

少年游泳運動員 的訓練



人民體育出版社

少年游泳運動員 的訓練

苏联 H. 布托維奇著
陳國材 趙秉毅譯

人民体育出版社

內 容 提 要

这是一本供少年业余游泳运动学校的教练员用的書。書中首先分析了少年的各种特点，然后介绍苏联教育学的各种教学原则，並说明如何运用这些原则来教育少年。

作为共产主义教育的一部分，体育教育的任务不仅要培养人们具有强健的身体，而且要有良好的道德品质。本書引証領袖和教育家的名言说明对少年进行道德教育的重要性，並介绍进行道德教育的手段和方法。另外也介绍了进行身体训练的方法，最后介绍了如何教游泳，如何改进游泳技术。这是一本比较完善的训练少年游泳运动员的書。不僅可供游泳教练员学习参考，其中关于道德教育及根据少年特点运用教育学原则进行教育的各章，对于任何一个少年运动员的教练员和中小学体育教师都是适用的。

原 本 說 明

書 名 ТРЕНИРОВКА ЮНОГО ПЛОВЦА
著 者 Н.А.БУТОВИЧ
出版者 “ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ”
出版地点 莫斯科 1953
及 日 期

*

少年游泳运动员的训练

苏联Н.布托維奇著

陳國材 趙秉毅 譯

人民体育出版社出版

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)

北京五十年代印刷廠印刷 新華書店發行
統一書號 7015·243 117千字 787×1092 1/32

印張5 $\frac{24}{32}$ 定價(7) 0 50元 印數1—12,000

1956年6月第1版

1956年6月第1次印刷

目 錄

游泳是一項最重要的生活上必需的运动	1
少年叶余游泳运动学校的任务和組織	4
少年叶余游泳运动学校的教学计划	9
少年的年齡特点	18
訓練的基本原則	29
訓練的全面性	29
訓練的实用性	32
訓練对增進健康的作用	33
訓練的教育意义	34
訓練中的自覺性	35
訓練中的創造積極性	36
訓練的系統性	38
訓練的可接受性	41
訓練的直觀性	44
掌握游泳技能的鞏固性	48
估計少年游泳運動員的个人特點	51
少年游泳運動員的道德教育	54
教育的任务	54
道德教育方法的一般原理	59
道德教育的方法	63

道德教育的手段.....	72
苏维埃爱国主义教育.....	74
自觉纪律的教育.....	80
性格教育.....	85
运动集体中的教育.....	89
論文化修养.....	93
少年游泳运动员的身体训练.....	95
游泳技术的改进.....	110
训练的时期.....	131
过渡时期.....	132
准备时期.....	142
基本时期.....	149
训练的考核.....	177

游泳是一項最重要的 生活上必需的運動

联共（布）党中央委员会于1948年12月27日通过了一項关于發展國內群众性体育运动及由苏联運動員爭取各主要运动項目世界冠军的決議。游泳也是这些主要的运动項目之一。

游泳具有很大的衛生意義和實用意義。它對人體的一切機能都起良好的影響。從事游泳，能協調地發展肌肉系統，增強心臟血管系統、神經系統以及呼吸器官。游泳運動員是肺活量最大的運動員之一。很多游泳運動員的肺活量達6000立方公分。

游泳能提高人體中的物質代謝，它是良好的鍛鍊手段，因為機體能養成對周圍環境溫度的劇烈變化迅速反應的習慣。從事游泳，能清洗身體表面的污垢、汗液、油脂，並能改進皮膚的機能。人在游泳時要做各種動作，在動作中主要的肌肉群全都參加活動；同時，身體也受到水、空氣和陽光的良好影響。

游泳運動不僅能對人的機體起生理上的作用，而且學習游泳也能培養人的意志、頑強性、勇敢和紀律性。年輕的游泳運動員具有達到運動技巧頂峯的願望，為祖國的光榮而爭取世界紀錄的願望，這種願望能培養蘇聯運動員的愛國感。

