

体育院校通用教材



tiyuyuanxiaotongyongjiaocai

YOUYONGYUNDONG

quanguotiyuyuanxiao

jiaocaiweiyuanhuishending

游泳运动

全国体育院校教材委员会审定

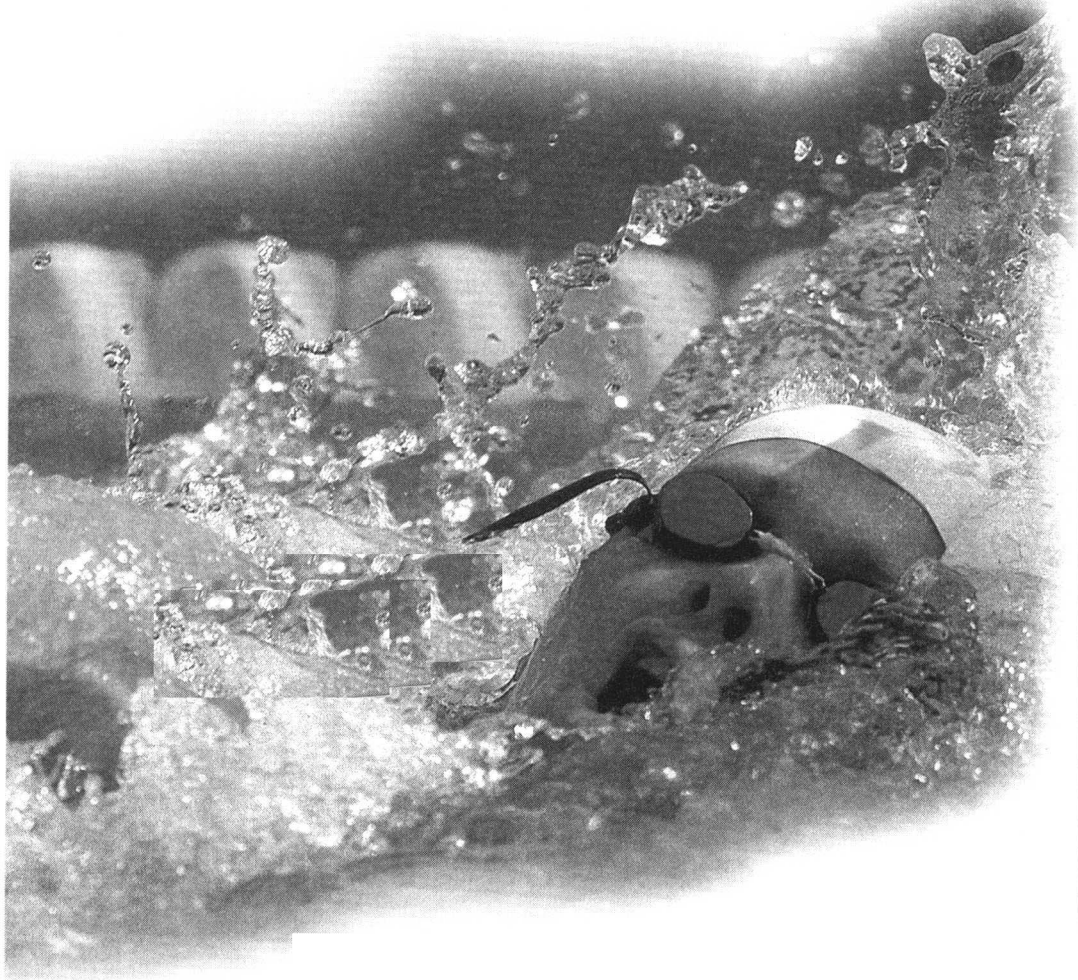
人民体育出版社

体育院校通用教材



游泳运动

全国体育院校教材委员会审定



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

游泳运动/全国体育院校教材委员会审定.-北京:
人民体育出版社,2001
ISBN 7-5009-2195-0

I.游… II.全… III.游泳-高等学校-教材
IV. G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 032728 号

