

天津体育学院“十二五”规划教材

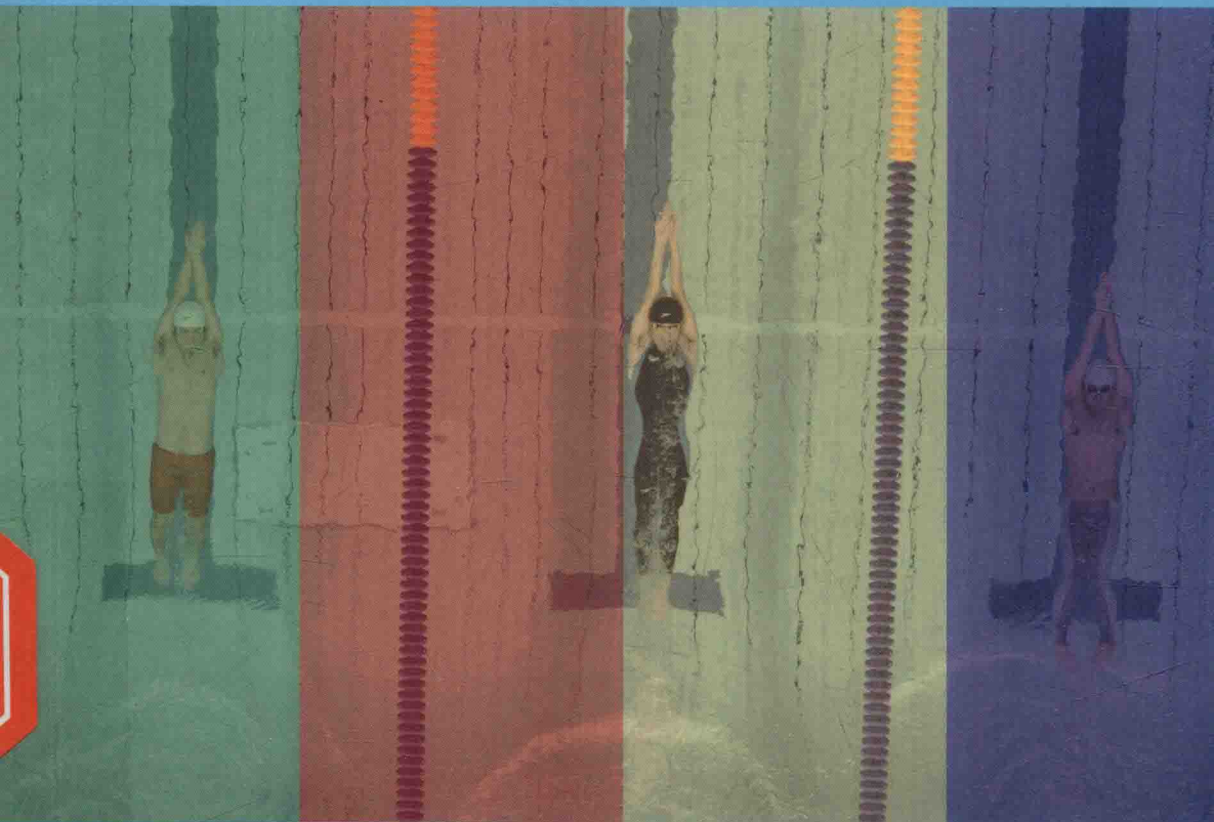
Youyong Yundong Shiyong Jiaocheng

游泳运动实用教程

Y

YOUYONG YUNDONG SHIYONG JIAOCHENG

熊发州 主编



北京体育大学出版社

游泳运动实用教程

熊发州 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡
责任编辑 吴光远
审稿编辑 梁 林
责任校对 李志诚
版式设计 小 小

图书在版编目 (CIP) 数据

游泳运动实用教程/熊发州主编. —北京: 北京
体育大学出版社, 2015. 11
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2133 - 5

I. ①游… II. ①熊… III. ①游泳 - 教材 IV.
①G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 288811 号

游泳运动实用教程

熊发州 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编: 100084
邮 购 部: 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部: 010 - 62989320
网 址: <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷: 北京虎彩文化传播有限公司
开 本: 710 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸: 170 × 228 毫米
印 张: 30.25
字 数: 554 千字

2018 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 100.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