一个人从幼年起直到晚年都可以進行游泳。巴甫洛夫院士回憶說：“从童年时代起，水、河、洗澡游泳就是我所需要的一切，總而言之，我和水發生了最好的情感……”●大家都知道，巴甫洛夫差不多在一生的夏季生活中每天早晨都要在列寧格勒附近科尔吐沙村的湖中洗澡。

从5—6歲时起就可以學習游泳。早一些教會兒童好好地游泳，就能早一些使游泳對兒童的身體發育起良好的作用，在水中不幸的事故也就会減少。

游泳是生活中必須具備的一種技能。一個人的生命或者他的親友的生命往往決定於本人是否善於游泳。從這裡就可以明白，為什麼游泳是最重要的運動項目，為什麼在全蘇“準備勞動與衛國”體育制度的各級中都有游泳。

游泳能使人感到非常愉快。沒有一個兒童、少年不想好好學會游泳，也沒有任何家長不願意自己的孩子善於游泳。

學生們在暑假的時候，就可以完全掌握游泳技術。在少先隊夏令營、水上運動場、集體農莊和國營農場中，可以為學生們順利地組織大規模的游泳教學工作。在蘇聯，為大規模的游泳教學建立了良好的條件。

少年游泳運動員的運動成績正在不斷地提高。近年來Л.巴蘭金（高爾基城）、Г.洛卓夫（高爾基城）、А.斯米爾諾夫（列寧格勒）、А.紀屏（列寧格勒）、Л.克里莫娃（基輔）、Г.米德維捷娃（莫斯科）大大地改進了蘇聯少年男女的全蘇游泳紀錄。但是，這些成績還不能滿足對蘇聯運動員和教練員所提出的要求。游泳還沒有完成所提出的任務。蘇聯游泳運

運動員必須孜孜不倦地提高自己的運動技巧來爭取世界游泳冠軍。

大規模地發展兒童和少年的游泳，並從他們之中訓練出優秀的游泳運動員，這對解決聯共（布）中央所提出的任務是具有重大意義的。現在必須盡量做到：在各夏令營、水浴場、水上運動場和游泳池中教會所有學齡兒童正確地游泳。從大批少年游泳運動員當中，選拔出那些由於不斷訓練而達到運動技巧頂峯的少年游泳運動員。

由於共產黨和蘇聯政府的關懷，發展體育和運動的條件，其中包括發展游泳的條件，在日新月異地改進着，勞動人民的生活在不斷地改善着，少先隊夏令營的數目正在增加着，很多新的水上運動場和游泳池也正在不斷地建築。

在第十九次黨代表大會的決議中，指出必須進一步發展國家的體育和運動。這些指示責成各個體育組織要大大改進游泳的教學運動工作，特別是正在成長一代的游泳運動員的教學運動工作。

本書作者所抱的目的就是，盡量幫助教練員們訓練和教育少年游泳運動員。

少年業餘游泳運動學校的

任務和組織

在少年業餘運動學校以及體育團體游泳運動部，應特別集中力量搞好少年游泳運動員的運動工作。少年業餘游泳運動學校的任務是：1. 培養祖國的愛國者。2. 培養健康的、全面發展的、對從事勞動和保衛祖國有準備的運動員，培養體育運動的積極分子。3. 在全面身體發展的基礎上，從少年男女中訓練出高度水平的游泳運動員。4. 幫助提高少年游泳運動員在學習和生產工作中的成績。5. 為體育團體和少先隊夏令營訓練出業餘游泳指導員和裁判員。培養和訓練游泳運動員的工作由教員和教練員來領導。在少年業餘游泳運動學校中共分三級：在一年級中是12——14歲的兒童，在二年級中是15——16歲的少年男女，在三年級中是17——18歲的少年男女。在個別情況下也可舉辦預備班，讓11——12歲的兒童學習。

