

# 游泳

弗·波波夫 阿·契尔内绍夫著



頌

人民体育出版社

# 游 录



人民教育出版社

# 游 泳

—体育团体教材—

(供給初学者授課用)

弗·波波夫 阿·契尔内绍夫著

周 良 張貴祥譯

袁 哲 校

人民体育出版社

## 內 容 提 要

本書是蘇聯體育團體的教材，是專門供初學者練習用的。主要是用上課的形式來介紹如何循序漸進地練習各種游泳姿勢。每課中都敘述在陸上如何進行各種輔助練習，然後到水中又如何進行練習。每種姿勢都講得很細緻。另外還介紹運動員在冬季如何進行鍛鍊。最後還介紹了簡單的游泳設備和組織競賽的方法。

\*

## 原 本 說 明

書 名 ПЛАВАНИЕ  
著 者 В·Г·ПОПОВ, А·П·ЧЕРНЫШОВ  
出 版 者 “ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ”  
出 版 地 點 МОСКВА 1955  
及 日 期

\*

## 游 泳

——體育團體教材——

蘇聯 弗·波波夫 阿·契爾內紹夫著

周 良 張貴祥譯

袁 哲 校

人民體育出版社出版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京崇文印刷廠印刷 新華書店發行

書號220 125千字 787×1092 1/32

印張  $6\frac{8}{32}$  定價(8) 0.60元 印數1—13,000

1956年4月第1版第1次印刷

## 目 錄

游泳是促進身體發展和增進健康的一種手段·····	1
游泳是一項運動·····	6
各種競技游泳姿勢的特點·····	18
游泳運動部的組織·····	24
運動部工作計劃的編制·····	26
運動部的工作考核·····	33
業餘指導員的作用·····	37
學員的池內守則·····	41
上課是作業的主要形式·····	45
教學與訓練·····	48
三十節示範課·····	49
十節補充課·····	152
游泳競賽的組織與舉行·····	159
醫務監督和自我身體檢查·····	164
游泳運動員的冬季作業·····	169
臂部練習·····	171
腿部練習·····	172
上體練習·····	173
游泳練習的地点(游泳建築物)·····	186

## 游泳是促進身體發展和增進 健康的一種手段。

游泳是勞動人民身體全面發展的主要手段之一。

蘇聯共產黨中央委員會在1948年12月27日的決議中指出，必須在各個體育團體和體育協會中廣泛地開展各項運動，尤其是最主要的運動項目，其中就包括游泳。

人人都應當會游泳。會游泳的人不怕水深，可以勇敢地跳入地點陌生的水中。在很深的水池中，他是會替自己的性命擔憂的，因為他知道，他總會游到岸邊的，即使是在遼遠的大海中發生不幸事件的話，他也能夠在水中一直等到救生船駛來。並且，游得好的人隨時都能援救溺水的人，拯救不會游泳的人的生命。還有比這種行動更高尚的嗎！

游泳的實用意義是非常重大而多样化的。會游泳便能幫助海、河運輸工作者，建設和修理水電站、運河、堤壩、水泵站、橋樑、港口建築物、碼頭、船隻和渡船的人們，從事捕魚和狩獵的人們能更好地勞動。

自古以來，俄國人民就在勞動中和軍事中廣泛地運用游泳。

---

● 本節材料可作為向游泳運動部的學員進行入學座談之用。

在“俄罗斯國家史”中，恩·姆·卡拉姆金曾描述过这样一个情節：在350年前的一个初春，俄國軍隊去援助被敌人圍困的布良斯克城，當時正是流冰期，然而俄國軍隊却强渡了捷斯納河。战士們“在敌人的射擊下，一边撥着冰排一边游泳前進，敌人都因他們这种英勇精神而驚慌失措”——卡拉姆金这样寫道。

在偉大衛國战争期間，產生了許多在戰鬥中运用游泳的、具有教育意义的光輝范例。战争的經驗告訴我們，對於一个不会游泳的战士來說，任何一条河流，即便是很小的河溝都可能成为一个嚴重的障碍物；而對於会游泳的战士來說，則任何大河也是阻擋不住他的。在战争時期，我們光荣的苏軍战士們順利地强渡了庫班河、頓河、德聶伯河、布格河、德涅斯特河、維斯拉河（現名維斯杜拉河）、多瑙河、奧德河；而當時在这些河的对岸就佈置着敌人戒备森嚴的防禦工事線。一般來說，头一批渡河的战士都是游过去的，这批先头部隊佔領了对岸敌人的桥头堡，保證了整个師团的渡河。