游泳运动实用教程

编委名单

主 编：熊发州

副主编：陆 杨 严 红 王 嵘

刘 强 张 弘

目 录

CONTENTS

第一章 竞技游泳知识概述	(1)
第一节 奥运会游泳比赛促进竞技游泳的发展	(1)
第二节 我国优秀游泳运动员介绍	(11)
第三节 4种姿势的演变过程	(18)
第四节 游泳场馆建设与游泳比赛的发展变化	(24)
第二章 游泳基础理论	(33)
第一节 游泳中的流体力学原理	(33)
第二节 人体在水中的力学现象	(37)
第三节 流体动力学知识	(43)
第四节 人体在水中遇到的阻力	(46)
第五节 游泳的推进力	(56)
第六节 游泳技术的合理性	(61)
第三章 游泳技术教学	(67)
第一节 初学游泳到完整掌握游泳技术的教学方法	(67)
第二节 游泳技术的各种教学方法	(77)
第三节 游泳技术实用教学方法手段	(83)
第四章 游泳训练	(88)
第一节 游泳训练的目的和任务以及训练原则	(88)
第二节 游泳水上训练方法	(93)

第三节	游泳运动员柔韧训练方法	(107)
第四节	核心稳定性力量练习	(130)
第五节	游泳科学训练方法的应用	(138)
第五章	游泳竞赛组织与裁判工作方法	(142)
第一节	游泳比赛赛前组织工作	(142)
第二节	裁判员工作	(149)
第六章	游泳科学研究	(196)
第一节	我国竞技游泳科研的发展现状及意义	(196)
第二节	研究内容方法与手段	(199)
第三节	游泳训练运动中的机能评定	(205)
第四节	游泳科学训练方法的应用	(208)
第五节	游泳科研的展望	(210)
第六节	科学选材研究	(211)
第七章	休闲游泳	(215)
第一节	水上休闲运动	(215)
第二节	水中健身运动	(235)
第三节	冬泳运动	(284)
第四节	水中游戏	(288)
第八章	水上救生和现场急救	(295)
第一节	游泳池水上救生	(295)
第二节	现场急救	(339)
第九章	水中康复	(352)
第一节	游泳运动与人体健康	(352)
第二节	水中康复的意义	(366)
第三节	水中康复锻炼方法	(391)

第十章 水上运动竞技项目介绍	(403)
第一节 公开水域	(403)
第二节 水 球	(416)
第十一章 泳池水质及教员的管理	(426)
第一节 游泳池水处理技术	(426)
第二节 游泳教练员的培养	(436)
附录：游泳运动员中级选材模式标准	(443)
参考文献	(474)

第一章 竞技游泳知识概述

第一节 奥运会游泳比赛促进竞技游泳的发展

一、竞技游泳技术的起源

游泳运动起源于远古时代，人们在生产劳动、征服自然和改造自然界的斗争中产生的。在长期生活中创造、逐步掌握并提高了游泳这一技能，当人们在水中嬉水游戏可以从中体验到无穷的乐趣，久而久之，产生了许多游泳技能，使人们在水中能够自由地漂浮、游进、潜水，通过观察和模仿鱼类、青蛙等动物在水中游动的姿势，逐步形成了各种游泳技术。

竞技游泳的发展和起源与现代奥运会息息相关，由于奥运会的接纳逐步规范了游泳姿势和比赛距离，成为具有竞技性和观赏性的运动项目，是各种综合型运动会的主要竞技运动项目之一。

二、奥运会促进了竞技游泳技术和比赛项目的发展

1896年4月5日—15日在希腊雅典举行的第一届现代奥运会，游泳比赛就设有4个项目（100米自由泳、500米自由泳、1200米自由泳和100米自由泳水兵赛）。比赛时只分游泳距离没有游泳姿势，可采用任何游进泳式，是真正的“自由式”游泳，参加游泳比赛的国家有丹麦、德国、希腊、匈牙利、瑞典和美国6个国家的26名选手参加比赛，从此开创了世界级竞技游泳比赛的历史。

1900年5月20日—10月28日在法国首都巴黎举行的第二届现代奥运会，当时人们对体育运动会的认识比较肤浅，重视程度很低，因此这届奥运会组委会把比赛日程安排在5个多月的时间内进行，堪称是一次“马拉松”式的运动会。这届奥运会的游泳比赛安排在8月进行，设置的比赛项目有200米自由泳、1000米自由泳、

4000 米自由泳、4×50 米自由泳接力、200 米仰泳、200 米障碍泳、潜泳 7 个项目。游泳姿势有所增加，增设了仰泳、障碍泳和潜泳比赛。由于游泳姿势的增加使比赛更加激烈，促进了游泳技术和游泳技能的发展。参加比赛的国家有法国、美国、英国、比利时、瑞士、德国、丹麦、意大利、澳大利亚、匈牙利、荷兰、古巴、加拿大、瑞典、奥地利、挪威、印度、波希米亚等 18 个国家参加。

