

大众体育技巧丛书

游泳技巧

YOU YU QIAO

闫保庆 编著

中国社会出版社

游泳技巧

闫保庆 编著

 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

游泳技巧/闫保庆编著. —北京: 中国社会出版社, 2006. 9

(大众体育技巧丛书/陶志翔主编)

ISBN 7-5087-0994-2

I. 游… II. 闫… III. 游泳-运动技术 IV. G861.101.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 071852 号

丛 书 名: 大众体育技巧丛书

主 编: 陶志翔

书 名: 游泳技巧

编 著 者: 闫保庆

责任编辑: 薛丽仙

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通讯方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 电 传: (010)66051713

邮购部: (010)66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 6.625

字 数: 153 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

《大众体育技巧丛书》

编委会名单

名誉主编： 杨 桦

主 编： 陶志翔

成 员： (排名不分先后)

王 刚 闫保庆 刘 涛

单 颖 方爱莲 孙江宁

周志仙 朱含笑 白 霞

薛 萌 赵 鹏 杨 麟

赵源伟 张 劲 叶新新

张若宜 翁笑怡 周 浩

张晓明 谭腾飞 杨 丹

邹玉春



目 录

知识篇

1	游泳运动的起源与发展·····	(3)
1.1	古代游泳的萌生及发展·····	(3)
1.2	现代竞技游泳的诞生与发展·····	(5)
1.3	世界、亚洲、中国游泳记录(50米池)·····	(11)
2	游泳比赛·····	(14)
2.1	游泳赛制介绍和分类·····	(14)
2.2	游泳比赛规则·····	(20)
2.3	游泳比赛的指导工作·····	(35)
2.4	竞技游泳衍生运动·····	(36)
3	游泳与生活保健·····	(49)
3.1	游泳装备一览·····	(49)
3.2	游泳的锻炼价值·····	(61)
3.3	游泳安全知识·····	(64)
3.4	游泳水上救护·····	(71)



技法篇

- 4 游泳入门.....(79)
 - 4.1 水性的熟悉.....(79)
 - 4.2 各类泳姿基本动作介绍及入门.....(85)
 - 4.3 游泳出发和转身技术介绍及入门.....(103)
 - 4.4 游泳技术原理及特征.....(114)
- 5 游泳比赛实战技术.....(118)
 - 5.1 游泳比赛实战各泳姿技术介绍.....(118)
 - 5.2 游泳技术问题分析及改进方法.....(153)
 - 5.3 游泳实战比赛出发及转身简介.....(157)

训练篇

- 6 游泳竞技训练介绍.....(165)
 - 6.1 游泳运动力量、体能训练.....(165)
 - 6.2 游泳运动基本技术训练.....(168)
 - 6.3 游泳训练方法.....(178)
 - 6.4 游泳训练计划.....(192)
- 7 游泳训练成功因素.....(200)
 - 7.1 游泳训练成功因素之学习曲线.....(200)
 - 7.2 游泳运动员成功的六大因素.....(201)

知 识 篇



1 游泳运动的起源与发展

1.1 古代游泳的萌生及发展

1.1.1 游泳的起源

人类游泳活动可追溯到远古时代,根据现有史料的考证,国内外较一致的看法是产生于居住在江、河、湖、海一带的古代人,他们为了生存,依山傍水。为了捕捉水鸟、鱼虾和水草等动植物以供食用,人们要进行水中作业;为了追猎动物或躲避猛兽的侵袭,人们经常需要跋山涉水;为了对抗水灾,人们更是要通晓水性并与之搏斗。在与大自然做斗争的过程中,人类不停地与水打交道,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。一开始,人类只是模仿,久而久之,便积累了各种水中行动技能,学会了漂浮和潜水,并产生了各种属于人类自身的泳姿(图 1.1 即为古人游泳图)。



图 1.1



1. 1. 2 古代游泳运动的发展

1. 世界古代游泳运动的发展

9000 年前, 在利比亚的沙漠 Wodiseri 岩洞上, 发现有当时游泳者游泳动作的壁画, 显示在上古时代人类已有水中活动的技能。在大英博物馆保存的亚述利亚(Assyria)遗物浮雕中, 有 15 世纪战争中战败国 Hittiles 人渡河逃走的场面, 由此可知, 当时已有侧泳、捷泳的技能及水上救生的技巧。

