

青少年业余体育学校
游泳试用教材



青少年业余体育学校

游泳試用教材

北京市重点青少年业余体育学校
游泳教材编写小组編著

人民体育出版社

一九八二年·北京

统一书号：K7045·1175

青少年业余体育学校
游泳试用教材

人民体育出版社出版·北京天桥路·
(北京市书刊出版业营业登记证出字第019号)

北京崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

787×1092毫米 $\frac{1}{32}$ 113千字 印张 $6\frac{2}{8}$

1962年11月第1版

1962年11月第1次印刷

印数：1—4,400册

定价〔9〕0.75元

前 言

一、为了适应青少年业余体育学校教学训练工作的需要，我們接受国家体委的委托，在北京市体委的领导下，根据国家体委颁发的青少年业余体育学校游泳教学大纲，参考1961年出版的《游泳——体育学院本科讲义》等书，并结合几年来的教学实践，编写了这本教材。

二、本教材可供本市青少年业余体育学校教学使用。教材内容是根据青少年业余体育学校的任务、特点，并结合本市青少年业余体育学校的具体情况（如年龄、编班，以及学习年限等）进行安排的，不一定适合各地情况，仅供参考。

三、在编写教材的同时，也对原教学大纲做了一些修改。

四、参加本书编写工作的有肖渝滨、何英、熊二可、杜长乐等人。另外，张泽芳、尹坦、傅天俊等同志也参加了部分的编写工作。

五、由于初次编写这种教材，缺乏经验，加以时间紧迫，未能广泛地征求各方面意见，缺点和错误的地方定会不少，希望读者多提出意见，以便今后修改和补充。

北京市重点青少年业余体育学校
游泳教材编写小组

1962年5月于北京

目 录

| | |
|----------------------------|--------|
| 第一章 游泳运动概述 | (1) |
| 第一节 游泳运动概述..... | (1) |
| 第二节 我国游泳运动发展概况..... | (3) |
| 第二章 教学訓練 | (7) |
| 第一节 游泳教学訓練的基本原则..... | (7) |
| 第二节 游泳教学法的基础知識..... | (15) |
| 第三节 游泳訓練法的基础知識..... | (21) |
| 第四节 少年儿童游泳教学訓練特点..... | (55) |
| 第三章 比賽 | (66) |
| 第一节 比賽的目的和任务..... | (66) |
| 第二节 比賽的安排..... | (67) |
| 第三节 比賽的种类..... | (69) |
| 第四节 比賽前、后的准备和总结工作..... | (70) |
| 第四章 简单的运动卫生常識 | (73) |
| 第一节 个人卫生..... | (73) |
| 第二节 青少年业余体校游泳班应注意的事項..... | (74) |
| 第三节 游泳运动员的自我监督..... | (76) |
| 第五章 游泳技术訓練 | (79) |
| 预备班 | (79) |
| 一、熟悉水性..... | (80) |
| 二、爬泳..... | (87) |

| | |
|-------------------------------------|-------|
| 三、仰泳 | (107) |
| 四、游戏 | (121) |
| 少年級運動員班 | (125) |
| 一、爬泳 | (126) |
| 二、仰泳 | (126) |
| 三、蛙泳 | (127) |
| 四、逐步增加距離的練習 | (146) |
| 五、海豚泳 | (147) |
| 六、出發技術 | (160) |
| 七、轉身技術 | (172) |
| 八、游戏 | (180) |
| 三級運動員班 | (184) |
| 一、爬泳 | (185) |
| 二、仰泳 | (187) |
| 三、蛙泳 | (189) |
| 四、海豚泳 | (191) |
| 五、各種基本動作的綜合練習 | (193) |
| 六、專門練習已選定的項目 | (194) |
| 七、提高速度和速度耐久力的練習 | (194) |
| 八、出發 | (195) |
| 九、轉身 | (196) |
| 十、水上游戏 | (199) |
| 二級運動員班 | (201) |
| 一、進一步改進和提高爬泳、仰泳、蛙泳和海豚泳的 技術 | (202) |

| | |
|----------------------|-------|
| 二、加强主项姿式的訓練 | (204) |
| 三、加强水上全面訓練 | (205) |
| 四、改进和提高出发、轉身技术 | (207) |
| 五、救生方法 | (207) |

第一章 游泳运动概述

第一节 游泳运动概述

游泳运动包括游泳、水球和跳水三个项目。由于游泳运动的迅速发展，三者已逐渐各自形成独立的运动竞赛项目。这里只是游泳项目的教材，有关水球和跳水两项就不讲了。

游泳包括多种多样的姿势。有的是由于模仿动物的动作而得名，如蛙泳、海豚泳和蝶泳；有的是按人体浮游的姿势而得名，如仰泳、侧泳；有的是按动作的形象而得名，如爬泳。

游泳运动的好处很多，概括有以下几个方面：

一、从事游泳运动，能促进健康，使身体获得全面锻炼。游泳时，所有的肌肉群和内脏器官都能得到活动，这能促进身体匀称、协调和全面的发展，不仅可以强健筋骨，而且使肌肉发达、光滑、柔软而富有弹性。

