參加體育運動，提高自己的運動技術水平；

(3) 經常向群众宣传体育运动，并协助进行各項运动的訓練和測驗工作；

(4) 注意保存并爱护証章、証書，不借給他人。

### 三、簡單的运动生理卫生常識

#### (一) 学习运动生理卫生常識的意义

1. 体育运动对人体的影响是深刻的、多方面的，它可以促进身体健康，提高工作和学习效率。

从体育运动的表现方式看来，往往会被一些人誤解成为单纯玩玩而已，而没有正确地認識到它对促进人体健康的作用。为了說明这个問題，可以先从体育运动怎样帮助人們增进健康这个方面談起。

人体是一个完整的有机体，各部器官都是在密切的关系着和合作着。特别是中枢神經系統，它支配着各部器官的工作，它調节着整个人体的活动。中枢神經系統最主要的部位是大腦皮层，靠着它的工作才能实现我們的精神活动和思維。因此，大腦皮层乃是支配整个人体工作的高級中枢。

正确地按照教学方法，有系統地进行体育运动，能改善大腦皮层的工作，整个人体的活动又都是取决于大腦皮层的状态如何，所以从事体育运动能增强人們的健康，提高工作能力。

其次，再看一看从事体育运动，对人体主要器官具体的影响。

心臟是一个主要由肌肉組成的器官。它的功能是靠心肌

的收縮把血液压送到全身。經常从事运动的人心臟就会增大，举例來說，一般人的心臟大約是11—12公分(橫切面)，而運動員的心臟就要增大到13—15公分。心臟的这种增大是由于心肌增厚而产生的。这样的心臟，便能用較大的力量收縮，也就是說能將更多的血液压送到肌肉和內部器官中去，提高人体在生产、日常生活和运动活动中的工作能力。

一般人的心臟跳动次数，每分鐘为66—72次。而運動員在同样的情况下，則要慢的多，一分鐘約为60—50次，或40多次。很明显，这样的心臟是比較不容易疲劳的，也就能更好和更长久地工作。

一般人在安靜时，一分鐘内有3—5公升的血液流过心臟。在进行工作时，流过心臟的血液就会大大地增加，例如在赛跑的时候，每分鐘流过心臟的血液是40—47公升。只有經過良好訓練的運動員的心臟，才能通过大量的血液。沒有从事体育运动的人的心臟，在进行最大强度的工作时，只能通过20—25公升的血液，因此可以說明，流过心臟的血液愈多，而人也就愈健康。

下面再看一看从事体育运动对改善呼吸器官工作的作用。呼吸器官的功用，是从空气中得到生活所必需的氧气，并从肺臟中将二氧化碳排出体外。当肌肉在进行工作时，需要的氧气特別多，同样在肌肉进行工作时又生成大量的二氧化碳。因此，在从事运动的时候呼吸器官必須更好地进行工作。如果一个人能經常从事体育运动，他的呼吸器官就会得到很好的发展。一个人的呼吸器官有了发展，就能够更好地进行工作。

一般人每分鐘进行16—18次的吸气和呼气。每分鐘内呼吸的次数就叫做呼吸頻率。但是，随着运动訓練程度的提高，安静时的呼吸頻率将变得更少。有良好訓練的运动员每分鐘呼吸才6—10次。很明显，运动员的呼吸器官在安静时做同样的工作而比較不容易疲劳。运动员的呼吸要比一般人深（所謂呼吸的深度就是在一次呼吸中进入肺臟的空气量）。例如，在两个身高、年齡、体重、性別完全相同的人，他們每分鐘需要的空气量，也应当是完全相同的。但是一个人是經過良好訓練的运动员，而另外一个人是沒有从事过运动的人，那么，他們的呼吸器官的工作就会不同。有良好訓練的运动员所需要的肺通气量（一个人在一分鐘之内吸入肺臟的全部空气量）将由呼吸次数减少，但呼吸很深来得到保証。沒有从事运动的人肺通气量将由頻繁而淺的呼吸来保証。

所以沒有从事过运动的人在進行肌肉工作时，呼吸器官工作很吃力，但是肺通气量还是不大。这样的人容易发生气和中途停止工作，容易疲劳，也容易感染疾病。而經常参与运动的人就不是这样。这就是为什么从事运动能增强健康和提高工作能力的原由。

此外，从事体育运动，对于人的肌肉、骨骼等各个方面的发展和增强來說，也是起着积极作用的。因此，体育对人体的影响是深刻的，它可以促进身体健康，提高工学习效率。

2. 参加体育运动，应该講求合理的方法，防止由于盲目而危害健康。

、体是个非常复杂而細致的机器，比起一般用鋼鉄制的



机器来，要嬌嫩的多，要想改变它，必須按照生长发育的規律办事，一点也不能乱来，如果忽略了这一点，而单凭兴趣出发，不但得不到什么好处，相反地会危害了健康，损伤了身体。因此，在进行体育运动时，必須按照每个人的不同情况（如年龄、性别、健康水平和鍛煉基础等），提出不同的鍛煉要求，要遵循着全面的、循序渐进的、个别对待的、量大运动量和复习巩固等等原則，来进行鍛煉。

作为一个体育工作者來說，特別是一个技术指导員，必須要懂得运动生理卫生常識，这样才能更好地引导大家以科学的方法来进行鍛煉。防止因为鍛煉的不得法，而危害了健康。

## （二）在运动以前应注意的事項

### 1. 飯后能不能馬上做剧烈运动。

一般的說来，在飯后馬上就去进行体育运动是不应的。特別是剧烈运动，更要严加防止。

人在飯后，消化系統需要足够的血液来协助消化和营养；人在运动时候，肌肉系統中也需要大量的血液担輸工作。假若在飯后馬上就去运动，这样就会使腸胃器在比較貧血的状态，影响了消化系統的活动，长此以往造成消化不良或胃下垂等其他腸胃病。

那么，在飯后需要距离多长时间进行运动才好呢？不能一概而論，需要根据具体情况，象健康而又經常参加体育鍛煉的人；飯后休息时间，就可适当地縮短一些。刚开始参加活动或者不經常参加活动的人，休息时间比较长些，休息时间一般为1小时半至2小时比較合适。