

丛书主编 毕研洁 乔德平
副主编 冯涛 刘泉水

大众体育健身丛书



DAZHONG TIYU JIANSHEN CONGSHU
YOUYONG

游 泳

王延军 李旭东 编著



兰州大学出版社
LANZHOU UNIVERSITY PRESS

丛书主编 毕研洁 乔德平

副主编 冯 涛 刘泉水

大众体育健身丛书



DAZHONG TIYU JIANSHEN CONGSHU
YOUYONG

游 泳

王延军 李旭东 编著



兰州大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

游泳 / 王延军, 李旭东编著. — 兰州 : 兰州大学出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-311-04856-3

I. ①游… II. ①王… ②李… III. ①游泳—基本知识 IV. ①G861.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第320381号

责任编辑 锁晓梅

封面设计 管军伟

书 名	游泳
作 者	王延军 李旭东 编著
出版发行	兰州大学出版社 (地址:兰州市天水南路222号 730000)
电 话	0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心) 0931-8914298(读者服务部)
网 址	http://www.onbook.com.cn
电子信箱	press@lzu.edu.cn
印 刷	兰州万易印务有限责任公司
开 本	710 mm×1020 mm 1/16
印 张	10.5
字 数	203 千
版 次	2015年12月第1版
印 次	2015年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-311-04856-3
定 价	20.00元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)



总 序

20世纪60年代西方一些学者探索出一种新的发展模式,确定了新的可持续发展观。这种发展观的一个重要特征是,实现社会的全面进步。经济增长只不过是实现人的发展的手段。经济、政治、社会各种制度的演进,也只是为了实现人的发展,人的发展创造更好的社会环境。人的发展不仅只是当代人的发展,而且包括后代人的可持续发展;不仅指满足人的物质生活需求,而且包括满足人的社会生活、精神生活的多种需求,使人在体力和智力方面的多种潜能得以充分地发挥出来。1994年我国制定的《中国21世纪议程》规定,在发展问题上坚持“可持续发展,以人为本”的原则。当代以人为中心的社会发展观“实际上是将人置于发展的中心,把人看作是发展的最高目标,而社会其他方面的发展只被看作是发展的手段和条件”(鲍宗豪:《当代社会发展导论》,华东师范大学出版社,1999年版)。任何有益的社会活动,都是公民自我教育、自我成长的过程,不仅能增强社区活力和凝聚力,产生本土荣誉感,而且从国家治理的角度看,民间社团的活跃,也有利于社会稳定。人的发展包括人的基本需要不断满足,人的素质不断提高,人的潜力不断发挥,是人自身完善的建设过程。“以人为本”作为当代中国科学发展观的核心,它要求整个社会发展“以人为本”。

“以人为本”发展我国城镇体育,除了传统体育文化外,自然离不开我国民族传统文化资源。将城镇居民置于于心强身的体育发展中心,把不断满足居民健身需求、提高居民身体素质、发挥居民自身潜力作为我国城镇居民体育发展的最高目标,就是要为社会提供一定的体育服务和体育资源,满足居民的体育需求,促进人的全面发展;就是要为广大城镇居民公平地、自愿地参与体育提供更多的机会,创造更好的条件。因此,“以人为本”的社会体育发展观,必然要求为社会提供的体育资源体现当地民众的需求;同时,解决落后的城镇居民体育条件和短缺的体育资源与不断增长的城镇人口的体育需求之间的矛盾。