二、游泳是在水中进行，借助水的压力、按摩等作用，以及温度的影响，能锻炼神经系统的机能，增强身体的抗寒能力和抵抗传染病的能力。

三、游泳时，水对人体胸腔和皮腹有外压力，同时由于在水中人体的水平姿势，以及动作时水流的按摩作用，能使

血液容易流向心脏，改善心脏工作的条件。从事游泳，一方面对心脏的活动提出更高的要求；另一方面又能为提高心脏活动能力创造良好的条件。不仅如此，当心脏血管系统机能不良时，还可以把游泳当作一种医疗方法。从身体检查和医学观察的材料证明，游泳对心脏血管系统的发展具有极大的影响，在运动员中间，游泳运动员的心脏发展和心脏机能最好。

游泳可以锻炼呼吸系统。高速度游泳时，氧的消耗量急剧地增长，能达到每分钟5公升。目前还没有发现从事其他运动项目能有更高的氧消耗量。

这个巨大数字的本身，表明了肺所进行的巨大工作，说明了肺吸入了大量的空气，并且这种通气还不是靠增加呼吸的频率，而是主要靠增加呼吸的深度来实现的。

游泳时，胸腔受到外压力，这就对吸气活动的肌肉提出更高的要求，无疑也就发展了支配呼吸活动的肌肉群。游泳运动员的肺活量比其他运动员都大，仅次于划船运动员，占第二位。他们的肺活量往往能达到7000立方厘米。游泳运动员的呼吸差也很可观，约为14—15厘米，而一般男子的呼吸差，平均约为6—8厘米。

四、通过游泳的锻炼，还能帮助培养坚强、勇敢的意志品质和克服困难、敢于胜利的精神。

五、游泳也是生活中的一项实用技能，它对生产劳动和国防都有很大的实用意义。

第二节 我国游泳运动发展概况

根据社会发展史和現有資料証明：在远古时代，地球上布满江河、湖泊和海洋，人类为了生活，在和自然作斗争中，就和水发生了关系；当时，在沒有交通工具的情况下，狩猎捕鱼謀求生活，不得不跋山涉水，因而在生产劳动和与大自然作斗争的过程中，也就产生了游泳和掌握这种技能的方法。但这种游泳技能是很简单的。至于游泳真正成为一种体育运动项目，还是后来的事。

我国近代的游泳，开始于广东、福建、上海、青島、旅大等沿海的省份和大城市。1887年广州沙面修建了一个25米的室内游泳池，以后逐渐有了男子游泳比赛。到1920年才开始有了女子的比赛项目。

1913年中国的游泳运动员开始参加了国际性比赛。在1915年的远东运动会上，获得了一些成绩。1924年开始有了“中国游泳研究会”的组织。

中国的游泳运动尽管在19世纪末和20世纪初有了一些开展，但在旧中国反动统治时期，它是为统治阶级所掌握，为少数剥削阶级作为牟利和享乐的工具；广大劳动人民因为苦于贫困生活，很难有机会参加游泳运动。因此，游泳运动也和其他体育项目一样，沒有群众基础，不可能得到广泛的开展。因此，游泳技术水平也就很低，大多数游泳项目的最高成绩，只相当于目前二级运动员的水平。象过去曾在旧中国轰动一时的所谓“美人鱼”楊秀琼，女子100米自由泳最好

的成績也只是1分21秒2，比現在的二級運動員水平高不了多少。

新中国成立以來，在黨和人民政府的關懷和領導下，游泳運動也同其他項目一樣，迅速普及和發展起來，成為廣大群眾所喜愛的運動項目之一。隨着普及和發展，運動技術水平也不斷地提高，改變了過去起點低的落后面貌。在男子項目中，已有一些項目達到世界水平。

黨和政府為了保證游泳運動的廣泛開展，不斷地提高運動技術水平，1957年成立了“中國游泳協會”。在各地修建了很多游泳池和天然游泳場，有些規模大的游泳池和游泳館還具有現代化的設備。如北京體育館的游泳館，北京體育學院的游泳館，北京陶然亭的游泳場和廣州越秀山游泳場等，設備都很完善。幾年來，各地群眾自己動手，因地制宜地利用江河、湖泊和水庫等自然條件，還修建了許多簡單而實用的游泳場地，大大推動了游泳運動的開展。

為了指導和推動這一運動的進一步開展，全國各地曾先後舉辦了游泳幹部短期訓練班，培養了大批的游泳教練員和裁判員，這對我國游泳運動的發展和技術水平的提高，起了重要的作用。

