

体育爱好者丛书



人民体育出版社

游 泳



沈文益 编著

国家体育总局编



人民体育出版社

游泳



编委会 编

体育爱好者丛书

游 泳

沈文益 编著

人 民 体 育 出 版 社

(京)新登字 040 号

(体育爱好者丛书)

游 泳

沈文益 编著

*

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 6.625 印张 143 千字

1993 年 6 月第 1 版 1999 年 1 月第 8 次印刷

印数: 55,351—65,450 册

*

ISBN 7-5009-0878-4/G·845

定价: 9.00 元

《体育爱好者丛书》编辑委员会

主 编：江 声 丛明礼

副主编：魏雪平 梁庆法 白 艳

编辑委员：（按姓氏笔画顺序）王 洁 白 艳

史 勇 丛明礼 江 声 周大强

郑小锋 梁庆法 魏雪平

11/15/2015

出 版 说 明

随着人民生活水平的提高，“生命在于运动”的道理，越来越为人们所理解，参加体育锻炼和关心体育运动的人越来越多。人们希望了解体育知识，要求懂得运动的科学道理和掌握锻炼身体的方法。基于此，我们组织编写了这套《体育爱好者丛书》。

体育运动的项目很多，内容丰富，为满足广大体育爱好者的不同需求，我们将分册出版这套丛书，力求做到内容深入浅出，通俗易懂，图文并茂，雅俗共赏。《游泳》是这套丛书中的一册，欢迎提出批评、建议。

前 言

游泳运动是男女老幼都喜欢的体育项目之一。一些发达国家的游泳爱好者，由于不满足到公共游泳场所去游泳，不惜耗资巨额，建造家庭游泳池，来满足游泳的欲望，并进行长期锻炼，使自己健康长寿。

我们的祖国幅员辽阔，海岸线长，江河纵横，湖泊、水库星罗棋布，城市的游泳场所每年也在逐步增多，这为广大游泳爱好者提供了良好的游泳条件。众所周知，游泳是一项水浴、空气浴、日光浴三者结合的体育运动项目，它对提高身体各器官、系统的功能都有良好的作用，因此自古以来，游泳一直深受人们的喜爱。

为了满足广大游泳爱好者的需要，使爱好者们懂得一些游泳的基本知识和技能，尽快地掌握游泳的基本技术，特地编写了本书。但由于水平有限，不足之处，敬请游泳行家和广大读者批评指正。

目 录

一、游泳简史	1
(一) 古代游泳的产生和现代游泳的起源.....	1
(二) 游泳运动的发展.....	2
1. 我国游泳运动的发展	2
2. 外国游泳运动的发展	6
(三) 竞技游泳姿势的由来和技术的发展.....	9
1. 蛙泳	9
2. 爬泳 (自由泳)	12
3. 仰泳	13
4. 蝶泳	14
(四) 游泳的分类和比赛项目	15
二、游泳的功能和实用价值	17
三、游泳的科学道理	23
四、熟悉水性	30
五、竞技游泳技术	40
(一) 蛙泳.....	40
1. 蛙泳的动作要领	41
2. 蛙泳的练习方法	48

3. 蛙泳练习常见错误、原因及纠正方法	55
4. 蛙泳的动作口诀	57
5. 蛙泳的注意事项	58
(二) 爬泳	58
1. 爬泳的作动要领	59
2. 爬泳的练习方法	66
3. 爬泳练习常见错误、原因及纠正方法	75
4. 爬泳的动作口诀	76
5. 爬泳的注意事项	77
(三) 仰泳	77
1. 仰泳的动作要领	78
2. 仰泳的练习方法	84
3. 仰泳练习常见错误、原因及纠正方法	89
4. 仰泳的动作口诀	90
5. 仰泳的注意事项	90
(四) 蝶泳	91
1. 蝶泳的动作要领	91
2. 蝶泳的练习方法	97
3. 蝶泳练习常见错误、原因及纠正方法	102
4. 蝶泳的动作口诀	104
5. 蝶泳的注意事项	104
(五) 出发	104
1. 出发台出发	105
2. 仰泳出发	112
(六) 转身	116
1. 蛙泳转身	117

2. 爬泳转身	119
3. 仰泳转身	126
4. 蝶泳转身	131
六、实用性游泳	132
(一) 踩水	132
(二) 侧泳	134
(三) 反蛙泳	138
(四) 潜泳	140
(五) 着装泅渡	144
七、冬泳	147
(一) 冬泳对人体的作用	147
(二) 冬泳的练习方法	149
(三) 冬泳的注意事项	150
八、游泳救护	152
(一) 游泳溺水的原因与自救方法	152
(二) 直接救人的方法	154
(三) 救生器材的使用方法	162
九、游泳安全保健知识	164
(一) 游泳安全及应注意的问题	164
(二) 游泳时需要的装备	168
(三) 游泳常见病的预防和处理	170
十、游泳竞赛的组织、裁判工作及场地设备	175
(一) 游泳竞赛的组织	175
(二) 游泳竞赛的裁判工作	178
(三) 游泳场地与设备	181
十一、泳坛趣闻	185

