

普通 高校 公共 体育 选项 课 系列 教材

分册主编  
黄卫



# 游泳运动

## YOUYONG YUNDONG

主 编 刘亚云  
黄晓丽  
副主编 饶 平  
刘 锋  
熊曼丽  
李传武  
彭健民

湖南师范大学出版社

分册主编  
黄卫



# 游泳运动

## YOUYONG YUNDONG

主编 刘亚云  
黄晓丽  
副主编 饶平  
刘锋  
熊曼丽  
李传武  
彭健民

湖南师范大学出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

游泳运动 / 黄卫 (分册主编). —长沙: 湖南师范大学出版社, 2007. 4

(普通高校公共体育选项课系列教材)

ISBN 978 - 7 - 81081 - 697 - 7

I. 游... II. 黄... III. 游泳—高等学校—教材  
IV. G861. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 035408 号

**游泳运动**

◇分册主编: 黄 卫

◇丛书主编: 刘亚云 黄晓丽

◇策划组稿: 李巧玲 刘苏华

◇责任编辑: 莫 华

◇责任校对: 胡晓军

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731. 8853867 8872751 传真/0731. 8872636

网址/http: //press. hunnu. edu. cn

◇经销: 湖南省新华书店

◇印刷: 湖南望城湘江印务有限公司

◇开本: 730 × 960 1/16

◇印张: 9

◇字数: 147 千字

◇版次: 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

◇印数: 1—3000 册

◇书号: ISBN 978 - 7 - 81081 - 697 - 7 黄

◇定价: 16. 80 元

云亚收 廖 主

平 毅 编主限

毅 收

丽曼熊

短封李

另封清

并湖出学大英硕南师

# 前 言

随着我国高校体育教学改革的不断深入，教育部在总结十年来全国高等教育教学改革经验的基础上，于2002年7月颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。在认真学习、领会《纲要》精神的前提下，我校加大了体育教学改革的力度，力求将先进的教育理论和教学思想与高校体育教学改革有机地结合起来，教育、引导和培育青年一代主动地接受体育，掌握一些适合个体独立锻炼的运动项目，养成经常锻炼的习惯，培养终身进行体育锻炼的意识，并在参与运动的过程中，享受运动带来的乐趣与磨练，“学会生存”、“学会锻炼”，进而实现“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子的目标”。

本套教材是在湖南工业大学学校重点建设课程《大学体育》的研究基础上完成的。教材打破了普通高校体育实践教材的传统编写模式，构建了高校体育教学中单项课程教材的编写模式，描述了不同课程内容在实现其特征和内涵方面所起的作用，使之成为单项课程建设与实践的支点，并为教与学提供可选择与评价的目标。

本套教材认真贯彻学校体育要树立“健康第一”的指导思想和《纲要》提出的“以身体练习为主”的课程特点，体现“以人为本”的教育理念，在追求全面发展和面向全体学生的同时，为学生个性发展提供大量的空间，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

本教材具有以下特点：

第一，体现了“以人为本”的编写思想。突出了“研究性学习”、“自主性学习”方法介绍，力争满足不同层次学生在课内外、校内外及一切可利用的时间与空间进行锻炼的要求，体现了学术性与个体性的结合。

第二，独特的结构体系。本教材紧紧围绕“以人为本”的指导思想，

涉及体育基础知识、健身方法与游戏、锻炼的自我保健以及运动项目体育竞赛欣赏，突出知识结构的合理性和创新性。

第三，健身性与娱乐性相结合。在内容的选择上，注重教材内容的健身性与娱乐性，并将项目的健身价值、健身效果的评价作为教材的主要部分。

第四，注重体育文化的传承。把运动项目的起源发展、竞赛欣赏等相关知识作为教材内容，并强调通过体育文化的学习，使学生掌握一定体育文化知识，并能运用于现实生活。

第五，可读性与趣味性并存。为了增加可读性和吸引力，突出以学生为主体的思想，既有理论阐述，又有运动实践，既有图片，又有表格，力求通俗易懂，图文并茂。

本套教材包括《形体训练与健美》、《有氧舞蹈》、《大球运动》、《小球运动》、《定向运动与野外生存训练》、《游泳运动》、《休闲体育》、《民族体育》等8个分册。本套教材的编写，借鉴了前人和当代学者的研究成果，得到了湖南省教育厅体卫处、湖南省教育委员会体育专业委员会、湖南师范大学出版社的大力支持，在此表示诚挚的谢意。由于时间仓促，不妥之处在所难免，敬请专家、读者指正。