游泳運動不僅在學校、部隊、機關和工廠開展了，在農村里，特別是南方靠江、海的農村，游泳運動更加活躍。如廣東省被稱為“游泳之鄉”的東莞縣，男女老少大都會游泳。這個縣的道滘人民公社一共有二萬六千多人，絕大部分人都能游泳，並且還修了一個50米的簡易游泳池，經常組織比賽，其他如福建省、廣西僑族自治區等地的游泳活動也很

活跃。

特别是大跃进的1958年以后，群众性的游泳运动进入了新的高潮，全国各地开展了渡江河的运动。沿江各省市都举行了渡江比赛，掀起了群众性的游泳活动。如湖北的横渡长江、上海的横渡黄浦江、长沙的横渡湘江、福建的横渡閩江、江西的赣江、广州的珠江、广西的邕江和河南的天险黄河以及东北的松花江等等，都举行了群众性的渡江比赛。仅1956年7月武汉举办的全国第一次横渡长江的竞赛中，参加选拔赛的运动员就有一万多人。

新中国的游泳运动员，不仅征服了国内所有江河大川，他们还向海洋进军。如厦门、旅大等地还组织了横渡海峡或围绕岛屿游泳的比赛。有的省市把横渡江河和渡海峡等活动，作为每年传统比赛的活动固定下来了。

国家体委制定了全国性的竞赛制度后，各地游泳竞赛呈现了新的面貌。据统计，1952年到1957年全国性的比赛共举行了十一次，其他各省市所举办的游泳竞赛会和参加的运动员就更多了。这对推动游泳运动的广泛开展和提高游泳运动技术水平，起到了积极的作用。以成绩为例，在1954年就全部刷新了解放前的纪录。到1955年，各项前6名的成绩，都超过了解放前的最高纪录。到目前为止，打破历年全国最高纪录598次；在27个正式项目中，除女子200米蛙泳外，全部纪录都已超过运动健将水平，而且在男子项目中已有一些项目达到世界水平。

提高成绩的速度，可说是惊人的。如男子100米自由泳，从1952年的1分4秒8提高到1960年的55秒4（提高9

秒4)，只花了8年的時間；又如男子100米蛙泳，从1952年的1分19秒3提高到1960年的1分11秒(提高了8秒3)，也只用了8年的時間，而在資本主义国家，往往需要四五十年才能达到。

从国际比賽的成績中，也可以清楚地看出我国游泳技术水平迅速提高的情况。

1953年我国游泳运动员参加了在布加勒斯特举行的第四届世界青年联欢节的游泳比賽，許多国家的优秀选手在这里会师，我国已故的优秀运动员吴传玉在100米仰泳比賽中，为祖国获得了第一枚金質奖章，祖国的五星紅旗第一次飄揚在国际运动場上。1954年吴传玉在世界大学生运动会上，获得100米仰泳和100米蝶泳的第二名。

我国优秀运动员戚烈云、穆祥雄、莫国雄曾先后五次打破100米蛙泳世界紀錄。我国游泳运动员在国内、外曾多次和兄弟国家的运动员作友誼比賽；日本和英国等国家的游泳队，也先后来过我国。在这些国际比賽中，我国运动员都取得了較好的成績。与此同时，我国的游泳运动员也学习了很多先进技术，丰富了比賽經驗。

虽然我国的游泳运动以高速度的步伐向前迈进，但是由于过去底子薄，基础差，有的项目还很落后，距离世界水平还有很大一段距离，我們应当鼓足干劲，力爭上游，在原有的基础上努力前进。

另外，我們应该办好青少年游泳业余体育学校，加强对优秀游泳运动员后备力量的培养，使之不断地湧現大批的新的力量，从而不断地提高我国游泳运动的技术水平。

第二章 教學訓練

注：本章教學、訓練法中列舉的表格和例子，如訓練時間、距離及要求等，都是對一些水平較高的人講的，在對青少年進行教學訓練時，必須結合具體情況，參考運用，不能照搬。

第一節 游泳教學訓練的基本原則

我國游泳運動的教學訓練，是按照“以政治為統帥，以訓練為中心，貫徹思想教育和技術訓練、戰術訓練、身體訓練相結合”的全面訓練方針進行的。根據這個方針的要求，在教學訓練中要貫徹“精講多練”的精神，以及下列的一些基本原則。

游泳教學訓練原則很多，而且在個別情況下可能有不同的表現，這裡主要談談基本的教學訓練原則：

- 一、教師主導作用與學生自覺相結合；
- 二、直觀與思維相結合；
- 三、一般要求與個別對待相結合；
- 四、系統與專題教學相結合；
- 五、鞏固與提高相結合；