本届奥运会上也有所突破，其一有 12 名女子运动员参赛，虽说这次女子参赛并未得到国际奥委会正式认可，但是开创了女子走向世界体坛的先例。突破了古代奥运会和第一届现代奥运会不许女子参加的禁令（游泳项目没有女子运动员参赛）。其二由上届 4 个游泳比赛项目增加为 7 个比赛项目。其三参赛国增加到 18 个国家，扩大了奥运会在世界各国的影响。

1904 年 7 月 1 日—11 月 23 日在美国第八大城市圣路易斯举行的第三届现代奥运会。这届奥运会同上届一样将赛事时间安排在 5 个半月的时间内进行，也是奥运史上又一次旷日持久的运动会。游泳比赛项目有 50 码自由泳、100 码自由泳、220 码自由泳、440 码自由泳、880 码自由泳、1 英里自由泳、100 码仰泳 7 个比赛项目。虽然比赛项目也为 7 项，但是项目有所变化。比赛距离以“码”为单位。因为是以码计算成绩，不同于其他各届以米为距离单位，因此本届游泳比赛成绩无奥运会纪录。所以说本届奥运会还停留在上届的基础上，没有突破性的发展。

1908 年 7 月 13 日—10 月 31 日在英国伦敦举行的第四届现代奥运会。游泳比赛项目有 100 米自由泳、400 米自由泳、1500 米自由泳和 4×200 米自由泳接力、100 米仰泳、200 米蛙泳 6 个项目。6 个项目比赛中有 5 项超过世界最好成绩，美国运动员查·丹尼尔斯这次又获得了 100 米自由泳冠军，成绩 1 分 05 秒 6。英国运动员亨·泰勒先后在 400、1500 米自由泳中获胜，成绩分别为 5 分 36 秒 8 和 22 分 48 秒 4，他还在 4×200 米接力赛中与队友合作夺得冠军，共获 3 枚金牌，是本届奥运会获金牌最多的游泳运动员。

这届奥运会对竞技游泳产生了决定性的影响。在本次奥运会上成立了国际业余游泳联合会（简称国际泳联），审定了各项世界纪录，制定了国际游泳比赛规则，规定比赛距离单位统一用“米”，取消了一些竞技性、观赏性较差的游泳项目，大大提高了游泳比赛的竞技性和观赏性。

本届奥运会参赛国家为 24 个，运动员超过 2000 人，其中女运动员 43 人，这 2 项数据也创历史新高。1900 年巴黎奥运会，印度有运动员参加，但非洲选手缺席。1904 年圣路易斯奥运会，非洲运动员首次参赛，但亚洲选手缺席。本届奥运会，土耳其派出选手，首先实现了五大洲选手的聚齐，奥林匹克运动真正实现了国际化。

1912年5月5日—7月22日在瑞典斯德哥尔摩举行的第五届现代奥运会，是现代奥运会开办以来最成功的一届。游泳比赛项目有男子100米自由泳、400米自由泳、1500米自由泳、100米仰泳、200米蛙泳、400米蛙泳、4×200米自由泳接力、女子100米自由泳和4×100米自由泳接力，共9个比赛项目。女子游泳运动员第一次出现在奥运会比赛中，标志着对传统观念的挑战，使参加体育运动的群体更加壮大和广泛。

本届奥运会参赛国家为28个，运动员2547人，其中女运动员57人，本届奥运会参赛国和运动员人数都是创纪录的。本届游泳比赛取得了较好的成绩，全部奥运会纪录被刷新，并有多项高于世界最佳成绩。加拿大18岁的乔·霍奇森一人独得了2枚金牌。美国的杜·卡哈纳莫库在这次游泳赛中拿了1枚金牌。首次列入的女子游泳只有2个项目，100米自由泳冠军为澳大利亚的法杜拉客夺得。第一次进行的女子跳水跳台赛，冠军也是瑞典人格·约翰松。

这届奥运会是比较成功的。前4届奥运会的情况是，在希腊举办的奥运会不够国际化（包含1906年届间奥林匹克运动会），而在法国、美国、英国举办的奥运会又都与博览会和商展混在一起。只有这次斯德哥尔摩奥运会，才算是名副其实的现代奥运会。

1914年8月—1918年11月第一次世界大战，致使原定1916年在柏林举办的第六届现代奥运会停办，中断了国际奥林匹克运动的发展，使世界体育运动受到了极大的冲击。