苏維埃战士們，由於掌握了突破河川障礙的本領，在多次軍事衝突中都獲得了勝利。

下面就是許多典型例子之一。某進攻团的一个連緊跟着退却的敌人，越过了一座埋有地雷的桥，他們剛过完，桥就炸毀了。这时希特勒軍隊發起猛烈的攻擊，企圖把这为数不多的一小队苏軍部隊歼滅或趕入水中。但是我軍的英勇行動摧毀了敌人的陰謀。依瓦申和依格納琴科兩位軍官所指揮的連隊，为了拯救同志和完成戰鬥任务，隨即游过河去，攻擊了希特勒軍隊的側翼。敌人狼狽而逃。过河的苏軍部隊得以

建立起堅固的橋頭堡——發動新攻勢的基地。

會游泳的分隊經常突然襲擊敵人準備得最薄弱的地方。我們勇敢的偵察兵們曾多次游泳渡河，潛入希特勒匪徒的後方，然後攜帶着重要的情報游回來。會游泳也幫助了英勇的蘇聯游擊隊員在敵人大後方粉碎敵人。游泳渡河的本領使得成千上萬的蘇聯人民，在為祖國的戰鬥中建立了偉大功勳。

作為增進人體健康最有效的手段之一，游泳的作用是難以估計的。經常不斷地、正確地練習競技游泳，對人體有很良好的影響。在實踐中游泳者体会到“日光、空氣、水是我們最好的朋友”這一民間諺語的全部英明見解；因為在游泳時，游泳者的身體經常受到水、新鮮空氣和日光的醫療作用。

即便是一般洗澡對人也都有很大的好處。洗澡是一種有效休息的最好方法。競技游泳可以使休息更有價值、更有益。

系統地練習游泳，有助於增強肌肉和神經系統，改進心臟血管系統和呼吸系統的活動，並改進人體內的物質代謝。

游泳者的肌肉發展得很協調、強健有力而富有彈性，關節比較靈活。

游泳運動員有節奏的深呼吸可以保證大量氧氣吸入體內，而及時將肺中的碳酸氣完全排出去，從而使胸膈的靈活性逐漸增高，肺活量加大。一般說來，游泳者的肺比不游泳的人們大得多，例如：男子游泳運動健將的肺活量平均為5700立方公分，而一般男子的平均肺活量卻只在3000——4000立方公分之間。

游泳好的人呼氣和吸氣時的胸圍差在14~15公分以上；



而一般健康人的平均标准只不过是6~8公分。可以確有把握地說：無論任何其他一項運動，都不會像競技游泳這樣能很好地發展人的肺部。其他許多項目的運動員，其中包括田徑運動員，都把游泳課列入自己的練習項目中，以求改善呼吸方法，或者如他們自己所說“建立正確的呼吸方法”。

游泳時緊張的肌肉動作、沉入水中的人體受到的冷卻和水的壓力——這一切都迫使人的心臟更有力地工作。游泳時心臟收縮的次數增多，同時每次收縮時心臟血管中輸入極大量的血液。如果在平時每分鐘通過心臟的血液為4~5立升的話，那麼在游泳時，這個數值將增加一倍、二倍、三倍以至四倍。經過訓練的游泳運動員在游完之後，他的心臟會迅速地平靜下來並轉入正常狀態。

隨着訓練程度的改進，游泳者的脈搏跳動次數逐漸變少，靜止狀態的跳動次數由74—72次減到64—54次。同時人體的血液供給情況並不變壞，相反地，卻變好了：心臟每跳動一次，即可往血管系統內輸入大量的血液。由於鍛練的影響脈搏變慢乃是人體情況變好的可靠標誌之一，而在不運動時脈搏却頻繁起來，則證明有不良的現象發生（開始疲勞過度、生病等）。醫務監督的資料證明：經過良好訓練的游泳者隨着脈搏的變慢，血液的動脈壓力也減小。