远在公元前 2500 年, 古埃及已有类似捷泳的活动。古代波斯是一个强国, 在军事训练中, 游泳是强迫实施的项目。古希腊关于水中活动的资料很丰富, 不少古希腊古物与作品中, 有许多与游泳有关的实物与记述, 如希腊出土的公元前 570 年前的一只花瓶上, 就能看到绘有类似现在爬泳(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与游泳。社会上流行有讥讽愚者的谚语: “他既不能文, 又不能游泳”, 足见他们对游泳的重视。在古罗马也同样认为不会游泳与无知是一样的愚蠢, 罗马青年训练中包括有游泳项目, 古罗马人兴建的巨大浴池, 更是被上流社会人士用作闲暇游泳及社交活动之场所。早期的游泳活动, 只被视为贵族子女教育及士兵训练的一个重要部分。公元 6 世纪, 拜占庭作家马费利谈到古斯拉夫的战士时这样说: “他们善于渡河、沉在芦苇丛生的河底, 用芦苇管呼吸, 躲避敌人达数小时之久。这方面他们胜过了一切。”

2. 中国古代游泳运动的发展

我国是世界文明古国, 游泳历史亦源远流长。虽然在我国古游泳史资料极少, 但据大禹治水及各朝代水师设置的资料推断, 人们对水中活动技术应该有相当水准。

在距今 5000 多年前出土的陶器上, 就刻有人潜入水中狩猎水鸟的大爬泳图案; 4000 年前, 大禹治水时与洪水搏击也



发明了不少泅水方法；古籍中对游泳的记载始于春秋时代，《左传》在庄子谈及颜回与孔子对话中说明当时已有拯溺技术，并说明游泳技术顺应水性之道，2500年前的《诗经》中就有“就其深矣，方之舟之；就其浅矣，泳之游之”的记载，《淮南子·说林训》中也有“游者以足蹶、以手拨”的记载，对游泳方法进行了概括描述。现今出土的春秋战国时期的铜壶，上面雕刻的水陆攻占图中就有游泳姿势，说明那时人们已将游泳列为军训内容；魏晋时期也有“拍浮”游泳之说；隋唐时期，水上运动得到发展，宫廷建有供游泳、跳水、抛水球用的“水殿”；宋朝孟元老所著《东京梦华录》中，就有宋徽宗赵佶经常驾车到“水殿”观赏“水千秋”表演和游泳竞技的记述。

我国古代的游泳可概括为3种形式，即：涉——在浅水中行走；浮——在水中漂浮；没——在水下潜泳。以后，劳动人民在长期的实践中，创造和发展了不少泅水的方法和游泳技术，如狗爬式、寒鸭浮水、扎猛子(潜水)、大爬式、扁担浮(踩水)等等，至今尚在民间流传，恐怕都是“足蹶”、“手拨”、“拍浮”的沿革和发展。

1.2 现代竞技游泳的诞生与发展

1.2.1 世界现代竞技游泳的诞生与发展

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。1828年，英国在利物浦乔治码头修造了第一个室内游泳池，到19世纪30年代，这种游泳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)，把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。

随着游泳运动的发展，游泳被分为实用游泳和竞技游泳两大类。实用游泳分为侧泳、潜泳、反蛙泳、踩水、救护、武装泅渡；竞技游泳分为蛙泳、爬泳、仰泳、蝶泳。竞技游泳，在1896年雅典第1届奥运会上，男子游泳被列为9个比赛项目之一（包括100米、500米和1200米自由泳）。在1908年伦敦第4届奥运会上，成立了国际业余游泳联合会，并审定了当时的世界纪录，制定了国际游泳规则。在1912年的第5届奥运会上，正式设立了女子比赛项目。二次大战后，游泳在全世界有了飞速的发展。1952年，国际规则正式将蛙泳和蝶泳分成两个姿势进行比赛。从此，竞技游泳形成了蝶泳、仰泳、蛙泳和自由泳4种姿势。现在游泳已成为奥运会上令人瞩目的大项之一，从第1届奥运会到第26届奥运会，游泳项目从3项发展到男女26个单项和6项团体接力，金牌总数达32块，是仅次于田径的体育大项。

每届的奥运会，都集中了世界各国的最强游泳选手进行比赛，大力促进了游泳运动技术水平的提高，世界纪录不断被刷新。

为了促进世界游泳的发展，国际泳联每4年举行1次世界游泳锦标赛，从1973年到现在已举办10届；从1990年开始再增办世界杯短池游泳系列赛，比赛约在每年的1~3月份在25米池进行，分别安排在亚、欧、非、南北美等洲不同的城市，每站比赛2天，比赛34个项目；从1993年起，国际游联又增加举办世界短池游泳锦标赛，每2年1届。从各大赛事的情况来看，当今世界，欧美体育强国的游泳仍是领先水平。

1.2.2 近现代中国游泳运动的发展简况和成绩

1840年鸦片战争以后，帝国主义入侵中国，西方的文明



随之输入，外国人在我国各大城市先后建立教堂、学校、青年会等，宣传西方文明和宗教信仰，举办各种讲习班、训练班，介绍国外的文化教育思想和教育方法，传播欧美的文学、艺术、体育活动等。