# 目 录

<b>第一章 游泳运动概述</b> .....	(1)
第一节 游泳的起源与发展 .....	(1)
第二节 游泳运动的分类 .....	(9)
<b>第二章 游泳运动的锻炼价值</b> .....	(13)
第一节 游泳运动的健身价值 .....	(13)
第二节 游泳运动的健心价值 .....	(16)
<b>第三章 游泳运动锻炼效果评价</b> .....	(18)
第一节 运动负荷的测定与评价 .....	(18)
第二节 游泳运动锻炼效果评价 .....	(20)
第三节 游泳锻炼的效果检查 .....	(25)
<b>第四章 游泳运动竞赛观赏</b> .....	(28)
第一节 体育观赏 .....	(28)
第二节 体育竞赛的观赏方法 .....	(32)
第三节 游泳竞赛观赏 .....	(35)
<b>第五章 游泳运动的技术方法与健身方法</b> .....	(39)
第一节 爬泳 .....	(39)
第二节 蛙泳 .....	(49)
第三节 仰泳 .....	(60)
第四节 蝶泳 .....	(69)
第五节 出发和转身 .....	(76)
第六节 水中健身操 .....	(95)
<b>第六章 游泳运动身体素质训练手段与方法</b> .....	(98)
第一节 游泳运动的力量训练 .....	(98)

第二节	游泳运动的速度训练 .....	(106)
第三节	游泳运动的耐力训练 .....	(109)
第四节	游泳运动柔韧性和关节灵活性训练 .....	(112)
<b>第七章</b>	<b>游泳运动健身游戏与要求 .....</b>	<b>(115)</b>
第一节	水中游戏概述 .....	(115)
第二节	水中游戏方法及要求 .....	(117)
<b>第八章</b>	<b>游泳运动保健与康复 .....</b>	<b>(125)</b>
第一节	游泳的保健知识 .....	(125)
(1) 第二节	游泳中异常现象的预防和处理 .....	(128)
(1) 第三节	游泳的安全卫生常识 .....	(132)
<b>参考文献</b>	.....	<b>(136)</b>
(1)	.....	章二第
(2)	.....	节一第
(3)	.....	节二第
(4)	.....	章三第
(5)	.....	节一第
(6)	.....	节二第
(7)	.....	节三第
(8)	.....	章四第
(9)	.....	节一第
(10)	.....	节二第
(11)	.....	节三第
(12)	.....	章五第
(13)	.....	节一第
(14)	.....	节二第
(15)	.....	节三第
(16)	.....	节四第
(17)	.....	节五第
(18)	.....	节六第
(19)	.....	章六第
(20)	.....	节一第

# 第一章 游泳运动概述

**【学习要点】** 游泳的起源与发展、我国游泳运动的发展、游泳运动的分类

## 第一节 游泳的起源与发展

### 一、游泳的起源和我国古代社会的游泳活动

人类的游泳活动源远流长。从地球上出现人类开始,人们就在布满江河湖海的地球上生活。为了生存,人们依山打猎,傍水捕鱼。为了捕捉水中的鱼虾和采捞可供食用的植物,人们需要与水打交道;为了追猎动物和躲避猛兽的侵袭,经常需要跋山涉水,也不可避免地要与水打交道;当洪水泛滥时,更是要与水进行搏斗。人们就在这些与大自然作斗争的过程中,逐渐学会了游泳,并使游泳活动得到发展。开始时,人们只是模仿水栖动物的姿势与动作,在水中移动,久而久之,便积累了在水中行动的技能,学会了漂浮、游动和潜水,产生了各种游泳姿势。

据史料记载,在五千多年前的中国古代陶器上,可以看到雕刻着人类潜入水中猎取水鸟及类似爬泳的图案。在四千多年前,就有大禹治水的功绩,相传当时人们在与洪水搏斗中已发明不少泅水的方法。

约在二千五百年前,我国第一部诗歌集《诗经》就有关于游泳活动的记载。《诗经·邶风·谷风》中“就其深矣,方之舟之;就其浅矣,泳之游之”的诗句,说明那时人们早就懂得游泳,能利用游泳技术来克服江河的天然屏障。