以上這五個基本原則是統一的，是互相密切聯繫着的，是相輔相成的。但是，在教學的一定階段中，其中某一原則

是主要的，其他原則則是次要的。教學的技巧，就在於巧妙地把這些原則配合起來。茲分別闡述如下：

一、教師的主導作用與學生自覺相結合：在游泳教學初期，自覺的行動往往能決定整個教學的進度。學生應當以自覺的意志力去消除怕水的心理。自覺地和積極地參加訓練是形成游泳技能的先決條件。

積極和自覺地參加訓練的學生，應該尊重教師，服從教師的指導。但與此同時，他還應該創造性地參加教學訓練，應該表現出主動精神來。

游泳的教學訓練是以集體課的形式進行的。教師應該使每個學生都感覺到自己是这个集體的一員，過這個集體的生活中，對集體要有責任感。這樣，就能保證在整個教學過程中，情緒飽滿，生氣勃勃。

為保證教學訓練任務順利進行，教師還應當善於啟發學生的積極性。否則枯燥無味，降低學生的興趣和積極性。在游泳課中經常採用一些遊戲（如捉人、搶球等）和教學比賽（如分組接力比賽等）；不僅會提高學生的積極性，而且在比賽和遊戲中，力求動作正確，也會達到掌握和熟練技術的目的。

二、直觀與思維相結合：人在歷史的發展過程中已經獲得了模仿的能力，而這種能力就是示範教學法的基础。如果對游泳動作沒有直觀的表象，而只按講解來學習游泳，雖然可能學會，却很困難。但是，如果不講解——不通過口頭或書面形式來傳授積累起來的經驗，也是不可能教好的。因此，示範方法應當經常與講解方法配合起來。這兩種方法是

互相补充的。同时应根据具体情况而有不同的配合方法。在一些情况下示范是主要的，而在另一些情况下讲解是主要的。譬如在对儿童进行教学时，示范比讲解重要。特别是对少年教学时，示范更属重要。但在水中练习时，教师站在岸上，不能经常确切地做示范动作，则解说起主导作用。

示范动作应当是准确的，并应当由教师来做，但这不是经常都可能和必要的，因为有时会影响讲解。因此，最好请助教或优秀运动员来示范。如果在进行教学训练过程中，需要了解掌握动作的程度，也可以请自己的学生示范。

示范时，教练员应当让学生注意某一个比较重要的动作，以便使他们比较清楚和明确地领会动作。通过讲解和示范的形式，教练员不仅可以示范动作的外形，而且可以示范动作的内容和性质。在示范和讲解正确配合时，可以教会学生看动作的内容以及动作内容和外形的联系。动作可以连贯或分解开来示范。

但是，直观教学不仅限于示范动作，还可用简单、鲜明又易懂的直观教具（如游泳技术电影片、照片等）来学习和改正技术。

在讲解整个动作和部分动作时，可以广泛采用手势，以便对动作有个形象的概念。尤其教练员通常是在岸上指导，所以用手势示范就更为有效。譬如，教练员时常在岸上或池边用两臂做模仿爬泳、蛙泳或海豚泳时腿部动作的手势，因为这些手势富于表现力，易于领会，收效也大。

在纠正错误时，常常是先示范和讲解错误动作，然后示范和讲解正确的动作，以便使学生对比和分清正确与不正确

的动作，更便于纠正错误动作。

直观教学原则中，还包括自我观察和自己监督自己动作的方法。

三、一般要求与个别对待相结合：教练员在采用集体教学法时，还应当注意个别对待。无论是评价学生完成练习的正确性和成绩，或者讲解错误和确定改正错误的方法，只提总的意见和一般要求是不够的。因为学生的情况总不会是一样的，因而教练员应当在总的意见和一般要求之外，对每一个学生都应提出补充意见和要求，这样就会使每个学生因为都感到教练员在注意他的动作，而更积极地去完成练习和努力做到对他的要求，教学效果就会更高。例如在集体学习爬泳腿的动作时，如果发现多数学生腿屈得过大，教练员可在做下一次练习之前，提出腿要伸直一些或完全伸直等总的要求，但对其中个别情况（可能有屈腿适度或屈得不够等情况）则应补充提问：“甲的腿屈得合适，这次注意放松脚腕”；“乙的腿再屈大一些”等等。

四、系统教学与专题教学相结合：游泳教学的一切任务和方法，都应当按一定的系统来安排，都要遵循一定的连贯性，以便最快地掌握游泳技能。

这个系统性规定要重复一些辅助练习和基本练习，最适当地运用各种手段和方法，以便保证完成教学任务。

通过一再重复，学生才会形成巩固的动力定型。系统性原则是一方面教学训练要经常化和系统化，在时间上连成一条锁链，另一方面要有最适当的间隔。如破坏作业的节律，就会降低掌握技能的质量。在游泳的教学训练中，短时间的