1920年4月20日—9月12日在比利时安特卫普举行的第七届现代奥运会，是第一次世界大战后的第一次现代奥运会，使全世界人民在公平和激动的氛围里感受到了希望和力量。本届奥运会参赛国家为29个、运动员2607人，其中女运动员64人。此次比赛在第五届项目的基础上增设了女子300米自由泳。共设10个游泳比赛项目。美国男子游泳在本届比赛中获得了7个项目中的5项冠军，另2项由瑞典的哈·马姆罗思摘取了桂冠。美国第一次派队参加女子游泳，就包下了全部项目的金牌。其中，艾·布莱布特雷不仅在个人参加的3项比赛中均夺得金牌，还5次打破世界纪录。

1924年5月3日—7月27日在法国首都巴黎举行的第八届现代奥运会。本届比赛撤销了原有男子项目400米蛙泳，增设了女子400米自由泳、100米仰泳和200米蛙泳，共11个比赛项目。这届奥运会结束了游泳比赛在自然水域进行的历史。游泳比赛首次在巴黎的图雷莱斯正规游泳池举行。本届奥运会参赛国家为44个、运动员3092人，其中女运动员136人。67400名观众的总数也创造了新纪录。约有1000名

新闻记者参与了大会报道，这表明奥运会的影响力越来越大。

1928年5月17日—8月12日在荷兰的阿姆斯特丹举行的第九届现代奥运会。游泳比赛，共11个比赛项目。本届奥运会参赛国家46个、3014名运动员，其中女选手290人。中国派出了宋如海以观察员出席。当时正在美国斯普林菲尔德学院留学的宋如海受中华体育协进会的指派，由美国乘船前往荷兰，出席了赛会。这是中国首次正式派人参与奥运会（本届与第八届现代奥运会所设项目相同）。游泳比赛中，日本的鹤田义行出人意料地在200米蛙泳中取胜。这是日本第一次在奥运会游泳赛中获得桂冠，预示日本以后将在游泳项目中占有一席之地。

1932年7月30日—8月14日在美国洛杉矶举行的第十届现代奥运会。游泳比赛，共11个比赛项目（本届与第八届现代奥运会所设项目相同）。游泳比赛大爆冷门。泳坛骄子东道主在自己家门里遭到了它在奥运会史上的最大一次失败。来自亚洲的日本，利用先进的训练方法和科学分配体力，成绩迅猛提高，夺得了男子6项中的5枚金牌、4枚银牌，而美国只得了1项冠军。这引起了美国的震惊，促使训练工作进行大改革。女子游泳也被澳大利亚的克·丹尼斯夺去200米蛙泳一项冠军。美国女选手赫·麦迪逊在100、400米自由泳和接力赛中荣获3枚金牌，是本届奥运会得游泳金牌最多的选手。本届奥运会还首次在16天内完成，自那以后奥运会举行的持续时间必须保持在15~18天以内。在1900—1928年，没有一届夏季奥运会短于79天。

第十一届现代奥运会于1936年8月1日—8月16日在德国柏林举行。本届奥运会参赛国家为49个、运动员4065人，其中女运动员328人。游泳比赛，共11个比赛项目。女子游泳成绩突出的是荷兰的亨·玛斯腾布罗克，她在100米、400米和4×100米自由泳赛中独得3枚金牌。

1940年第十二届现代奥运会和1944年第十三届现代奥运会由于第二次世界大战爆发而未能举行。

20世纪的两次世界大战，使原拟在1916、1940、1944年举办的3届奥运会成了空白，人们把这几年称为奥林匹克运动史上最黑暗的年代。它毁掉了奥运会，也扼杀了世界体育的发展。

第十四届现代奥运会于1948年7月29日—8月14日在英国伦敦举行。游泳比赛，共11个比赛项目。中国派出了33名男运动员参加了篮球10人、足球18人、田径3人、游泳1人、自行车1人共5个项目的比赛，未能取得名次。美国获得男子游泳全部金牌。丹麦女子游泳选手格雷塔·安德森获得了1枚金牌和1枚银牌。

第十五届现代奥运会于1952年7月19日—8月3日在芬兰赫尔辛基举行。游泳

比赛,共11个比赛项目。中国奥委会因当时国际奥委会某些领导人蓄意制造“两个中国”行为受阻,故仅参加了1项男子仰泳和8月3日闭幕式。美国本届只得了4枚金牌,女子比赛的结果使人惊异,美国1枚金牌未得,而上届毫无名气的匈牙利队,夺得了4枚金牌,并在4×100米自由泳中创造了4分24秒4的世界纪录。这也是本届游泳赛创造的唯一一个世界纪录。在本届奥运会上国际游联决定把蛙泳和蝶泳分为2个项目比赛。从此,竞技游泳发展成为4种泳式。以后,运动员为寻求快速度,蛙泳技术逐步演变为潜水蛙泳,成绩提高很快。