随着生产力的发展、阶级的产生和阶级矛盾的激化,出现了战争,这



时,游泳由单纯的生活技能又逐步成为一种军事技能。中国古代兵书《六韬》,传为三千一百多年前周代吕望(姜太公)所作,在《六韬·奇兵》中谓“奇技者,所以越深水、渡江河也”,把“越深水、渡江河”作为“奇兵”的一项特殊的军事技能,已明确论及泅渡江河在军事上的重要价值。《管子》、《孙子》等古兵书,都把游泳列入军事训练的主要项目。

从古代绘画雕塑艺术中,也可看到不少反映游泳的场景。如保存至今的战国时期的铜壶饰纹上的水陆攻战图上的游泳姿势,形象栩栩如生。

游泳活动能得以不断发展,除生产劳动和军事上的原因外,游泳本身的娱乐功能也是重要的原因。人们从沐浴开始,继而在水中嬉戏,逐渐形成各种水中娱乐活动。我国春秋时期的“天池”、汉代的“太液池”等都是当时贵族常去玩乐的游泳场所。南北朝时,游泳在民间和皇室中已相当流行。隋唐时期宫廷专门设立了可以进行跳水、游泳、抛水球的“水殿”。据宋代孟元老所著《东京梦华录》介绍,宋徽宗赵佶常常驾车到水殿,观看惊险的“水秋千”表演和争夺锦标的游泳赛。北宋文学家苏东坡在《日喻》中说:“南方多没人,日与水居也,七岁而能涉,十岁而能浮,十五而能没矣。……日与水居,则十五而得其道;生不识水,则虽壮,见舟而畏之。”可见,当时南方人多熟悉水性并掌握了泅水之道。

我国古代的游泳可概括为三种形式,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,创造和发展了不少的泅水方法和游泳技术,如狗爬式、寒鸭浮水、扎猛子(潜水)、大爬式、扁担浮(踩水)等,至今尚在民间流传。

## 二、现代奥运会游泳发展概况

1892年,法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦提出了复兴奥林匹克运动的建议后,得到了国家和人民的支持。1894年6月在法国巴黎召开了国际体育会议,决定1896年在希腊举行第1届奥林匹克运动会并成立奥林匹克委员会,并且每4年举行一次奥林匹克运动会。

1896年,在希腊雅典举行第1届现代奥林匹克运动会时,就把游泳列为竞赛项目之一。当时只有男子100米、500米、1200米自由泳三个比赛项目。第2届增设仰泳、障碍泳和潜泳比赛。第3届时比赛的项目仍然是自由泳和仰泳,取消了障碍泳和潜泳,比赛距离以“码”为单位。

1908年,在英国伦敦举办第4届奥运会时,成立了国际业余游泳联合

会（简称国际泳联），审定了各项游泳世界纪录，并制定了国际游泳比赛规则，规定比赛距离单位统一用“米”。比赛项目：自由泳设 100 米、400 米、1500 米和 4 × 200 米接力，仰泳设 100 米，增设蛙泳项目（200 米）。

1912 年，在瑞典斯德哥尔摩举行第 5 届奥运会，开始把女子游泳列入比赛项目，设女子 100 米自由泳和 4 × 100 米自由泳接力。

在 1952 年的第 15 届奥运会上，国际泳联决定以后增设蝶泳项目，把蛙泳和蝶泳分为两个项目比赛。从此，竞技游泳发展成 4 种泳姿。此后，运动员为寻求快速度，蛙泳技术逐渐演变为潜水蛙泳，成绩提高很快。

在第 16 届奥运会上，国际泳联决定以后蛙泳比赛禁止采用潜水蛙泳技术。游泳规则随技术的发展，多次进行修改，比赛项目逐渐增加。至 1996 年第 26 届和 2000 年第 27 届奥运会，游泳比赛项目达到 32 项（见表 1-1），游泳成为奥运会比赛金牌数仅次于田径的大项。