如果練習的分量適當（由一般的洗澡到以最大速度游短距離和長距離），則不論身體訓練程度如何，游泳就會是人們最好的醫療方法。當然，這時必須由醫生來監督身體的負擔量。

游泳時，水沖洗着身體，可以洗去皮膚表層的髒物、皮膚上已死去的小鱗片（細胞）、汗腺和脂肪腺的分泌物，顯著地

改善皮膚和皮下層的滋養情況。由於受到水的低溫的影響，起初時血液流入皮膚表層的流量減少，以後便增多起來。由於這一切，游泳者的皮膚變得光滑而富有彈性。

如果經常不斷地鍛鍊，而且身體負擔量適當時，則會漸漸失去多餘的脂肪層。游泳者的週身均勻地分佈一層薄薄的皮下脂肪層。這是保護人體不受水冷卻的直接效果。因此經過訓練的人潛入水中時並不覺得十分冷，在游長距離時他們仍能保持體溫。

游泳對神經系統的保健作用也很大。由於受到游泳練習的影響，便消除了易受激動和易發火的脾氣，人變得更穩健些了。

游泳對人體內部各器官的活動也有着良好的影響。

有一點不能不指出，游泳是鍛鍊人體最有效的方法之一。一般來說，游泳者是很少患各種感冒病的。肺炎、流行性感冒、扁桃腺炎，以至於一般的傷風，在經常鍛鍊和經常在露天水池中游泳的人的身上都是極少見到的。

游泳者也很少患其他各種病症，如皮膚病、心臟病、物質代謝病等等。游泳有助於增進人體健康，發展力量和耐久力，使人精神飽滿，並可提高工作能力。

## 游泳是一項運動。

還在很久以前，游泳就作為一項運動消遣成為俄國人民的習慣。對於游得快的人，人們總是很器重的。並且，看來，最早的游泳運動競賽就是“比快”。在古代年鑑上，記載有游泳最快者的名字。

查近代史可知，許多俄國的國家領導人員和軍事家們（如彼得大帝及蘇沃洛夫等）都注意培養士兵和海軍戰士的游泳技術。當時游泳教練的成績也是通過比賽速度的辦法來檢查。

1827年在彼得堡創辦了俄羅斯第一所游泳學校，在這所學校里不僅進行了教練工作，而且舉行了數次優秀游泳者的示範表演。

十九世紀三十年代，在俄國軍隊的工兵部隊里開始舉辦了正式游泳比賽，並發給優勝者獎品。當時還制定了標準。達到該標準就授以優秀游泳者的稱號。而在國外，正式的游泳比賽，只是在四十年以後才開始舉行。

一百多年前，在俄國實行了獲得“游泳家”稱號的標準，這個標準分為三級。要想成為一位高級游泳家，必須合乎十四項標準，其中一項為以蛙泳連續游1200—1600公尺。新的

. 7 .

游泳学校的開办，許多教材的出版都促進了游泳這項運動的發展。

競技游泳進一步的發展就是組織游泳者志願體育联合会。大約在六十年前，在彼得堡組織了第一批游泳愛好者運動小組。而在1908年根据俄國運動愛好者別斯考夫医生的建議，在彼得堡近郊舒瓦洛夫湖設立了一所高級游泳学校。在这所学校里學習游泳、跳水和打水球。这所学校培养出了許多优秀的游泳運動員和游泳教師。

莫斯科的游泳者，於1912年組成了“游泳愛好者协会”，開始進行全年練習，冬季在桑都諾夫斯克浴室的水池中進行練習。在里加、巴庫、尼古拉耶夫及其它許多城市中，也都組織了游泳者運動小組。

不久前，在第一次世界大戰以前，開始記載國家游泳紀錄，这些紀錄相当於現在的第三級運動員的成績标准，而个别項目只相当於少年級的标准。

在沙皇俄國，要廣泛開展游泳運動和使游泳者們達到很高的運動成績是不可想像的。只有在偉大的十月社会主义革命以后，共產党和苏維埃政府对人民的健康和身体發展非常重視，保證了千百万勞動人民从事体育运动的一切条件，游泳和其他各項運動才成为真正群众性的運動。