每級中，組織有若干學習小組。各組根據人數的多少而各有不同。在一年級里，每組由12—15人組成，由一個教練員領導。在二年級里每組10—12人，三年級每組8—10人，亦即游泳運動員的運動訓練程度愈高，則愈要求教練員花費更多的時間和注意力。各組和各級尽可能地由同一性別的運動員來組成。●

少年業餘游泳運動學校一年級，招收有少年運動等級並經醫生准許的游泳運動員。訓練程度低於少年級標準者，可

參加預備班學習。

少年業余游泳運動學校每年招生一次。在夏季和冬季皆能在游泳池中進行教學的學校，其編組工作須在九月至十月進行。只是在夏季進行教學的學校，須在夏季運動季節開始時——4月至5月——進行編組工作。

少年業余游泳運動學校須招收獲有勞衛制少年級（14歲以上）或勞衛制一級（16歲以上）証章的游泳運動員，並且在招生考試中運動員的游泳成績不得低於為該級（游泳運動員所投考的一級）所規定的標準。學校進行編組工作時，對運動成績最好的運動員應給予優越的條件。

學年終了時，應按照學員們在競賽中所表現的成績，並根據個人的技術評定其游泳知識而升入高年級。

必須從受過群眾性訓練的運動員中選出有才能的運動員，以補充少年業余游泳運動學校。應該在群眾性訓練的小組里在他們從事游泳的過程中，仔細地考查這些最有能力的運動員。必須根據全面的成績招生，不可只憑“觀察”，不可草率了事，因為這樣往往是錯誤的，並在教學過程中往往產生大量淘汰學生的現象。

業余運動學校的校長和教練員應該和進行群眾性游泳教學的組織（中等學校、少先隊夏令營、志願體育協會）取得密切聯繫，以便招收最有能力的少年運動員來校學習。

規模比較大的少年業余運動學校，比起小的、零星的業余運動學校說來，是有着極大的優越性的。在這些學校里，

-
- 少年業余游泳運動學校的教學計劃，根據1951年少年業余運動學校的教學大綱制定。

由于能根据各个少年游泳运动员的性别、年龄和训练程度来编组，因此，可以编成同一条件的组和班。

在这种情况下，可以使高年级比较有训练的各组，享有符合于他们训练程度的条件：减少组中学生的人数，增加训练的时间和上课的次数。这样才可以增加进行练习的数量，才可以加大训练量，改进训练内容和运动员的运动成绩。

苏联总工会列宁格勒业余游泳运动学校就是这种大规模学校的一个例子。列宁格勒的游泳池比起莫斯科的游泳池来说，上课是不太方便的，而且规模也较少。但是，由于更正确地、集中地组织业余游泳运动学校，以致列宁格勒的少年游泳运动员所获得的运动成绩比莫斯科游泳运动员的成绩高。应该指出，苏联总工会列宁格勒业余游泳运动学校中的少年男女是分别进行学习的。每逢双日（即2、4、6……等——译者注），由女子组进行练习，而单日则由男子组学习；学生们按训练程度和年龄分别分组。这就便于安排教学过程，并加快提高学员的运动技巧。

比较有训练的、年龄较大的教学组，在泳道上同时游泳的人数应比初学组里的人少。这样才有可能更顺利地改进游泳技术。在这些教学组里的训练课可以延长（到60分钟）时间，因此可以使每一个运动员完成内容更丰富的训练大纲，使所游距离的总公尺数更多。在这样组织上课的情况下，少年游泳运动员在基本训练期的每一次训练课中平均可以游1400—1600公尺，而在莫斯科的业余游泳运动学校里，由于混合编组，把不同年龄和不同训练程度的运动员都编在相同的一些教学组中，每一次训练课，学生所游的距离总和一般地都