第十六届现代奥运会于1956年11月22日—12月8日在澳大利亚的墨尔本举行。国际游联决定禁止采用潜水蛙泳参加比赛。游泳比赛,共13个比赛项目,增加了男子200米蝶泳、女子100米蝶泳2项。本届奥运会澳大利亚运动员威震全球,获得男女13个项目的8项冠军。

第十七届现代奥运会于1960年8月25日—9月11日,在意大利首都罗马举行。游泳比赛,共15个比赛项目,增加男子4×100米混合泳接力、女子4×100米混合泳接力2项。游泳比赛美澳平分秋色;而女子7项,美国占有较大优势,夺得其中5枚金牌。上届成绩领先的澳大利亚女队,这次仅有1项问鼎。获金牌最多的是美国的苏珊·克里斯蒂娜·冯萨尔察,她在400米自由泳和2个接力项目中均夺金牌。澳大利亚康拉兹兄妹赛前也引人注目。兄妹俩曾多次创自由泳世界纪录,哥哥约翰在这次比赛中获1枚金牌、2枚铜牌,妹妹伊尔莎成绩不理想,只获得1枚银牌。

第十八届现代奥运会于1964年10月10日—24日在日本首都东京举行。游泳比赛,共18个比赛项目,增加男子400米混合泳、女子400米混合泳、男子4×100米自由泳接力3项。

美国在游泳赛中再次取得出色的成绩,男女18个项目,他们获得了其中13项冠军,创造了11项世界纪录。美国18岁的唐·斯科兰德在男子100米、400米自由泳和2个自由泳接力项目的比赛中,共获4枚金牌,成为本届获金牌最多的选手。斯科兰德是20世纪60年代著名泳星,多次创造世界纪录。1964年他被评为世界最佳运动员。4年后,他在墨西哥城又获得了1枚金牌(4×200米自由泳接力)和1枚银牌(200米自由泳)。上届男子游泳可与美国抗衡的澳大利亚队,这次男女成绩均不理想,总共只拿了4枚金牌。余下的1枚200米蛙泳金牌,被苏联16岁的女中学生加琳娜·普罗祖明希科娃夺去,这也是苏联第一次在游泳中夺标。

东道主日本游泳曾经一度在奥运会上取得出色成绩,原来希望本届借主办国有利条件,获取较好成绩,但事与愿违,只在4×200米自由泳接力赛中得1枚铜牌。由于游泳比赛失利,日游联主席被迫向全国道歉。鉴于美国选手都是十几岁的青少

年，他要求日本文部省取消中学生不能在本地区外参加游泳竞赛的禁令。

第十九届现代奥运会于1968年10月12日—10月27日在墨西哥首都墨西哥城举行。游泳比赛，共29个比赛项目。增加男子200米自由泳、100米蛙泳、200米仰泳、200米个人混合泳、100米蝶泳。女子200米自由泳、100米蛙泳、200米仰泳、200米个人混合泳、200米蝶泳、800米自由泳。共增加11项。

在游泳比赛中，男女项目比上届增加了11项（本届29项，上届18项），但总共只破了5项世界纪录（男子3项、女子2项）。打破纪录数量之少是否与高原气候有关，有待专家研究。本届游泳比赛美国依旧居绝对优势，获得了29个项目中的21项冠军。另外8个项目由澳大利亚的米·温登获男子100米、200米自由泳冠军，民主德国罗·特斯在两项仰泳中取胜，墨西哥费·莫诺斯在200米蛙泳中为自己的国家首次获游泳金牌。女子3项中，金牌为澳、荷、南斯拉夫瓜分。男选手德·比多夫在100米蛙泳赛中首先到达终点，成为南斯拉夫获取奥运会游泳金牌的第一人。跳水赛中，捷克斯洛伐克的米·杜赫科娃在跳台中夺冠，也是首次将她的国家写入奥运会游泳冠军史册。男女游泳个人获金牌最多的也都是美国运动员。查·希科克斯和德·迈耶在男女赛中各得了3枚金牌。游泳怪杰、美国的马克·施皮茨首次在奥运会上露面，他在两个自由泳接力项目中获得金牌，个人赛成绩不佳，仅在100米自由泳中得了铜牌。