（一）横渡英吉利海峡·····	185
（二）泳坛之最·····	188
（三）形形色色的水上比赛·····	190
（四）伤残人的游泳奇迹·····	192
（五）游泳神童和老人·····	194
（六）现代游泳池馆·····	196

附录一：游泳运动员技术等级标准

附录二：中国和世界游泳纪录

一、游泳简史

(一)古代游泳的产生和现代游泳的起源

古代游泳，根据现有历史资料的考证，国内外比较一致的看法是产生于居住在江、河、湖、海一带的古代人。因为居住在这些地方的古代人，他们为了生存，必然要和水发生关系，并在水中捕捉水鸟和鱼类食物，他们在长期的生产劳动和同大自然的斗争中，逐渐学会了游泳。

现代游泳运动起源于英国。据史料记载，17世纪60年代，英国不少地区的游泳活动就开展得相当活跃。随着游泳活动的日益普及，1828年，英国在利物浦乔治码头修造了第一个室内游泳池，这种游泳池到19世纪30年代，在全国各大城市相继出现，仅伦敦一个城市就有6个专供比赛用的游泳池。

1837年，在英国伦敦成立了第一个游泳组织，同时举办了英国最早的游泳比赛，1869年1月，在伦敦成立了大城市游泳俱乐部联合会（是现在英国业余游泳协会的前身），并把游泳作为一个专门的运动项目正式固定下来。

游泳运动在英国的不断普及和发展，也就传向了英国殖民地，如澳大利亚、新西兰以及其他国家和地区。1846年，

澳大利亚举行了游泳比赛，这是英国本土以外较早举行的游泳比赛之一。以后英国(1877年)、德国(1882年)、荷兰(1888年)、奥地利(1889年)、新西兰(1890年)、新南威尔士(1891年)都相继成立了游泳组织，并经常举办游泳竞赛活动。

1893年，英国举办了第一次游泳锦标赛。

1896年，在雅典举行的第1届现代国际奥林匹克运动会上，设立了男子游泳比赛项目。

1908年，在伦敦第4届奥运会上正式成立了国际业余游泳联合会。

在现代游泳产生和发展过程中，逐渐形成了自由泳、仰泳、蛙泳和蝶泳等正式比赛的游泳姿势，以及制定了相应的比赛项目及其规则。

(二) 游泳运动的发展

1. 我国游泳运动的发展

我国是世界上文明古国之一，历史悠久，水域辽阔，气候温和。从五千多年前的中国古陶器中，可以看到雕刻着人们潜入水中猎取水鸟和类似现代爬泳的图案。同时，从旧石器时代的遗址中发现有渔镖之类的工具，这说明当时人们是依水靠水，依水吃水，傍水捕食，以谋求生活。这就是我国古代游泳运动的起源。

另据历史记载，四千多年以前，就有夏禹治水的功绩。同时，相传人们在与洪水搏斗中发明了不少泅水方法。

约在二千五百年前，我国第一部诗歌集《诗经》中，就有关于游泳活动的记载。《诗经·邶风·谷风》的一篇诗中写道：“就其深矣，方之舟之；就其浅矣，泳之游之”的

诗句。意思是说水深的地方用筏、船渡过去；水浅的地方就在水中游泳或潜水过去。这说明我国古代人就已经掌握了游泳技术。在《淮南子·说林训》中，对游泳的方法作了概括：“游者以足蹶，以手拨。”这就说明了，游泳是用足蹬水、用手拍水或划水而游浮，可见那时人们已经掌握了熟练的游泳技能。在魏晋时期中，也有“拍浮”游泳之说。这些都是关于游泳姿势的最早记载。现今仍在我国民间流传的“狗爬式”和“扎猛子”，可能就是从这种简单的“足蹶”、“手拨”的动作发展而来的。

《庄子·达生篇》里有一段记载：颜渊对孔子说，他有一次渡过水深流急的河时，看见渡口的船手驾船技术十分高明，颜渊问船夫：“这样高明的驾船技术可以学会吗？”船夫回答说：“可以。只要善于游泳的人都可学会。”这段对话说明了，随着舟船航行事业的发展，游泳技术也得到了相应的提高。

到春秋战国时期（公元前770年～前221年），由于争霸和兼并战争频起不断，我国南方诸国相继建立了水师，实行了舟战。这时，游泳便成了训练水兵必不可少的内容之一。从古代绘画雕塑艺术品中，也可以看到不少反映游泳的画面，如保存至今的战国时期的铜壶上绘雕有水陆攻战图的游泳姿势（图1）。