社会体育项目丰富多彩是当今社会发展过程中的客观实在。随着中国社会进入小康,物质的丰富、社会的进步使人们的体育观念发生了本质的变化。人们已从过去单调的生活方式,转变为对体育活动的形式多样性、娱乐性、健身性等方面有更多的要求。人们可支配的业余时间增多,体育消费的总量逐年增长,提高生活质量、充分体验人生的观念越来越为大众所推崇。这标志着人民生活水平的提高和社会进入了休闲时代。休闲时代是社会体育大发展的时期。传统的纯粹的体育健身的观念,已经向健身、健智、休闲、娱乐的多重性方向发展。项目目标的多极化导致了项目的多元化。社会体育指导中心作为国家体育总局落实全民健身主要的职能部门,在近十年的社会实践中,除了中心所管辖的体育项目之外,每年都有十几个新项目要求国家承认、要求立项,要求政府予以推广。人民群众在不断地创造新的体育项目,不仅有国内的还有国外的。每年都有一些体育项目从国外介绍到中国来,如飞镖、野外生存、拓展运动、探险漂流等等。休闲时代社会体育项目的多元化促进了体育市场体育人群的细分,从而必然导致针对细分市场的体育竞赛运作。传统的体育只有竞技奥运项目和以太极拳、广播体操为代表的群众体育,而忽略了以游戏、休闲、社交为目的的娱乐体育、休闲体育。而在休闲时代,多极化的体育目标必然要求竞赛形式的多元化,使竞赛活动更加有针对性地满足不同细分市场的要求。事实上,尽管我国体育市场还不十分完善,尚处于起步阶段,但客观上,已经在人们不经意间完成了体育消费市场的分化。按照传统分类,体育包括奥运项目和非奥运项目、竞技体育和群众体育。但随着时代的变迁,体育项目的分类也显现出多元化。按照目的,可分为健身、健智、休闲、娱乐、社交、竞技和表演体育;按人群,可以分为老板体育(骑马、高尔夫)、白领体育、蓝领体育、农民体育;按年龄,可以分为幼儿体育、青少年体育、中青年体育和老年体育;按场地,可分为户外体育、野外体育、居室体育、桌上体育;按时间性与流行性,体育可以分为传统体育与时尚体育。此外还有一些伴随时代和高科技发展出现的新生体育现象,即电子竞技。社会体育项目发展具有动态性和差异性。纵观这些社会体育项目的发展过程,可以发现它们的发展曲线具有一定的动态性。有的项目发展平平,没有什么起伏;也有一些项目流行了一段时间,甚至风靡一时,但是昙花一现,转瞬即逝;还有一些项目基本上濒临绝迹。但我们也发现,有些项目具有顽强的生命力,它们在商家刻意的推动下,在人群中无意间发展到很大的规模。在人群中每年都有一些新的项目成为时尚受到追捧,成为潮流。不同项目的流行程度在时间和空间上具有一定的差别。就是说,不同时期、不同地域的人们所喜爱的项目各不相同,但是在社会上流行的项目当中有一批项目具有时间和空间上相对的稳定性和同一性。这些项目有较为健全的组织 and 竞赛制度,包括国际和各国的专业组织、俱乐部,有世界性及各层次的比赛,更有一大批忠实的追随者和发烧友。集合的项目群具有较强的操作性,可以加速传播,规范流行。我们也发现一个这样的事实,当选中一些项目,让这样的项目群集合化,并进行



持续化的竞赛操作,可能会推动集合项目整体和其中各个项目,甚至周边项目的发展。这其中当然包括各省的社会体育管理中心近年来举办的全民健身展示大会、小球中心的时尚球类运动会等。

针对近两年北京、内蒙古、河南、陕西、甘肃等省、区、市城镇社区体育健身活动的调查统计显示,在参加体育锻炼的人群中,以健身走、跑步、武术(太极拳、太极剑)作为锻炼项目的人数占最高比例,为41.4%,其次为乒乓球、健身路径、羽毛球、篮球、足球、排球、网球、骑车、健身操、体育舞蹈(含民族舞蹈)、游泳、户外运动等。从年龄分布来看,16~19岁人群主要参与球类运动,占67.9%,参与跑步的占48.5%;40~59岁的中年人群主要参与健身走,占68%,参与慢跑的占44.1%;60岁以上老年人群主要参与健身走和武术(太极拳、太极剑)等。在调查实践中我们认识到,大众喜爱的体育项目应当是我们在编写丛书时需要关注的,不能凭个人的主观臆断,应体现客观性、科学性、先进性,满足大众群体的健身需求。该系列丛书,打破了目前我国通常以“体育教材类”形式进行论述及研究的传统方法,而是从科普的视角出发,编写中涉及每一个体育项目的发展史、练习方法、竞赛方法等,以实用性和可操作性为该丛书编写的最终目的。丛书着眼于推广简便易行且适合不同年龄、性别、职业特点与体质状况的体育健身方法,即运动处方;发掘、整合并弘扬民族民间传统体育以及推广休闲时代社会体育新项目等。

根据上述观点,我们认为,在我国即将进入全面小康社会之时,伴随着我国经济总量的增加和经济体制的转变,以及我国多年实施全民健身战略的影响,人民群众体育消费水平提高,体育意识增强,社会体育项目中客观存在着—批被人民群众普遍接受和参与的,在当前社会上较为流行的、健康的,以健身、健智、娱乐、休闲、表演为目的的体育项目群。其中既包括总局已经立项的项目,也包括那些尚未作为全国性正式体育项目开展,但已经被城镇社群接受的健康的竞技、健智、休闲、娱乐项目。这个项目群经过扩大到一定范围,并经过时间的检验而相对凝固后已经成为一种时尚的风潮。其中具有竞技性、表演性功能的项目迫切要求有表现的舞台。如果我们将其集合化运作,以运动会或体育节的形式表现出来,有可能成为引领全民健身潮流,促进项目发展的精品赛事。