表 1-1 奥运会游泳比赛项目增设情况表

届次	年份	增设项目	比赛总项数
1	1896	男 100、500、1200 米自由泳	3
2	1900	男 200、1000、4000、4 × 50 米自由泳接力，200 米仰泳，200 米障碍泳，潜泳	7
3	1904	男 50、100、220、440、880 码、1 英里自由泳、100 码仰泳	7
4	1908	男 100、400、1500 米自由泳，100 米仰泳，200 米蛙泳，4 × 200 米自由泳接力	6
5	1912	女 100 米自由泳 4 × 100 米自由泳接力 男 400 米蛙泳	9
8	1924	女 400 米自由泳，100 米仰泳，200 米蛙泳 (撤销男 400 米蛙泳)	11
16	1956	男 200 米蝶泳 女 100 米蝶泳	13

续表

届次	年份	增设项目	比赛总项数
17	1960	男、女4×100米混合泳接力	15
18	1964	男、女400米个人混合泳 男4×100米自由泳接力	18
19	1968	男、女200米自由泳、100米蛙泳 200米仰泳、200米个人混合泳 男100米蝶泳 女200米蝶泳、800米自由泳	29
24	1988	男、女50米自由泳	31
26	1996	女4×200米自由泳接力	32

奥运会游泳比赛的成绩，反映每个国家的游泳技术水平。第1、2届奥运会，匈牙利、英国、澳大利亚、德国的成绩较好。从第3届开始，美国的成绩一直较为突出。此外，第4届的英国，第10、11届的日本、荷兰，第15届的匈牙利等都获得4块以上的金牌，属于游泳强国。在第16届奥运会上，澳大利亚运动员威震全球，获得男女13个项目的8项冠军。20世纪60年代，美国男女运动员在所有游泳比赛项目中占有绝对优势。进入70年代，民主德国女子游泳运动崛起，在国际大赛上，一直以绝对优势占据首位。1988年第24届奥运会上，民主德国获女子15项中的11项冠军。男子项目仍然是美国保持领先的趋势。90年代是世界泳坛列强争雄的年代，从1992年第25届奥运会至2000年的第27届奥运会，美国继续保持领先，澳大利亚、匈牙利、俄罗斯等国仍保持游泳强国的地位。在第25届奥运会上中国女子队崛起，获得4块金牌；荷兰在第27届奥运会上获得5块金牌。一些名不见经传的国家，在比赛中也纷纷摘金夺银。如在第26届奥运会上，爱尔兰获3块金牌，南非、新西兰各获得两块金牌，比利时、哥斯达黎加也各夺得1块金牌。在第27届奥运会上，意大利获得3块金牌，乌克兰和罗马尼亚各获得两块金牌。在第28届雅典奥运会上，美国和澳大利亚仍然保持领先优势，分别获得12块和7块金牌，亚洲的日本获得3块金牌，在奖牌

榜上仅次于美、澳两国。

每届奥运会，都集中了世界各国的最强游泳选手进行比赛，大大促进了游泳运动技术水平的提高，世界纪录不断被刷新。在2000年第27届奥运会上，就创造了13项新的游泳世界纪录。在2004年雅典奥运会上涌现出美国游泳“神童”菲尔普斯、澳大利亚“飞鱼”索普、日本“蛙王”北岛康介等一批优秀选手，他们3人保持了7项世界纪录。

随着游泳运动的不断发展，国际泳联认为4年一度的奥运会游泳比赛相隔时间太长，为了促进世界游泳的迅速发展，决定在两届奥运会之间，增添世界游泳锦标赛。从1973年举办第1届世界游泳锦标赛起至1998年，每4年一届，已举办8届。继世界游泳锦标赛之后，国际泳联从1990年开始还举办了世界杯短池游泳系列赛，比赛约在每年的11、12月至次年1、2月在25米池进行。每次比赛分为多个站，分别安排在亚、欧、美、澳等洲的不同城市进行，每站比赛两天，比赛34个项目。从1993年起，国际泳联又增加举办世界短池游泳锦标赛，每两年一届，至2000年已举办5届。

### 三、我国游泳运动的发展

在我国，游泳随着社会的发展在各历史时期都有一定的发展，但在过去的历史环境条件下，它不可能作为一个运动发展起来，只能停留在民间的“涉”“浮”“没”及其派生出来的水上漂、寒鸭浮水、扎猛子、狗刨等姿势的范畴之内。作为一个体育运动项目开展成为竞技游泳，那还是近代才逐步形成的。