在苏联許多城市中，國家修建了許多室内游泳池，这样游泳者們就可能進行全年訓練。在城市和鄉村的露天水池中修建了數百个室外游泳池。許多体育組織自己都有注水式室外游泳池，並安有冷水預熱裝置。这样就可以延長游泳季節。

体育协会、工会、市人民教育科和体育运动委员会在青

年与学生中間展開了游泳學校網。苏联大多数体育团体的游泳運動部都領導着教学工作。体育学院和体育專科學校培养着高級游泳教師和教練員，在短期研究班和訓練班內培养着數万名業余指導員，他們在体育团体的游泳運動部內从事教学工作。

从事競技游泳的人數在逐年增長着。

每年都有數十万名游泳運動員参加各种比賽。他們都爭取成为企業、機關、學校、集体農莊的冠軍，然后各体育团体最强的運動員再参加區、市、省、自治共和國、边區、加盟共和國的冠軍賽。另外，游泳運動員还参加体育协会举办的規模大小不同的各种比賽——區、市以至全苏性的比賽。在体育协会和共和國的代表隊中，他們也可爭取个人和隊的苏联冠軍。

为了將游泳運動廣泛開展起來，許多体育組織在摸索，並且也找到了一些在居民中間宣傳游泳運動最有效的形式和吸引千百万勞動人民經常練習游泳的方法。他們举办水上運動節日，为願意檢驗自己游泳技術的人們举行公開比賽會，举行应試勞衛制游泳标准的比賽，進行优秀游泳運動員的示范表演，在河流和水庫等地举办群众性的游泳比賽。

这方面值得提出的是克拉斯諾達尔边區社会团体的創舉。在1950年夏季，他們在庫班河上举行了一次由烏斯契—拉屏斯卡亞村到鐵木流克的群众接力游泳比賽。接力賽的距離为357公里。参加这次接力賽的有一千多名鄉村和城市的游泳者。在1951年夏季，克拉斯諾達尔人延長了接力賽的距離，並將其分成二条路綫，一条綫照舊是起自烏斯契—拉屏斯

卡亞，而另一條線則是自黑海的阿德列里開始。兩條線要在諾沃露西斯克會師。參加接力賽的人們在這裡同時到達終點。這個邊區有十八個沿海區的游泳運動員參加了接力賽，距離為 854 公里。各區決定接力賽各棒的人數可以不限，但每個人至少要游一公里，而較強的人則要游 5、10 甚至 25 公里。參加接力賽的總人數增到 12000 人。

又過了一年，在 1952 年的夏季，接力賽又分成三條路線。起點設在庫班河的阿馬維爾、黑海的阿德列里和亞速海的格拉菲羅福克。亞速海和庫班河兩線在鐵木流克相會，然後由此向南經克爾琴海峽至諾沃露西斯克；自阿德列里開始的接力賽也是到此即到達終點。三條路線總長為 1409 公里。約有 29000 名游泳運動員參加了這次具有傳統意義的運動競賽。後來在 1953 年，路線未作改變，但參加人數卻增加到 35000 人。

游泳運動員們積累了經驗，逐漸地掌握了競技游泳姿勢。在 1954 年，庫班河和兩個海上的接力賽就獲得了新的更高的成績。過去舉行比賽時，區和市的體育組織只爭取達到一點，那就是使儘可能多的游泳運動員參加到接力賽中來。人數多少是接力賽舉行得良好與否的唯一標誌，對於游泳的速度是不加考慮的。1954 年舉行的一次接力賽才是真正的運動競賽。各區、市的游泳隊雖然並不是直接見面，但接力賽各段之間（河上段和海上段是分開的）還是比賽了游泳速度的。同時，還舉行了數萬人的各接力段游泳速度個人冠軍賽，選拔出了區、市以及奎克拉斯諾達爾邊區的优秀游泳運動員。5 公里河上段游泳速度最高的是克拉斯諾達爾師範學院的教師、

運動健將安那托里·拉茲諾琴采夫。他用27分50秒的時間游完這段距離。幾年前，他還不過僅僅是一個初學游泳的人。參加了最初的幾次庫班河上的接力賽之後，他便獲得了這樣的游泳本領。由於喜愛游泳，他就開始堅持不懈地練習，很快他就達到了運動健將的標準。1952年，他參加了世界奧林匹克運動會。現在，安那托里·拉茲諾琴采夫被認為是我國最優秀的爬泳運動員之一了。