社区体育作为大众文化现象,根本宗旨是增强人的体质,促进人的身心全面发展。社区体育活动通过有组织或者自发性休闲活动群体存在的重要原因之一就是,居民在一起互相给予心理安慰,消除了独处时的孤独感,同时,相当一批国家公务员、教师、务工者,他们的参与很大一部分原因在于纾解工作中的压力,通过在一起锻炼时的欢快气氛消除陌生感,转移注意力和宣泄工作中堆积的不良情绪。它不仅改善了居民的生活质量,创造了良好的生活方式,增进了人际交往,而且提高了居民文化素养,是城市精神文明建设的重要内容。(樊炳有:《社区体育论》,北京体育大学出版社,2003年版)大众体育的发展速度和规模出乎人们的意料,形成了一个“第二



奥林匹克运动”,吸引着成千上万的人。

2012年国家发改委会同国家体育总局联合印发了《“十二五”公共体育设施建设规划》。《规划》将“人均体育场地面积达到1.5平方米以上”作为总体目标,提出了“50%以上的县(市、区)建有全民健身活动中心”和“50%以上的街道(乡镇)、社区(行政村)建有便捷、实用的体育健身设施”等具体建设目标。《全民健身计划(2011—2015年)》的指导思想是:以科学发展观为指导,贯彻落实《全民健身条例》;把全民健身事业纳入国家经济、社会发展总体规划;以提高全民族身体素质、形成比较完善的全民健身体系为目标;从国情出发,借鉴坚持实施《全民健身计划纲要》的成功经验和国际发展大众体育的做法;加强全民健身服务体系建设,努力实现全民健身公共服务均等化;继续推进改革,调动全社会积极性,充分发挥各类社会组织的作用,发挥市场机制作用;解决全民健身事业发展中的主要矛盾和突出问题,既有宏观指导性又具有可操作性。如何增强国民体质,如何增强国民体育健身意识以及如何改善体育锻炼场所,以满足广大人民群众的健身需求,是目前摆在体育研究者面前的首要问题。

毕研洁

2015年3月20日于兰州

目 录

一	游泳的历史渊源	001
	(一)远古时期的游泳活动	001
	(二)竞技游泳运动的发展	001
	(三)我国游泳运动的历史与发展	004
	(四)四种游泳姿势的起源与发展	009
二	熟悉水性	010
	(一)水中行走	010
	(二)水中呼吸	011
	(三)水中漂浮练习	014
	(四)水中滑行	015
	(五)水中游戏	016
三	爬泳	018
	(一)身体姿势	018
	(二)腿部技术	019
	(三)手臂技术	022
	(四)完整技术	032
	(五)出发	035
	(六)转身	043
四	蛙泳	051
	(一)身体姿势	051
	(二)腿部技术	052
	(三)腿部和呼吸配合	060
	(四)划臂技术	062

(五)完整技术	068
(六)出发	076
(七)转身	076
五 仰泳	081
(一)身体姿势	081
(二)腿部技术	084
(三)划臂与呼吸配合	088
(四)完整技术配合	096
(五)出发	098
(六)转身	099
六 蝶泳	106
(一)身体姿势	106
(二)腿部技术	107
(三)划臂与呼吸配合	111
(四)完整技术配合	119
七 溺水自救与救生	121
(一)溺水原因及自救方法	121
(二)游泳救生专项技能	124
(三)水上间接救护	127
(四)水上直接救护	128
八 健身功能及健身运动处方	139
(一)游泳运动的健身功能	139
(二)健身运动处方	143
(三)游泳健身处方	145
九 场地、器材与装备	148
(一)游泳池	148
(二)泳道、分道线、标志线	148
(三)召回线与仰泳转身标志线	149
(四)自动计时装置	149
(五)发令装置	149
(六)基层比赛的场地器材	149
附录	150



一、游泳的历史渊源

游泳是人类运用自身肢体动作和水的相互作用,使身体在水中活动游进的技能运动。游泳是人类有意识的活动,是人类在长期的生存过程中为了适应大自然的环境发展而产生的。随着人类社会的进步和发展,远古时期的游泳活动已经发展成为当今社会体育运动的重要项目之一。

(一)远古时期的游泳活动

人类的游泳活动源远流长,早在400万年前,古人类为了在布满江河湖海的地球上生存、解决最基本的温饱问题,曾以鱼虾类水产动物作为食物,依山打猎、傍水捕鱼。在与大自然做斗争的过程中逐渐学会了游泳技能,从而使人类活动的领域有了进一步的扩大。因此游泳的技能也成为古人类生存的重要手段。