第二十届现代奥运会于1972年8月26日—9月11日在联邦德国巴伐利亚的首府慕尼黑举行。游泳比赛，共29个比赛项目。这次游泳取得了出色的成绩：30次破22项世界纪录（男女各11项，上届总共才5项）。成绩突出的当然要首推美国的马克·施皮茨。他在100米、200米自由泳（51秒22、1分52秒78）和100米、200米蝶泳（54秒27、2分00秒70）以及3个接力赛中均创造了世界纪录，共获7枚金牌，成为奥运会史上一届获金牌最多的运动员。再加上上届得到的2枚金牌，他是继苏联拉蒂尼娜（体操）、芬兰鲁米（长跑）后奥运会史上第三个获9枚金牌的运动员。

澳大利亚的沙·古尔德是本届游泳赛女选手中的强者。这位出生于斐济岛上的姑娘，当时还不足16岁（生于1956年11月23日）。婴儿时期被沸水烫伤，开始只以游泳作为治疗手段，而此时却成为20世纪70年代泳坛的佼佼者。在这届奥运会上，她独得了3枚金牌（200米自由泳：2分03秒56；400米自由泳：4分19秒04；200米个人混合泳：2分23秒07），还得到1枚银牌（800米自由泳）和1枚铜牌（100米自由泳），并且所获金牌的成绩都刷新了世界纪录。她被评为世界最佳运动员。

日本游泳运动员田口信教和青木真弓分别在男子100米蛙泳(1分04秒94)和女子100米蝶泳(1分04秒94)和女子100米蝶泳(1分03秒34)中夺得了金牌,2人成绩都是世界新纪录。这是自1956年后日本再次在奥运会取胜,引起了泳坛人士的注意。

第二十一届现代奥运会于1976年7月17日—8月1日在加拿大蒙特利尔举行。游泳比赛项目作了相应的调整和增删,共26个比赛项目。比赛中成绩突出,26项比赛刷新了25项奥运会纪录、21项世界纪录。

第二十二届奥运会于1980年7月19日—8月3日在苏联莫首都斯科举行。游泳比赛,共26个比赛项目。

由于苏军入侵阿富汗,践踏国际法准则,给运动会带来严重的影响。一个国家一方面召开以和平、友谊为主要宗旨的奥运会,而另一方面却派兵入侵别的国家,必然会遭到世界的反对和舆论的谴责。许多国家的奥委会相继表态,拒绝参加。中国奥委会也发表声明,不参加莫斯科奥运会。国际奥委会已承认的147个国家和地区奥委会,公开抵制或拒绝参加的占2/5,参赛的仅81个。这个数字还低于20年前罗马奥运会的水平。

男子游泳,在上届奥运会全部13个项目中,破12项世界纪录,本届仅破了1项。男子游泳,是受抵制影响最明显的项目。由于强手缺席,苏联取得了从未有过的成绩:获金、银牌各7枚,铜牌3枚。20岁的苏联大学生弗拉季米尔·萨尔尼科夫是本届男子游泳的新闻人物,共得了3枚金牌。1500米赛中,他以14分58秒27取胜,成为游泳史上第一个突破15分钟大关的选手。随后他又在400米和4×200米自由泳比赛夺取了他的第二、第三枚金牌。莫斯科奥运会后,他多次创世界纪录并在重大比赛中取胜。

上届奥运会民主德国女子游泳选手一举夺得全部13项的11枚金牌,大败美国队,震惊了整个泳坛。但是2年后在世界锦标赛上几遭全军覆灭的命运,这次她们重振军威,再现了上届奥运会的战绩:获11枚金牌、8枚银牌、7枚铜牌。在整个女子比赛中,曾7创世界纪录。由此可以看出,美国等国的抵制,对这次金牌分配的影响是微乎其微的。民主德国的巴尔巴拉·克劳泽,是民主德国继恩德尔之后又一著名泳星。正是她在1978年世界比赛中获取了1枚金牌,才使民主德国没有全军溃北。这次她在100米自由泳中先后以54秒98、54秒79两破世界纪录,在200米自由泳中创奥运会纪录(1分58秒33),在4×100米自由泳中创世界纪录(3分42秒71)。

刚17岁的中学生梅丘克,2年前在世界比赛中获100米自由泳亚军,奥运会前

夕在欧洲杯赛中第一次在国际赛中得冠军。本届她在100米蝶泳和两个接力项目中3获金牌，并在100米自由泳中得了银牌。赖尼施是这届获3枚金牌的年龄最小的运动员，仅15岁。赛前她几乎不被人知晓。她参加的是仰泳项目。100米仰泳预赛时，以1分01秒50创世界纪录。24小时后在决赛中又将纪录缩短到1分00秒86。200米比赛时，再以2分11秒77创世界纪录。在混合接力赛中，她获取了第三枚金牌。这次获游泳奖牌最多的是民主德国16岁的英内斯·迪尔斯，这位自由泳的多面手，共得了5枚奖牌：400米、4×100米接力获金牌，200米、800米获银牌，100米获铜牌。在这种世界性大赛中能在所参加的全部5个项目中获取奖牌，是极为罕见的现象。