我国近代竞技游泳是19世纪中叶由欧美传入并逐渐流行起来，开始在香港及沿海各省市，如广东、福建、上海、青岛等地，尔后传及内地。1887年，广州沙田修建了25码室内游泳池，以后逐渐有了竞技游泳比赛。当时的游泳竞赛多为外国人主办，冠军也多为外国人所得。

1912年由菲律宾发起，组织由中国、日本和菲律宾三国参加的远东运动会。规定每两年分别在各国内国举行，比赛项目中就设有游泳。自1913年至1934年共举行了10届，中国每次都派代表团参加，在1915年第2届远东运动会上，我国游泳运动员在9个项目的比赛中获5项冠军。由于当时内地游泳运动开展还不够普及，因而历届游泳代表队员均由香港和广东推荐选手参加。后来由于日本帝国主义出兵占领我国东北，到第10届以后，我国拒绝

参加，远东运动会自行瓦解。

1920年国内游泳比赛开始增设女子项目。1924年成立了“中国游泳研究会”的组织。以后，华东和华北以及中南各地区竞技游泳活动逐渐兴起。

从1910年10月至1948年5月，共举行了7届全国运动会。据资料记载，自1924年第3届全运会起均设有游泳项目，规模比较大的游泳比赛还有华北运动会游泳比赛。这些比赛推动了各地游泳运动的开展，但发展缓慢，比赛的水平处于发展中的开始阶段。1948年的全国纪录相当于现在的二级运动员水平。

在战火纷飞的年代里，在中国共产党领导下的苏区和解放区，游泳活动得到重视和开展。如在抗日战争时期，广大群众以延河为“天然游泳池”，利用清凉山下的石崖，作为跳水的跳台，几乎每年都举行游泳比赛。

新中国成立后，在党和人民政府的领导与关怀下，全国广大的城市乡村，群众性游泳活动发展很快，很多的塘堰水库、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批旧游泳池馆，同时也很快开始建造一批新的游泳池馆。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月在广州市举行了以五大行政区（华北、东北、中南、华东、西南）、解放军及铁路工会共7个单位参加的新中国首次全国游泳竞赛大会。到了1954年，新中国成立前的游泳最高纪录全被刷新。

从1952年到1959年第1届全运会前，除去国内一年一度的全国性比赛以外，我国运动员已经频繁地参加国际性比赛和出国访问比赛。同时，各国来访比赛也日渐增多。因而增加了运动员参加国际比赛经验，交流了技术，运动成绩得到大幅度的提高，也给祖国争得了荣誉。如1953年在第1届国际青年友谊运动会上，我国优秀运动员吴传玉获得男子100米仰泳冠军，新中国的五星红旗第一次在国际运动场上空飘扬。1957年至1960年间，我国著名游泳运动员戚烈云、穆祥雄、莫国雄3人，先后5次打破男子100米蛙泳世界纪录。我国男子100米自由泳、100米蝶泳、200米蛙泳也先后达到相当于世界前6名、前10名成绩的水平。

为了更好地普及和推动体育运动的发展，国家从1959年起举办全国运动会，四年一届，在每届的比赛中，游泳运动水平都有显著的提高（如表1-2）。

表 1-2 各届全运会游泳比赛创纪录情况表

届次	年份	地点	创全国纪录项数	备注
1	1959	北京	10	其中 1 项超世界纪录
2	1965	北京	25	
3	1975	北京	17	
4	1979	北京	23	
5	1983	上海	14	
6	1987	广州	20	其中 9 项超亚洲纪录
7	1993	北京	14	其中 7 项超亚洲纪录
8	1997	上海	12	其中 2 项超世界纪录

1966—1972 年, 由于“文化大革命”的原因, 游泳训练处于停滞状态, 使我国游泳技术水平与世界先进国家相比, 差距拉大了。1982 年 12 月国家体委在河北保定召开了全国游泳训练工作会议, 提出了发展我国游泳运动的近期设想: 为了培养更多的后备力量, 积极开展建设“游泳之乡”、“游泳之城”和“先进池(馆)”馆的活动。由中国游泳协会和其他单位联合举办一年一次的评选游泳十佳活动, 表彰对我国游泳事业发展做出卓越贡献的运动员和教练员。为逐步完善游泳比赛制度, 1985 年起举办全国青少年运动会游泳比赛, 1988 年起, 把每年春秋两季的全场比赛改为全国冠军赛和全国锦标赛, 并开始举办全国城市运动会游泳比赛和全国短池游泳锦标赛。在竞技游泳成绩提高的同时, 群众性游泳活动也进一步得到普及和发展, 1998 年国家体育总局推出“全民健身游泳锻炼标准”, 成立“中国游泳协会成人委员会”, 并在广州举办了首届“全国成人分龄游泳比赛”。以上措施都有效地促进了我国游泳运动的发展和游泳技术的迅速提高。