在人类发展的历史长河中,游泳活动作为一项特殊技能在军事战争中被广泛运用。随着人类社会的发展和生产力的提高,游泳活动逐渐成为满足人类精神生活的一种需要,与此同时,水中嬉戏的娱乐性游泳活动便应运而生。

春秋战国时期,我国劳动人民就经常以游泳的方式猎取水中的动物。约在2500年前我国第一部诗歌集《诗经》就有了关于游泳活动的记载。这里潜水而行叫“泳”,浮水而行叫“游”,两个字合起来便称其为游泳。

隋唐时期,宫廷内就专门设立了水殿,进行游泳、水秋千、抛水球等水中嬉戏活动。北宋文学家苏东坡在《日喻》一文中写有:“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。”从这些文献记载中可以看出,我国古代劳动人民就已基本掌握了游泳这一技能,并在长期的实践过程中创造和发展了众多的泅水方法和游泳技术,如狗刨式、寒鸭踩水式、甩膀式等,这些方式和技术至今还在民间广为流传。

(二)竞技游泳运动的发展

竞技性游泳运动始于19世纪初,起源于英国。1828年,英国在利物浦乔治码头修建了第一个室内游泳池,1837年成立了全国游泳协会,举办了正规的游泳比赛。

1888年,法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦提出了恢复奥林匹克运动会的建议,当时这一建议得到了很多国家的支持。

1896年,希腊举办第一届奥林匹克运动会。在这届运动会上,游泳被列为竞赛项目之一,并设置了男子100米自由泳、500米自由泳和1200米自由泳3个比赛项目。

1900年,第二届奥运会在法国巴黎举行。这届奥运会游泳项目的比赛将原有男子自由泳项目变更为200米、1000米、4000米自由泳,增设了男子200米仰泳、200米障碍泳、60米潜泳和4×50米接力赛共7个项目。

1904年,在美国圣路易斯举行第三届奥运会。这届奥运会游泳项目的比赛是以码和英里数计算成绩,不同于其他各界奥运会以米为距离单位计算成绩,所以这届奥运会的游泳比赛无成绩纪录,因此也无奥运会纪录。

1908年,在英国伦敦举行了第四届奥运会,同时成立了国际业余游泳联合会(简称国际泳联)。在这届奥运会上,审定了各项游泳世界纪录,制定了国际游泳竞赛规则,世界游泳运动竞赛进行了统一和规范,并有了一个权威性的管理机构(国际泳联)。在这一届奥运会游泳比赛中,共创造了五项游泳世界纪录。

1912年,在瑞典斯德哥尔摩举行第五届奥运会。在这届奥运会上增设了女子100米自由泳和4×100米自由泳接力赛。女子游泳项目第一次进入奥运会,具有跨时代的意义。在这届奥运会男子游泳项目的比赛中,所有成绩都被刷新。

由于第一次世界大战爆发,原定于1916年举行的第六届奥运会未能如期举行,给百年奥运史留下了深深的遗憾。

1920年8月,在比利时安特卫普举行了第七届奥运会。这届奥运会男子游泳项目有100米自由泳、400米蛙泳和4×200米自由泳接力比赛,女子游泳项目有100米自由泳、300米自由泳、4×100米自由泳接力比赛。

1924年7月,在法国巴黎举行第八届奥运会。其中男子游泳比赛项目有:100米自由泳、400米自由泳、1500米自由泳、200米仰泳、200米蛙泳和4×200米自由泳接力。女子游泳比赛项目有:100米自由泳、400米自由泳、4×100米自由泳接力和100米仰泳、200米蛙泳。

1928年8月,在荷兰阿姆斯特丹举行第九届奥运会。本届奥运会游泳比赛的项目仍是男子6项、女子5项,除了将上届男子200米仰泳比赛的项目改为100米仰泳比赛外,其他项目和第八届奥运会游泳比赛的项目相同。

1932年8月,在美国洛杉矶举行第十届奥运会。

1936年8月,在德国的柏林举行第十一届奥运会,这两届奥运会游泳比赛的项目和第九届奥运会游泳比赛的项目相同。

由于第二次世界大战爆发,多个国家相继卷入战争中,致使第十二届、第十三届奥运会未能举办。随着世界反法西斯主义战争的全面胜利,1948年奥运会的比赛才得以恢复。

1948年,在英国伦敦举行第十四届奥运会。游泳比赛共有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。