隋唐时期，宫廷专门设立了可以跳水、游泳、抛水球的“水殿”。据宋代孟元老所著的《东京梦华录》中介绍，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。可见在我国古代也出现过许多游泳能手，他们的游泳技术也是非常高超的。

我国的游泳比赛始于汉魏时代，那时已经有端午节举行游泳的民间习俗。每次举行这种游泳比赛时，盛况非凡，参加的人数很多。



图 1

我国古代各时期都有游泳的记载，而且在长期发展中，劳动人民在实践中创造了不少泅水方法和游泳技术，至今还在民间流传。但是在长期的封建王朝统治和生产力低下的情况下，游泳不可能作为一种体育运动来发展，只能停止于流传在民间的“涉”、“浮”、“没”及其派生出来的水上漂浮、寒鸭浮水、扎猛子、狗爬式等一些古老而落后的游泳姿势。游泳作为一个体育项目和发展成为竞技游泳，那还是近几十年的事。

1912年我国首次参加由菲律宾发起组织的中国、日本三国参加的远东运动会游泳比赛。这是我国第一次参加在国外举行的国际游泳比赛。当时的队员大部分由香港、广东的运动员组成，而且只有男子。我国女子参加国内游泳比赛，则

是在1920年才开始。

旧中国的游泳运动，不仅只限于在沿海城市开展，而且技术水平差，成绩极低，当时的全国游泳纪录只相当于现在的二级运动员水平。

新中国成立以后，在党和政府的关心和支持下，全国城乡群众性游泳活动发展很快，游泳的技术水平有了快速的发展。

解放后首次全国性游泳比赛，是在1952年9月14日～9月16日在广州举行。参加比赛的有五大行政区、解放军、铁路工会共7个单位。到1954年，把解放前的游泳全国纪录全部刷新。

1953年在布加勒斯特第一届国际青年友谊运动会上，我国著名的优秀游泳运动员吴传玉以1'06"的成绩，获得男子100米仰泳冠军，新中国的五星红旗第一次飘扬在国际运动场上空。从此，我国游泳运动员开始走向世界泳坛。就在1957年至1960年间，我国著名泳将戚烈云、穆样雄和莫国雄三人，先后5次打破男子蛙泳世界纪录。

从国内游泳比赛情况看，自1959年第一届全国运动会至1987年第六届全运会，每届都打破全国、亚洲甚至世界纪录。

近几年来，我国游泳运动，已居亚洲的前列地位。如：第9届亚运会时，日本队夺走了28枚金牌中的21枚，而中国只获得3枚金牌。第10届亚运会中，中国运动员经过顽强拼搏，获得10枚金牌，而日本队获得17枚金牌。尤其是中国女子项目有了新的飞跃，她们打破了在亚运会上从未夺过金牌的局面，在14项游泳比赛中，获得6枚金牌。

1988年在广州举行的第三届亚洲游泳锦标赛中，我国游泳运动员创造了优异的成绩，获得了24枚金牌、15枚银牌、4枚铜牌。而日本队只获得6枚金牌、13枚银牌、13枚铜牌。在亚洲泳坛首次超过日本。1988年是我国游泳运动员丰收的一年，在汉城举行的第24届奥运会上，虽未获金牌，但获得4枚银牌和4枚铜牌，占总牌数的第5位。显示了中国游泳的实力。

1990年第11届亚运会，我国游泳队获得23枚金牌、12枚银牌、6枚铜牌，总牌为41枚，其中有10个项目打破亚洲纪录，大大超过日本队，成为亚洲游泳强国。

1991年1月在澳大利亚举行的第6届世界游泳锦标赛上，我国游泳健儿又一举夺得4枚金牌、1枚银牌、1枚铜牌和短距项目3枚金牌、1枚铜牌。取得金牌总数仅次于美国而居第二位的好成绩，实现了我国游泳健儿在世界大赛中金牌“零的突破”。

1992年我国游泳健儿在第25届奥运会上取得的成绩，更是令人鼓舞。“五朵金花”齐放异彩，共获得4枚金牌、5枚银牌，以突出的成绩轰动世界体坛。这预示着我国游泳运动进入了一个新的历史阶段。

2. 外国游泳运动的发展

在古代欧洲，游泳不仅是锻炼体质的一种民间游乐形式，而且还应用于军事活动上。公元6世纪，拜占庭作家马费利基在谈到古斯拉夫的战士时说：“斯拉夫的战士们善于迅速渡河，在这个方面他们胜过了一切。他们能沉到芦苇丛生的河底，通过芦苇管呼吸，躲避敌人数小时之久。”