我国游泳运动的发展与游泳池(馆)的新建和现代化设备有着密切的联系。近年来, 我国广大城镇的中、小学校和厂矿的小型游泳池(馆)如雨后春笋般发展起来。国家又在成都、上海、广州、北京、济南、天津、南

京、西安等地兴建了规模宏大的、拥有现代化设备的游泳馆。在北方的齐齐哈尔、哈尔滨、大庆、沈阳、辽阳、保定，南方的武汉、长沙、南宁、昆明、贵阳、杭州、东莞等城市也都建了大型室内游泳馆。

在国际比赛方面，1980年8月1日，国际泳联恢复了中国合法席位，8月中旬在美国夏威夷举行的国际游泳比赛中，中国女运动员梁伟芬夺得100米蛙泳冠军，引起世人的瞩目。

在亚运会游泳比赛中，我国的首要目标是赶超日本。我国运动员在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；在1986年第10届亚运会上夺得10枚金牌；在1990年第11届亚运会上—举夺得23枚金牌，第一次超过了日本。

1988年，在中国广州举行的第3届亚洲游泳锦标赛上，我国夺得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。杨文意的50米自由泳、庄泳的100米自由泳、黄晓敏的200米蛙泳均获银牌，钱红的100米蝶泳获铜牌。

1991年在澳大利亚珀斯举行的第6届世界游泳锦标赛中，中国获得4枚金牌、1枚银牌、1枚铜牌，女子团体居第二位。庄泳获50米自由泳金牌，林莉获200米和400米个人混合泳金牌，钱红获100米蝶泳金牌。

1992年在西班牙巴塞罗那举行的第25届奥运会游泳比赛中，中国获4枚金牌、5枚银牌，并打破两项世界纪录。其中林莉以2分11.65秒的成绩夺得女子200米个人混合泳金牌，破世界纪录；杨文意以24.79秒的成绩获女子50米自由泳金牌，破世界纪录；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，在意大利罗马举行的第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，并创造两项新的世界纪录；中国队在女子4×100米自由泳接力和女子4×100米混合泳接力比赛中夺冠并创世界纪录；贺慈红在女子100米仰泳和200米仰泳比赛中夺得金牌，同时她在女子4×100米混合泳接力中游第一棒，100米仰泳成绩破世界纪录；刘黎敏在女子100米蝶泳和200米蝶泳中获得金牌；戴国宏

在女子 400 米个人混合泳比赛中夺得冠军。

1994 年 10 月,在日本广岛举办的第 12 届亚运会中,中国队获得 23 枚金牌,但由于有 7 名运动员在亚运会期间尿样呈阳性,赛后宣布取消成绩(其中金牌 8 枚),并作出禁赛 2 年的处罚。

1996 年,在美国亚特兰大举行的第 26 届奥运会游泳比赛中,中国队夺得 1 枚金牌(乐靖宜的 100 米自由泳)、3 枚银牌、2 枚铜牌。在这一届的比赛中,可喜的是中国男运动员有新突破——第一次进入奥运会决赛。蒋丞稷获男子 50 米自由泳和 100 米蝶泳第 4 名,曾启亮获男子 100 米蛙泳第 7 名。

1998 年在澳大利亚珀斯举行的第 8 届世界游泳锦标赛中,中国队获得 3 枚金牌(陈妍的女子 400 米自由泳和 400 米个人混合泳、吴艳艳的女子 200 米个人混合泳)、2 枚银牌、3 枚铜牌。曾启亮获男子 100 米蛙泳银牌,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,中国队获得 13 枚金牌。