1952年,在芬兰赫尔辛基举行第十五届奥运会。游泳比赛共有十一个比赛项目。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,故仅参加了男子游泳的一个项目和最后的闭幕式。

1956年12月,在澳大利亚墨尔本举行第十六届奥运会。这届奥运会游泳项目新增了男子200米蝶泳,男子项目增加到7项。女子游泳项目亦新增了100米蝶泳,女子项目增加到6项。

1960年9月,在意大利罗马举行第十七届奥运会。这届奥运会共设置了15个游泳项目,除上届原有项目外,增加了集体项目男子4×100米混合泳接力和女子4×100米混合泳接力。

1964年10月,在日本东京举行第十八届奥运会。本届奥运会的游泳比赛项目共18项,男子10个项目、女子8个项目。除上届原有项目外,增加了男子400米混合泳、女子400米混合泳、男子4×100米自由泳接力。

1968年10月,在墨西哥城举行第十九届奥运会。本届奥运会游泳比赛项目由上一届的18个项目增为29个项目,新增了11个项目的比赛,分别是男子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。

1972年8月,在联邦德国慕尼黑举行第二十届奥运会。这届奥运会游泳比赛项目共29项。分别为男子15个项目和女子14个项目。本届奥运会游泳比赛共30次打破了22项世界纪录。随着游泳运动的发展,国际泳联认为游泳运动的国际性比赛只有在四年一届的奥运会上举行比赛,时间相隔太长,因此做出决定,今后每隔两年举办一届世界游泳锦标赛。这一决定大大促进了世界游泳运动水平的提高和游泳运动的发展。

1976年7月,在加拿大蒙特利尔举行第二十一届奥运会。本届奥运会游泳项目做了相应的调整和增删,共有26个比赛项目。

1980年7月,在苏联莫斯科举行第二十二届奥运会。本届奥运会的游泳项目与上届相同。在本届奥运会游泳比赛女子项目中,民主德国队成绩尤为突出,7次打破世界纪录。

1984年7月,在美国洛杉矶举行第二十三届奥运会。这届奥运会游泳比赛的项目设定了29项。其中男子15项,女子14项。在本届奥运会29个项目的比赛中,11次打破10项世界纪录,30次打破19项奥运会纪录。17岁的澳大利亚选手乔·西木在男子200米蝶泳的比赛中以1分57秒04的成绩获得冠军,并打破该项世界纪录,震惊了世

界泳坛。

1988年9月,在韩国汉城(今首尔)举行第二十四届奥运会。这届奥运会游泳项目达到了31项。在这届奥运会游泳比赛中,中国女子游泳水平有了历史性的突破,取得了丰硕的成果,黄晓敏在200米蛙泳的比赛中以2分27秒49的成绩获得亚军,该成绩打破了亚洲纪录。庄泳在100米自由泳比赛中以55秒47的成绩获得亚军,杨文意在50米自由泳比赛中以25秒64的成绩获得亚军,钱红在100米蝶泳比赛中获得季军,同时中国女队在4×100米自由泳接力比赛中以3分44秒69的成绩获得第四名。中国运动员共获得3银1铜和一个第四名的好成绩。

1992年7月,在西班牙巴塞罗那举行第二十五届奥运会。本届奥运会游泳比赛的项目共26项。中国女队不负众望,再创佳绩。庄泳获得100米自由泳冠军,钱红获100米蝶泳冠军,林莉获200米个人混合泳冠军,杨文意获50米自由泳冠军。

1996年7月,在美国亚特兰大举行第二十六届奥运会。比赛项目32项,新增了女子4×200米自由泳接力。中国女子运动员乐靖宜在100米自由泳比赛中获得金牌。

2000年9月,在澳大利亚悉尼举行第二十七届奥运会。在本届奥运会游泳比赛中中国游泳队无人问津奖牌。

2004年8月,在希腊雅典举行第二十八届奥运会。世界游泳运动进入了辉煌时代。

2008年8月,在中国北京举行第二十九届奥运会。本届奥运会游泳比赛的项目达到了34项之多,除了第二十八届雅典奥运会32个游泳比赛项目之外,还增设了男女10公里马拉松游泳两个项目。在本届奥运会游泳比赛中,美国队的菲尔普斯成为新世纪的世界泳王,在34个项目中,美国男队获12枚金牌,菲尔普斯1人获得8枚金牌。游泳运动进入了巅峰时代,令世人瞩目。

(三)我国游泳运动的历史与发展

关于中国游泳的起源一直没有准确的文献记载。原始社会低下的生产力和严酷的生活条件迫使人们不断改进自己的身体和智力。人类发展了走、跑、跳、爬、泳、投等技术,游泳就是人类在社会劳动和社会发展过程中,在征服自然和改造自然的斗争中产生和不断丰富发展的。