苏联仍保持女子200米蛙泳的王座，以琳·卡丘希捷为首的3名选手囊括了该项全部奖牌。

第二十三届现代奥运会于1984年7月28日—8月12日在美国洛杉矶举行。游泳比赛，共29个比赛项目，有64个国家和地区的494名运动员参赛。莫斯科奥运会时，男女破世界纪录之比为1:7，这次情况恰好相反，所破10项世界纪录，均属男子项目。这鲜明地反映出抵制带来的影响。美国在这次比赛中成绩出色，获得了20个项目的21枚金牌（有1项并列）。联邦德国、加拿大、荷兰、澳大利亚分获了其他金牌。男子比赛中，美国理·凯里、安·盖恩斯各获得了3枚金牌。21岁的凯里囊括了仰泳冠军，并在4×100米混合泳中夺得第三枚金牌。25岁的盖恩斯，是本届参加决赛年龄最大的运动员。1980年他以49秒36第一个突破100米自由泳50秒大关，成为世界游得最快的人。这次他获得100米自由泳（49秒80）、4×100米自由泳和4×100米混合泳3项冠军。联邦德国的米·格罗斯和加拿大的亚·鲍曼也是本届男子赛中的新闻人物。20岁的格罗斯，有“信天翁”之称。他身高2.01米，臂长、腿长，卓越的身体条件，使他能在几年中多次创世界纪录和在世界性比赛中获胜。本届他在200米自由泳和100米蝶泳中双夺金牌，成绩分别为1分47秒44和53秒08，均创世界纪录。人们预测他是200米蝶泳主要夺标者，但意外地输给了澳大利亚17岁的乔·西木，屈居亚军。格罗斯还在4×200米接力中得了1枚银牌，共获金、银牌各2枚，是本届获奖牌最多的游泳选手，也是联邦德国单独参加奥运会后第一个游泳金牌获得者。20岁的鲍曼，是本届游泳赛中的“黑马”。他虽从事游泳多年，但无所建树。这次他却在200米、400米个人混合泳比赛中，分别以2分01秒42、4分17秒41创世界纪录，成为自1912年后72年来加拿大再次获奥运会游泳金牌的运动员。

女子获3枚以上游泳金牌的全是美国人。她们是特·考尔金斯、玛·马尔和

南·霍格斯黑德。1978年第三届世界游泳锦标赛时,年仅15的考尔金斯,参加了6个项目比赛,破3项世界纪录,夺得5枚金牌和1枚银牌,轰动了整个泳坛。6年过去,她又在本届奥运会上大显身手,在2项个人混合泳和1项混合接力赛中三夺金牌。19岁的马尔,从1977年泛美运动会始,就是蝶泳中的女中豪杰,多次创世界纪录,在重大国际比赛中所向披靡,本届她获得两项蝶泳和1项混合接力金牌。相对来说,霍格斯黑德的金牌得来较易,2枚来自接力赛,另1枚是与他人共享。100米自由泳中,她与队友16岁的卡·斯坦塞菲尔同时到达终点,成绩55秒92,游泳并列冠军,在奥运会史上还是第一次。

荷兰也取得了2项冠军,约·戴罗维尔、佩·斯塔维伦分获200米仰泳和100米蛙泳金牌,这是荷兰在近几十年来难得一见的游泳成就。

第二十四届现代奥运会于1988年9月17日—10月2日在韩国的汉城举行。游泳比赛,共31个比赛项目,增加男子50米自由泳、女子50米自由泳2项。

在游泳比赛中,来自民主德国莱比锡的姑娘奥托连夺6枚金牌(50米、100米自由泳,100米仰泳、蝶泳和4×100米混合泳、自由泳接力),获金牌数为本届参赛运动员之冠。美国游泳名称M·比昂迪获得5枚金牌(50米、100米自由泳,4×100米混合泳、自由泳接力,4×200米自由泳接力)、1枚银牌(100米蝶泳)和1枚铜牌(200米自由泳)。其中,50米自由泳和3项接力均打破世界纪录。游泳破奥运会纪录23项,其中世界纪录11项。