雖然對於接力賽參加者的要求提高了，而且長距離的游泳具有比賽的性質，但這也並未使參加這種有意義的體育活動的人數減少。相反地，參加接力賽人數却更加增加了。在1954年，就有四萬多名運動員參加了接力賽。庫班河——亞達海——黑海接力賽就成為克拉斯諾達爾邊區各沿海區居民的傳統性的運動節日了。

全蘇游泳比賽不僅僅限於蘇聯冠軍賽和體育協會冠軍賽。每年還舉行全蘇少年游泳比賽。體育協會代表隊中最強的國家游泳運動員每年冬季都參加“共青團真理報”舉行的比賽。大型的比賽，還有每年舉行的莫斯科、列寧格勒、烏克蘭、南高加索各共和國（格魯吉亞、阿捷爾拜疆、阿爾明尼亞）、波羅的海沿海各共和國（愛沙尼亞、拉脫維亞、立陶宛）、白俄羅斯、中亞細亞及哈薩克斯坦各共和國的對抗賽。

參加這些按全蘇競賽日程所舉行的大型比賽的，有所有最強的游泳運動員。但是也有不同技術水平的游泳運動員均可參加的全蘇性比賽。這就是全蘇游泳通訊比賽。自1951年起，這種比賽每年都舉行。在這種比賽制度中，可以爭取體育團體的冠軍，評定游泳開展得最好的體育團體、體育協會

和城市。

每个参加游泳通訊比賽的人的成績，均按專門的評分表來評定。每項比賽(每種姿勢、每種距離)的成績每差十分之一秒，都可在評分表中找到應得的分數。正是這種客觀評定成績的方法，才能够綜合評定出優秀的體育團體、體育協會、城市。

參加全蘇游泳通訊比賽乃是对每个游泳運動部全部教練工作的嚴重檢查；也是对游泳運動的群眾性程度以及对每个體育團體游泳運動員運動技術水平的檢閱。

隨着游泳運動的群眾性的發展，運動員的運動技術水平也直線地上升。我們比較一下下列三時期蘇聯主要的几項游泳紀錄：1917年11月7日（十月革命節），1948年12月27日（聯共（布）中央關於體育運動問題決議通過日）和1955年1月1日。

### 蘇•聯 游 泳 紀 錄 水 平

游 泳 姿 勢	1917年11月7日 1948年12月27日 1955年1月1日		
	男		子
自 由 泳			
100公尺	1.23,5	0.57,0	0.57,0
400公尺	7.15,6	4.44,9	4.41,0
1500公尺	28.41,0	20.03,7	18.52,9
蛙 泳			
200公尺	3.39,8	2.47,2	2.36,1
仰 泳			
100公尺	1.38,0	1.08,9	1.04,9



游泳姿勢	1917年11月7日	1948年12月27日	1955年1月1日
女 子			
自由泳			
100公尺	1.57,0	1.08,2	1.08,2
400公尺	8.23,7	5.40,6	5.26,3
蛙 泳			
200公尺	4.07,0	3.01,8	2.54,7
仰 泳			
100公尺	2.01,5	1.17,7	1.16,9

女子紀錄是在十月革命后才開始記錄，所以表中第一欄內的女子成績並不是1917年的；而是其后的九年（是1921~1924年）的。

虽然全苏紀錄水平有了顯著的提高，但是苏联游泳運動員（尤其是女子）的最高成績在大部分項目上仍然落后於世界紀錄和歐洲紀錄。

1955年1月1日，苏联運動員只獲得一項世界紀錄和三項歐洲紀錄。世界紀錄創造者是運動健將弗拉基米爾·斯特魯然諾夫。在400公尺混合姿勢游泳（用蝶泳、仰泳、蛙泳和爬泳各游100公尺）中，他以5分15秒4的成績游完這段距離。這個紀錄同時也就是歐洲紀錄。第二個歐洲紀錄是運動健將弗拉基米爾·米那什金創造的。他200公尺蛙泳的成績