从 1896 年起，欧美的体育运动、竞技游泳也开始在我国传播，主要在香港、广东、福建、上海、天津、青岛等少数沿海省市有所开展。

1910 年举行的全国运动会并无游泳竞赛项目。由香港维多利亚游泳会主办的全港渡海比赛，从 1906 年至 1919 年的 12 届中，只有男子组的比赛，自 1920 年开始增加了女子组的比赛。由于当时中国运动员学习和掌握竞技游泳技术只是刚刚开始，因此男子组在 1936 年以前，每年的锦标赛冠军皆为外国人所得，直到 1936 年才由中国选手麦韦明首获冠军。

自 1896 年国际奥林匹克运动恢复以后，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、菲律宾三国参加的远东运动会，每 2 年举行 1 次，竞赛项目有田径、球类和游泳三项。自 1913 年至 1934 年间共举行了 10 届，中国每届都派代表团参加，其中包括游泳选手。因此，远东运动会就成为我国参加正式国际游泳比赛的最早开端。

当时内地游泳运动还不普及，游泳代表选手多由香港、广东选出。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。那时我国的竞技游泳水平已有了一定的进步。

1915 年第 2 届远东会，我国获得团体总分冠军。此后，日本、菲律宾急起直追，从 1917 年第 3 届起超过了我国，而中国选手的成绩则逐届下降。

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。如上海自 1916 ~ 1934 年间游泳池有 10 个以上，圣约翰大学、沪江大学、交通大学都修了游泳池，在武汉、天津等地也建了游泳池，部分省市和地区举办运动会时，增设了游泳项目的比赛，推动了游泳运动的发展。

自 1917 年以后，香港、广东的游泳队经常到武汉、上海、天津等地进行比赛，上海成立了青年会、西桥青年会、法国总会等游泳组织，1920 年前后还成立了上海青年会游泳团，每年都举行对抗比赛。

1924 年俞斌棋先生组织了“中国游泳研究会”，旨在研究游泳技术，对游泳运动的发展与提高有着积极的影响。自 1933 年开始，在上海、天津等地举行“万国游泳竞赛会”，实际上就是在华的外国侨民和官员与中国各地游泳队的比赛。

由于当时条件的限制，游泳的竞赛仍不够普及，如华中运动会自 1924 年第 2 届时才增加男子游泳项目的竞赛，设 50 米、100 米、400 米、1500 米自由泳，100 米仰泳，200 米俯泳和 200 米接力。

华北运动会从 1933 年第 10 届大会起，增加游泳竞赛项目，男子组的项目有 50 米、100 米、1500 米、100 米自由泳，100 米仰泳，200 米俯泳，200 米接力和跳水。女子组的项目有 50 米、100 米自由泳，100 米仰泳、200 米俯泳和 200 米接力。

30 年代，游泳在华北、华中、华南相继开展起来。在当时以华南诸省成绩最佳。如在第 5 届全运会上广东队获得总分第一，香港队摘走女子团体桂冠，青岛、上海、辽宁等沿海城市也取得较好成绩。比较突出的是香港选手杨秀琼，一个人囊



括女子组全部4个单项冠军和接力冠军，香港女选手还分别进入各项前2名。

1934年第10届远东运动会在菲律宾马尼拉举行，我国选手杨秀琼独揽了4项冠军，陈焕琼取得1项冠军，震撼当时的亚洲泳坛，而男子项目比赛成绩则不理想。

1934年第10届远东运动会之后，日本强行提出邀请伪满参加第11届远东运动会，遭到我国的坚决反对，遂决议解散远东运动会，至此亚洲的游泳竞赛活动暂告停止。

新中国成立后，在党和人民政府的领导和关怀下，在全国广大的城市乡村，群众性游泳活动发展很快。众多的塘堰水库、江河湖海，为群众性游泳活动提供了条件。有条件的省市积极地修复了一些旧游泳池馆，同时也很快开始建造一些新的游泳池。随着群众性游泳活动的开展，游泳技术水平迅速提高。1952年9月在广州举行了新中国首次全国游泳竞赛大会。到了1954年，旧中国的游泳纪录全被刷新。

在亚运会游泳比赛中，我国的首要目标是赶超日本。中国运动员在1982年的第9届亚运会游泳比赛中夺得3枚金牌，实现金牌零的突破。此后，又在1986年第11届亚运会上夺得10枚金牌，在1990年第11届亚运会上一举夺得23枚金牌，金牌数第一次超过了日本。