不超过 600 — 800 公尺。因此，訓練的組織對訓練的內容有着直接的影响。精確的組織，也能改進少年運動員的教育工作，便于建立運動集體。在蘇聯總工會列寧格勒業餘游泳運動學校中，有數百名學生游泳運動員在學習，八名教練人員進行工作，游泳池每天有 4 小時可以完全供該校使用。蘇聯總工會列寧格勒業餘游泳運動學校的例子是完全令人信服的，同時也希望能夠按照這種方式來改變一切少年業餘游泳運動學校的工作，亦即建立大規模的、集中的少年業餘游泳運動學校，並使學校配備有熟練的教練人員。

在大規模的、集中的業餘游泳運動學校中，可以按照人數、運動專長、性別和年齡做出訓練少年運動員的每年的畢業計劃和招生計劃。

在這種游泳運動學校里，容易指導教練員的教學工作以及教學法工作，能保證提高教練員的政治思想水平，增長和提高他們的教學能力。這對學生的成績也有良好的影响。

範圍小的少年業餘游泳運動學校，不能保證有良好的條件來提高運動成績，因為在這些範圍小的學校里，甚至往往年紀大的和年紀小的，才開始訓練的和已經受過一定訓練的，男的和女的都不得不在同一時間內在同一泳道上訓練。教練員很難指導這種年齡、性別和訓練程度不同的教學組。運動員在這種條件下也不能達到最高的成績。

但是，規模大的少年業餘游泳運動學校也只有在和兒童群眾性的游泳教學工作保持密切的聯繫，並且從有一定訓練的、最有才能的少年游泳運動員中選拔人材來補充該校的低級班的情況下，才能得到良好的效果。

補充業余游泳運動學校的學生時，應該儘可能選拔住在游泳池（在該處進行訓練的游泳池）附近的少年男女。這對於以冬季游泳池為基地的學校是特別重要的，因為學生們在冬天要學習，他們沒有足夠的時間從很遠的地方到游泳池來練習。在游泳池中一次訓練課需要兩小時到兩小時半。如果加上花在路上的時間（一小時半到兩小時，而這種情況在莫斯科及其他大城市的條件下的確是常有的事），再加上教練後還要在家進行短時間的休息，那麼，無疑地，余下準備功課的時間就不夠了；在這種情況下學生或是學習上落后，或是不來參加訓練。

在莫斯科有一個冬季游泳池，企圖在家居希姆卡的學生中組織少年教學組，這些學生們由於居住在貯水池的旁邊，游泳游得很好，因而是補充游泳池運動員教學組的最適合的對象；但是，游泳池離學生們的住址希姆卡很遠，因而迫使學生們很快地停止了學習。所以對發展游泳運動來說，將夏季和冬季的游泳池建築在一起，這是很重要的；應該使夏季游泳池和冬季游泳池彼此相距很近，使夏季群眾性的游泳教學有助於冬季在游泳池中學習的少年業余游泳運動學校進行選拔補充工作，使冬季游泳池用的鍋爐可以用來為夏季游泳池燒水。夏季和冬季游泳池的近旁，應建有淺水游泳池（30—150公分），以便教兒童游泳。

少年業餘游泳運動學校的 教學計劃

為達到一定的紀錄成績，游泳運動員必須經過若干年的訓練。所以應該制訂出若干年的遠景計劃，在計劃中為運動員確定教學運動工作的主要方向和運動員的運動前途。對運動員明確地提出一定的目的，能使運動員盡力地達到這一目的。

這對少年運動員來說，是有特別重大意義的。能使少年運動員對學習游泳建立起穩固的興趣。他們可以熟悉學習游泳技術各個部分的次序。根據學校升級時所進行的考試要求，運動員可以判斷自己運動成績的提高程度。

在少年業餘游泳運動學校的遠景教學計劃中，極大部分的時間都用在運動員的全面訓練上，其中包括掌握游泳技術、改進這個技術並參加競賽，以及學習實用性的游泳。

從計劃和考試要求方面可以看出，計劃中對身體的全面訓練，首先是对發展力量、速度、耐久力以及協調能力，對改進游泳技術是特別注意的，因為這些是迅速提高運動技巧所必需的。與此同時，少年運動員要參加運動競賽，並需積累起業餘指導員和裁判員所必需的知識與技巧。