早在三四千年前的殷商时期,在龟甲上记载的原始象形文字中,就有“浴”“澡”“洗”等原始象形文字。“泗水”一词的“泗”字最早见于春秋战国时期(前770年—前221年)列子曰“习于水,勇于泗”。

夏朝时已有了淋浴器皿的制造,人们不仅经常洗浴,并且对洗浴的地点也从河流中移到了室内。到了春秋战国之后,洗浴已很普及,并且已形成了习惯。当时人们到河水中去洗浴是很方便的,因而从洗浴发展为“泗水”这与古罗马、埃及、亚述的传说中游泳起源于“淋浴”是一致的。

到了公元前475年到前221年间的春秋战国时期,关于泗泳的方式,有了更加



详细的记载。《诗经》中曰：“就其深矣，方之舟之，就其浅矣，泳之游之。”从各类史书的记述中，我们了解到原始社会中已有渔猎生活，进入封建社会以后，渔猎生产活动得到了进一步的发展，而作为渔猎生产活动不可缺少的泅水（泅泳）也不断改进和发展。我们的祖先栖居于黄河中下游和靠近水域的地区，经常受自然灾害的影响，他们为了获取生活资料，为了生存和社会的发展，在与自然界的抗争中，逐步掌握了驾驭水的泅水方法和泅泳技术，我们把这种活动称为中国古代较早的游泳。

我国竞技游泳始于19世纪后期。1887年在广州建成了我国第一个25米室内游泳池，并举办了竞技游泳比赛，随后在香港、广东、福建、上海、青岛、大连等沿海城市，竞技游泳逐步发展起来。1912年，菲律宾、中国和日本三国发起并组成三国参赛的远东运动会，在运动会的比赛中就设有游泳项目。

从1913年第一届远东运动会到1934年第十届远东运动会，我国均派代表参赛。在参加运动会期间，特别是1915年在上海举行的第二届远东运动会上，我国运动员在游泳项目的比赛中获得了冠军，这对我国的竞技游泳运动起到了积极的推广作用。1924年我国成立了“中国游泳研究会”，随后在华东、华北和中南一些地区相继组成了一些游泳团体，我国竞技游泳取得了进一步的发展。1934年以后，由于日本帝国主义侵略中国，我国拒绝参赛，远东运动会自然停止。

自1910年到1948年旧中国共举办过7届全国运动会。在1924年举办的第三届全国运动会上就开始设置了游泳比赛项目。当时，旧中国贫穷落后，忍受着日本帝国主义的侵略，竞技游泳仅局限在沿海城市开展，整体水平仍较低，全国游泳记录仅仅相当于现在的国家二级运动员的水平。

在战火纷飞的抗日战争时期，中国共产党曾在自己领导下的苏区和解放区里以延河水为“天然游泳池”，利用清凉山下的石崖做跳台练习游泳和跳水，几乎每年都举行游泳比赛。延安还成立了“延安体育会”，为机关、学校和部队进行游泳辅导活动，组织多种形式的游泳比赛，比赛项目除了自由泳和蛙泳外，还有步兵、骑兵武装过河，个人水中寻物、救人、潜水、跳水表演等活动，使广大人民群众、机关干部、部队官兵既学会了游泳，又强健了体魄。

1949年新中国成立后，党和政府关心游泳运动的发展，对一些城市旧的游泳池（馆）进行了维修，同时还建立了一些新的游泳池（馆）。并多次举办游泳比赛，使我国游泳运动技术水平有了很大提高。

1952年9月在广州举办了华东、华北、东北、中南、西南五大行政区和解放军及铁路工会共7个代表队参加的新中国首次全国游泳竞赛大会。并决定今后每年举办一次全国性的游泳比赛。

1953年在罗马尼亚举行的第一届国际青年友谊运动会上，我国优秀游泳运动员吴传玉在男子100米仰泳比赛中以1分06秒04的成绩获得冠军，五星红旗首次在



国际赛场上飘扬,为新中国争得了荣誉。

1956年“中国游泳协会”成立。期间我国游泳运动员还多次参加了国际性的比赛,并聘请了匈牙利、苏联游泳教练来我国执教,引进了国外先进的游泳技术和训练方法,为我国游泳运动的快速发展打下了坚实的基础,使我国游泳运动员的整体水平迅速提高。同年我国著名游泳运动员戚烈云以1分11秒06的成绩打破了100米蛙泳的世界纪录。1958年我国著名游泳运动员穆祥雄在男子100米中又以1分11秒04、1分11秒03和1分11秒01的成绩三次打破男子100米蛙泳的世界纪录,在当时成为世界泳坛风云人物。1960年我国著名游泳运动员莫国雄又以1分11秒的成绩再次打破了由穆祥雄保持的男子100米蛙泳1分11秒01的成绩。