1988年，在广州举行的第3届亚洲游泳锦标赛上，我国运动员夺得24枚金牌，女运动员杨文意在50米自由泳决赛中，以24.98秒的成绩创女子世界纪录。同年，在汉城举行的第24届奥运会上，中国女选手实现了奖牌零的突破，取得3枚银牌、1枚铜牌的优异成绩，进入女子团体前3名。

1992年在巴塞罗那举行的第25届奥运会游泳比赛中，中国获4枚金牌、5枚银牌，并创两项世界纪录。其中林莉夺女子200米个人混合游泳金牌，创世界纪录；杨文意获女子



50 米自由泳金牌，创世界纪录；庄泳获女子 100 米自由泳金牌；钱红获女子 100 米蝶泳金牌。这是我国首次在奥运会上获得游泳金牌。

1994 年 9 月，在罗马举行的第 7 届世界游泳锦标赛中，中国获得 12 枚金牌，破 5 项世界纪录，女子团体居第一位。这一成绩震惊了世界泳坛。在比赛中，乐靖宜获女子 50 米和 100 米自由泳冠军，并创该两项世界纪录；贺慈红在女子 100 米仰泳和 200 米仰泳中夺得金牌，100 米仰泳创世界纪录。

1996 年，在亚特兰大举行的第 26 届奥运会游泳比赛中，中国队夺得 1 枚金牌（乐靖宜 100 米自由泳）、3 枚银牌、2 枚铜牌。1998 年在珀斯举行的第 8 届世界游泳锦标赛中，中国获 3 枚金牌（陈妍女子 400 米自由泳和 400 米个人混合泳、吴艳艳女子 200 米个人混合泳）、2 枚银牌、3 枚铜牌。曾启亮获男子 100 米蛙泳第二，成为在世界锦标赛上第一位获得奖牌的中国男选手。同年，在曼谷举行的第 13 届亚运会上，中国队获 13 枚金牌。金牌数以 13:15 输给了日本。

在 2000 年第 27 届奥运会上，中国游泳队与奖牌无缘。在 2001 年第 9 届世界游泳锦标赛上，罗雪娟获女子 50 米蛙泳和 100 米蛙泳两枚金牌，成绩有所回升。在 2002 年第 14 届亚运会上，中国队获得 20 枚金牌，金牌数以 20:11 胜日本。在 2004 年雅典奥运会上罗雪娟获得女子 100 米蛙泳金牌。



1.3 世界、亚洲、中国游泳纪录(50 米池, 见表 1.1)

表 1.1

项目	世界纪录			亚洲纪录			全国纪录		
50 米自由泳	21.64	亚历山大·波波夫	俄罗斯	22.18	山野井智	日本	22.33	蒋丞稷	上海
100 米自由泳	47.84	霍根邦德	荷兰	50.23	陈祚	中国	50.23	陈祚	北京
200 米自由泳	1:44.06	伊恩·索普	澳大利亚	1:49.23	奥村幸大	日本	1:49.29	刘禹	广东
400 米自由泳	3:40.08	伊恩·索普	澳大利亚	3:50.36	藤田骏一	日本	3:53.04	张琳	北京
800 米自由泳	7:39.16	伊恩·索普	澳大利亚	7:57.99	藤田骏一	日本	8:04.10	张琳	北京
1500 米自由泳	14:34.56	格兰特·哈克特	澳大利亚	15:10.99	于诚	中国	15:10.99	于诚	浙江
50 米仰泳	24.80	托马斯·拉普拉斯	德国	25.72	锦织笃	日本	25.74	欧阳鲲鹏	江西
100 米仰泳	53.60	克拉泽伯格	美国	54.54	锦织笃	日本	54.73	欧阳鲲鹏	江西
200 米仰泳	1:55.15	阿龙·皮尔索	美国	1:58.72	付勇	中国	1:58.72	付勇	山东
50 米蛙泳	27.18	奥列格·利索戈尔	乌克兰	27.99	北岛康介	日本	28.37	曾启亮	广东
100 米蛙泳	59.78	北岛康介	日本	59.78	北岛康介	日本	1:01.66	曾启亮	广东
200 米蛙泳	2:09.42	北岛康介	日本	2:09.42	北岛康介	日本	2:14.56	王怡武	辽宁
50 米蝶泳	23.43	马休·维尔斯	澳大利亚	24.07	河本耕平	日本	24.50	周嘉威	广东
100 米蝶泳	50.98	伊恩·克洛克	美国	52.27	山本贵司	日本	53.20	蒋丞稷	上海
200 米蝶泳	1:53.93	迈克尔·菲尔普斯	美国	1:55.52	山本贵司	日本	1:56.63	吴鹏	浙江
200 米混合泳	1:55.94	迈克尔·菲尔普斯	美国	2:00.29	森隆弘	日本	2:01.87	金浩	山东