如果學校中高年級的少年運動員在意志、身體和運動技術方面有足夠的訓練，則可用全部負擔量來進行訓練。在業餘運動學校的預備班和一年級中，運動員應得到全面的身體

訓練，並且要學習和改進基本游泳姿勢的技術：爬泳，蛙泳，仰泳，蝶泳。這樣，可以使學生們有根據地選擇自己專業化的某種游泳姿勢，能使他們選擇達到最優秀成績的游泳姿勢。在他們的課程計劃中，應包括有短距離的——25公尺，50公尺，100公尺——游泳技術競賽和教學競賽。

在教學競賽中不僅要考慮到成績，而且也要考慮到運動員的技術。運動員的技術由裁判組按十分制來評定。同時，運動員在某一距離競賽中的總名次，是按該運動員在技術方面和成績方面所得名次的總和來決定的。

在競賽中這種綜合評分的方法，可養成運動員注意游泳技術的習慣，這樣可以幫助更快地形成和鞏固正確的游泳技能。

教學計劃必須根據業余游泳運動學校具體的工作條件制訂。特別是進行游泳課的條件，對教學運動工作的計劃是有重大影響的，這一情況就是：運動員整年都從事游泳訓練或在冬天不得不以輔助運動項目來代替游泳。所以下面舉出兩種全年訓練的示範教學計劃，這兩種教學計劃是考慮到蘇聯中部地區的气候條件而制訂的。

可以根據運動員個人的特點對考試要求作某些改變。因此，如果運動員在一年級中已經達到三級運動員的成績，則在二年級就須為他規定更高的個別標準。考試要求（標準）應使運動員在提高運動成績方面得到鼓勵。

升 級 考 試 要 求

（適用於在冬季和夏季游泳池中進行訓練的學校）

从预备班升到一年級

1. 爬泳、蛙泳和仰泳的技术要及格。
2. 达到少年級游泳运动员的成绩。

从一年級升入二年級

1. 通过劳衛制少年級的全部标准。
2. 在爬泳、蛙泳及仰泳方面取得良好的成绩。
3. 用选定的游泳姿势参加比赛，並达到三級运动员的标准。
4. 正确地回答一两个游泳理論的問題（在少年業余游泳运动学校教学大綱理論部分的范围以内）。

示范教学計劃

（适用于冬季在游泳池中进行教学的
少年業余游泳运动学校）

号次	教 材 内 容	预备班	一年級	二年級	三年級	共計時數
	游泳理論基礎					
1	苏联的体育运动·····	—	2	4	2	8
2	苏联游泳运动的发展·····	2	2	4	2	10
3	衛生、自我身体檢查、急救、人的机体的結構与机能的一般知識·····	2	2	2	4	10

号次	教 材 内 容	預备班	一年級	二年級	三年級	共計 時數
4	从事游泳時不幸事故的預防……………	2	2	—	—	4
5	選擇學習游泳的地點，并 建築水上運動場……………	—	—	—	2	2
6	游泳技術的基本知識……………	2	2	4	2	10
7	游泳教學原理……………	—	—	4	2	6
8	游泳運動員的訓練原則……………	—	2	4	6	12
9	比賽規則，競賽的組織和 裁判……………	—	—	2	2	4
	理論部分共計時數……………	8	12	24	22	66
	实 际 練 習					
1	研究各種游泳姿勢的技術 (爬泳，蛙泳，蝶泳，仰 泳；在三年級一側泳)， 水中遊戲……………	110	120	30	10	270
2	提高選定的游泳姿勢……………	—	50	100	120	270
3	參加比賽……………	4	6	10	16	36
4	水球(少年用的)……………	—	—	14	16	30
5	實用性的游泳：					
	①潛泳……………	—	—	2	—	2
	②跳水……………	4	4	8	8	24
	③救護溺水者……………	—	—	4	4	8
	④著裝游泳和運送東西……………	—	—	2	2	4