1952年至1960年,我国在男子100米蛙泳比赛项目中曾先后5次打破世界纪录。到1965年时我国男子游泳项目100米自由泳、100米蝶泳和200米蛙泳的成绩也达到了相当于世界前6名和前10名的水平。我国竞技游泳水平进入了黄金时期,处于世界游泳强国行列。

正当我国竞技游泳水平快速发展的时候,1966年在全国范围内的“文化大革命”运动开始了,许多著名运动员、教练员受到了近十年“文革”运动的冲击,游泳运动的训练比赛几乎全部停止,使我国在当时处于世界领先水平的游泳运动,与世界游泳水平拉开了距离。十一届三中全会后,我国游泳运动得到了蓬勃发展。1980年8月,国际游泳联合会恢复了中国游泳运动在国际泳联的席位。同年8月在美国夏威夷举行的“自由钟”杯国际游泳比赛中,我国女运动员梁伟芬以1分12秒84的成绩夺得了女子100米蛙泳冠军,被誉为“女蛙王”。她是我国“文革”后达到世界水平的第一个女子游泳运动员。这一成绩为以后我国游泳运动的进一步发展奠定了基础。1982年在印度新德里举办的第九届亚运会游泳项目的比赛中,中国游泳队夺得3枚金牌,实现了中国游泳队在亚运会上金牌“零”的突破。

从1985年起国家体委又开始举办全国青少年运动会游泳比赛,1986年我国游泳运动飞速发展,进入了黄金时期,同年9月在韩国汉城(今首尔)举办的第十届亚运会游泳项目的比赛中,中国游泳队共获得10枚金牌、8枚银牌和7枚铜牌。共创造了3个项目的亚洲最好成绩,尤其在女子游泳项目上成绩突出,进入世界领先行列。中国游泳队在本届运动会上共获奖牌26枚,虽然金牌总数不敌日本队,但对亚洲泳坛霸主日本队产生了强大的冲击,亚洲泳坛格局发生了重大变化,中国游泳运动位居亚洲第二。

1988年起我国将每年春季和秋季的全国游泳比赛改成全国冠军赛和全国锦标赛,并开始举办全国城运会游泳比赛和全国短池游泳锦标赛,由于各类比赛的频频举行,大众的游泳运动取得了进一步发展和提高。同年8月在广州举办的第三届亚洲游泳锦标赛上,我国女子运动员杨文意在50米自由泳比赛中以24秒98的成绩创造了女子50米自由泳世界纪录,这次运动会上我国游泳健儿共获得24枚金牌,金牌



总数远远超过了日本队,成为亚洲泳坛新一代的霸主,实现了中国游泳运动“冲出亚洲,走向世界”的目标。

中国竞技游泳运动更为突出的是在1990年第十一届北京亚运会上,本届亚运会游泳项目共31项,我国运动员夺得了23枚金牌,其中女子游泳15个比赛项目的金牌我国运动员全部包揽,中国以金牌比23:7的绝对领先优势战胜日本队,再次成为亚洲泳坛的霸主。

1991年在第六届世界游泳锦标赛上,我国女子游泳运动的水平震惊了世界泳坛。庄泳获得了50米自由泳比赛的金牌,林莉获得了200米个人混合泳和400米个人混合泳两块金牌,钱红获得了100米蝶泳金牌,中国女队摘得4金,打破了我国游泳运动在世界游泳大赛上无金牌的纪录。

1992年,在西班牙巴塞罗那举办的第二十五届奥运会游泳项目比赛中,我国著名女子运动员,庄泳、杨文意、钱红和林莉,分别获得100米自由泳、50米自由泳、100米蝶泳和200米个人混合泳4个冠军,取得了4金5银和两次破世界纪录的好成绩,改写了我国游泳运动在奥运会比赛上无金牌的历史。

1994年9月中国代表团在意大利罗马举行的第七届世界游泳锦标赛上获得女子游泳16个项目中的12枚女子游泳金牌,打破5项世界纪录,女子团体成绩位列第一。这一骄人的成绩再次震惊了世界泳坛。