第二十五届现代奥运会于1992年7月25日—8月9日在西班牙巴塞罗那举行。游泳比赛,共31个比赛项目。破游泳世界纪录9项。中国女子队崛起,获得4块金牌。中国运动员在本届奥运会上表现出色,共获16枚金牌、22枚银牌、16枚铜牌,进入金牌榜前4名。

第二十六届现代奥运会于1996年7月19日—8月4日在美国亚特兰大举行。游泳比赛,共32个比赛项目,增加女子4×200米自由泳接力1项。

第二十七届现代奥运会于2000年9月15日—10月1日,在澳大利亚悉尼举行。游泳比赛,共32个比赛项目。中国体育代表团在悉尼奥运会上共夺得28枚金牌、16枚银牌和15枚铜牌,在金牌榜和奖牌榜上均排在第三位。中国首次进入奥运会金牌榜前3名,取得了历史性的突破。中国运动员共有3人12次创8项世界纪录,6人11次创11项奥运会纪录,成绩比前4届奥运会有了大幅度的提高,创下了参加历届奥运会金牌数和奖牌数的最高纪录。中国体育健儿所取得的优异成绩,是对奥林匹克运动的新贡献,是对祖国人民的巨大鼓舞。

第二十八届现代奥运会于2004年8月13日—29日在希腊雅典举行。游泳比赛,

共 32 个比赛项目。

罗雪娟以 1 分 6 秒 44 获得女子 100 米蛙泳第一名。总体来说,中国游泳队完成了赛前的目标,罗雪娟在女子 100 米蛙泳决赛中表现出色,在第一泳道获得金牌。另外在女子 4 × 200 米自由泳接力决赛中,虽然美国人夺冠,但是中国 4 位女将的表现仍旧十分出色,她们打破奥运会纪录,只是遗憾的是她们获得亚军。

第二十九届现代奥运会,于 2008 年 8 月 8 日—8 月 26 日在中国北京举行。游泳比赛,共 34 个比赛项目。首次将马拉松游泳比赛(10 千米)列入本次奥运会的游泳比赛,由此,本届奥运会游泳项目共 34 枚金牌。

纵观北京奥运会游泳赛发现,我国多数选手不再比赛一开始就死拼了,他们比赛前程多半能适当控制游速,全程采用匀速游配速,令人印象深刻,使人倍感欣慰。

观察我国与世界优秀选手形态发现,我国部分男选手身体表面过于平滑,缺乏凸起的肉块,表明我国选手耐力训练有余,力量和爆发力量训练不足,训练强度不够。提高训练的科学性,仍是我游泳界面临的重要课题之一。

朱颖文、庞佳颖、杨雨和徐妍玮这些在中国被认为是大龄选手(在世界上属正常年龄范围的选手),在本届奥运会上为中国游泳运动的成就做出重大贡献。她们的卓越表演再次证明,世界游泳运动水平的迅猛提高与世界级选手年龄的增大直接有关。如何延长我国优秀选手的运动寿命,是备战伦敦奥运会应攻克的重点课题之一。

第三十届现代奥运会于 2012 年 7 月 27 日—8 月 12 日在英国伦敦举行。游泳比赛于 2012 年 7 月 28 日—8 月 4 日在伦敦水上运动中心中举行;公开水域游泳于 2012 年 8 月 9 日—8 月 10 日在伦敦海德公园中举行,共有 900 名运动员参加游泳比赛,以及 50 名运动员参加 10 千米马拉松游泳竞赛项目。本届游泳比赛同北京奥运会相同仍然设有 34 个比赛项目。持续 8 天的伦敦奥运会游泳项目落下帷幕。中国泳军共斩获 5 金、2 银、3 铜,超越了巴塞罗那奥运会上的 4 金,创下其历史最佳战绩。

中国游泳队在本届奥运上的最大惊喜,莫过于孙杨的爆发。中国男子游泳首枚奥运金牌、男子接力项目首枚奖牌。在伦敦,孙杨的成功实现了中国男子游泳的历史性突破。伦敦奥运会上,孙杨先是力压世界纪录保持者、上届冠军朴泰桓,勇夺 400 米自由泳金牌,打响了“中国游泳”的第一枪。随后,他在并不擅长的 200 米自由泳项目发挥出色,摘得银牌。在 4 × 200 米自由泳接力中,游末棒的孙杨奋起直追,在众多劲旅的夹击中抢下铜牌。2012 年 8 月 4 日晚,孙杨又以 14 分 31 秒 02 的成绩横扫老对手朴泰桓和北京奥运会季军科克伦,将自己保持的世界纪录足足提高