我国游泳项目在国际大赛中创造过许多优异成绩,为国家赢得了荣誉。但自广岛亚运会后,中国游泳陆续出现了一些兴奋剂问题,在国内外造成恶劣影响,对整个中国游泳界造成了很大冲击和损害。兴奋剂的干扰,严重影响了正常的训练和比赛,致使自 1995 年以来的几年,中国游泳成绩下滑。为杜绝这些违纪行为,中国游泳协会多次召开反兴奋剂大会,制定了严格的措施,加大检测和处罚力度,加强宣传教育,以排除兴奋剂干扰。只要我们在过去成功经验的基础上坚持和发扬优点,严格管理,在科学训练上下大功夫,在恢复的手段和方法上不断地创新改进,使老选手尽快恢复体能,新手在技术上不断完善,努力提高训练能力和身体素质,创造条件使他们多积累比赛经验,让他们更快地成长。我们有理由相信,中国游泳很快就会走出低谷,并会更迅速地健康发展,成为世界游泳强国。

## 第二节 游泳运动的分类

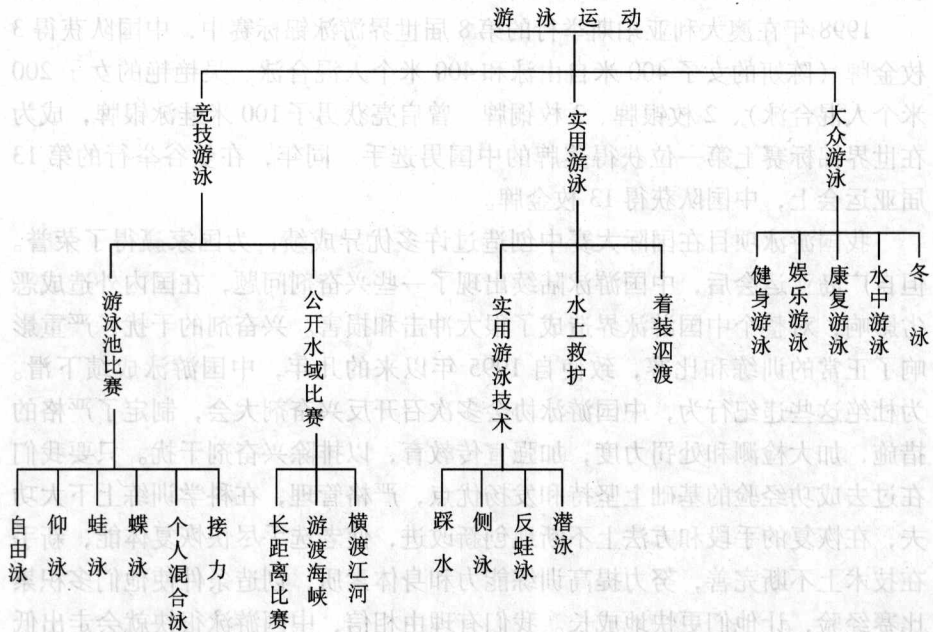
在现代奥运会游泳比赛和世界游泳锦标赛中,有游泳、跳水、水球和花样游泳四个大项的竞技项目比赛。这四个项目统归在国际泳联管理之下,中国游泳协会也分管国内四个运动项目。但随着各运动项目的发展,游泳、跳



水、水球和花样游泳四大类项目，实际上早已各自发展成为独立的四个竞赛项目，并有各自的理论方法体系。因此，本教材所研究的游泳（或游泳运动）是指单纯的游泳，不包括跳水、水球和花样游泳。

人类的游泳活动，一直与人类的生存、生产、生活相联系。随着人类社会的发展和需求的变化，游泳逐渐被用于军事作战、娱乐、竞赛、健身和医疗。游泳的姿势也发展变化为多种多样，如根据目的和功能来分，游泳运动可分成竞技游泳、实用游泳、大众游泳三类（如表 1-3）。

表 1-3 游泳运动分类表



### 一、竞技游泳

竞技游泳是指有特定技术要求，按游泳竞赛规则规定进行竞赛的游泳运动项目。随着游泳运动的发展，竞技游泳的内容不断充实和丰富。目前竞技游泳分为游泳池比赛和公开水域比赛两大类。在游泳池比赛的竞技游泳包括自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳四种泳式和由这四种泳式组成的个人混合泳以及接力比赛。按国际泳联规定，在 50 米池比赛中列入游泳世界纪录的男女项目共有 40 项，奥运会游泳比赛只设 32 项。在 25 米池比赛，国际泳联承认的有男、女共 46 项世界纪录（如表 1-4）。