1994年10月,在日本广岛举行的第十二届亚运会中,中国游泳队有7名运动员尿样送检呈阳性,中国队虽获得了15枚金牌,但赛后被宣布取消了8个金牌项目的成绩,并做出两年禁赛的处罚。兴奋剂问题在国内外造成了恶劣影响,使合理的科学化训练手段遭受了严重的伤害,更违背了公平竞赛的原则。中国游泳运动的发展受到了严重冲击,竞技水平出现滑坡。

1996年,在美国亚特兰大举行的第二十六届奥运会游泳比赛的32个项目中,中国游泳队仅获得了1枚金牌、3枚银牌和2枚铜牌。

1998年,在澳大利亚珀斯举行的第八届世界游泳锦标赛上,中国游泳队获得了3金、2银、3铜的成绩,其中男子运动员曾启亮成为获得奖牌的第一人。同年在泰国曼谷举办的第十三届亚运会上,中国游泳队获得了13枚金牌,以两枚金牌之差负于日本队,日本队又一次成为亚洲泳坛霸主。

2000年,在澳大利亚悉尼举行的第二十七届奥运会游泳比赛中,中国运动员没有获得一枚金牌。这次比赛是我国自1988年汉城奥运会后参加世界游泳大赛成绩最差的一次。中国游泳运动事业自广岛亚运会后,受到兴奋剂事件的严重影响,竞技水平出现滑坡,中国游泳协会为杜绝这些违纪行为,采取了一系列有效的措施,加强了检测力度和处罚力度,才使得我国游泳运动事业重新回到健康、公正、有序的轨道上来。

2001年,在日本福岡举行第九届世界游泳锦标赛,我国女运动员罗雪娟获得



了50米和100米蛙泳比赛两项冠军。这届世锦赛上我国游泳成绩有所好转。

2002年,在韩国釜山举行第十四届亚运会,在这届亚运会游泳比赛的32个项目中,中国游泳队共夺得20枚金牌,我国游泳运动终于走出了低谷,全面回升,以20:11的金牌总数战胜了日本队,重新坐回亚洲泳坛霸主位置。

2003年,在西班牙巴塞罗那举行第十届世界游泳锦标赛,我国女运动员罗雪娟再次获得了女子50米和100米蛙泳2块金牌,女子游泳队在4×100米混合泳接力决赛中获得金牌,中国队共收获了3枚金牌。

2004年,我国著名运动员罗雪娟在第二十八届雅典奥运会游泳比赛中,又一次获得了女子100米蛙泳金牌。中国女队在4×200米自由泳接力决赛中夺得了银牌。

2005年,中国游泳队在加拿大蒙特利尔举行的第十一届世界游泳锦标赛上只获得了1枚银牌、4枚铜牌。吴鹏在男子200米蝶泳的决赛中获得铜牌,这枚铜牌是我国男子游泳项目在世界性游泳比赛中获得的第2枚奖牌。

2006年,中国游泳队整体水平有所提高,在卡塔尔多哈举行的第十五届亚运会游泳项目比赛中共夺得了16枚金牌。

2007年,中国运动员吴鹏在澳大利亚墨尔本举行的世界游泳锦标赛男子200米蝶泳的决赛中,获得了1枚银牌,使中国游泳运动在男子个别项目上缩小了与世界的距离。

2008年,在中国北京举行第二十九届奥运会,本届奥运会游泳比赛的34个项目中,中国游泳队获得了1金、3银、2铜。打破了一项世界纪录,刷新了一项奥运会纪录和11项亚洲纪录。

2009年,在意大利罗马举行第十三届世界游泳锦标赛。本届世锦赛上中国游泳军团获得了4金、2银、4铜的成绩。这是中国游泳队从第7届世界游泳锦标赛后,时隔15年来取得的最佳成绩,从而确立了中国竞技游泳水平在世界泳坛的领先地位。

2010年,中国游泳队在第十届短池世界游泳锦标赛40个项目的比赛中获得了3金、5银、6铜的成绩,虽然金牌榜只列第4位,但以奖牌总数第二的成绩仅次于美国队,充分表现出中国游泳在短距离项目上的实力。对世界泳坛霸主美国队构成了威胁。

2011年,在中国上海举行第十四届世界游泳锦标赛,本届世锦赛上中国游泳队以5金、2银、7铜并打破一项世界纪录的骄人战绩,再次创造了中国游泳军团继1994年后近17年以来所取得的最佳成绩,同时也向世人宣告了中国游泳已全面崛起。

2012年,在伦敦奥运会上中国运动员在游泳项目上获得了5金、2银、3铜的成绩。中国游泳队从进步中认识到存在的不足,在不断总结经验的基础上,更加刻苦训练,以满腔的激情、旺盛的斗志,将最佳的状态展现在了2012年伦敦奥运会上。