*

人民体育出版社出版
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 33 印张 752 千字
2001 年 10 月第 1 版 2002 年 6 月第 2 次印刷
印数:5,151—13,180 册

*

ISBN 7-5009-2195-0/G·2094

定价:40.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 电挂:9474
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

随着游泳运动理论和实践的不断发展和提高,全民健身的游泳活动蓬勃发展,为适应游泳事业的发展和体育院校游泳教学、训练、科研的需要,为培养社会需求的新型体育人才,在全国体育院校教材委员会的领导下,我们编写了这部《游泳运动》教材。

本教材以1991年版的体育学院专修教材《游泳》和普修教材《游泳》为基础,汇集了近十年国内外游泳运动理论、技术、教学、训练、科研、规则和裁判法等方面的最新发展情况,新增加了大众游泳、全民健身等内容,努力为奥运争光和全民健身两个计划服务。

本教材主要对象是体育院校学生,专修游泳的学生可用全书,文字铺有底网部分供游泳普修教学采用。本书也可作为游泳教练员、游泳场馆管理人员和游泳爱好者的参考书。

本教材由广州体育学院主持,全国体育院校教材委员会游泳教材小组组织编写。吴河海主编。参加编写工作的有(按姓氏笔画顺序)马吉光(第四章第七、八节和第十二章)、王允民(第二章第四节)、丛宁丽(第六章)、许琦(第九章)、刘福锦(第七章第十二节)、李文静(第七章第四节的“一”、第五节和第六节,第八章)、李仲明(第十一章)、何务强(第二章第四节)、陆伯珩(第七章第十、十一节)、狄建(第二章、第十三章)、陈武山(第七章第一至三节、第四节的“二”“三”、七至十节)、吴河海(第一章、第五章)、迟爱光(第三章第五至七节)、温宇红(第三章第一至四节)、廖品松(第四章第一至六节)、谭政典(第十章)。游泳教材小组对教材的初稿和二稿进行了认真的讨论,提出了修改意见。全书最后由吴河海串编定稿。经全国体育院校教材委员会审定,作为全国体育院校通用教材使用。

在本书编写过程中,得到广州体育学院、北京体育大学、上海体育学院、西安体育学院、成都体育学院、武汉体育学院和天津体育学院的大力支持;国家体育总局体科所于仙贵研究员对本书的第一至三章和第七至十一章做了审稿工作;国家游泳队原总教练陈运鹏对有关游泳技术和训练部分提出了宝贵意见;成都体育学院的雷咏时老师帮助绘制了插图;人民教育出版社丛明礼编审对编写工作自始至终给予了热情的指导和帮助,杨弟同志帮助绘制了插图。在此一并表示衷心感谢。本书不妥之处,欢迎读者批评指正。

全国体育院校教材委员会

游泳教材小组

2001年1月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 游泳的起源与发展	1
第二节 游泳运动的分类	8
第三节 游泳的意义	10
第四节 游泳的安全卫生常识	12
第二章 流体力学原理在游泳中的应用	16
第一节 水的自然特性与人体的飘浮能力	16
第二节 游泳时的阻力	21
第三节 游泳推进力	26
第四节 游泳技术的合理性	41
第三章 竞技游泳技术	48
第一节 爬泳	48
第二节 仰泳	68
第三节 蛙泳	83
第四节 蝶泳	101
第五节 出发	118
第六节 转身	127
第七节 终点触壁	143
第四章 游泳教学理论与方法	147
第一节 游泳教学的特点与过程	147
第二节 教学原则在游泳教学中的运用	150
第三节 游泳技术动作教学方法	155
第四节 游泳教学的顺序	166
第五节 游泳教学的组织	169
第六节 各种游泳姿势的教学与常见错误及其纠正方法	171
第七节 游泳教学文件的制定	215
第八节 游泳课的考核与教师教学工作评定	220
第五章 游泳竞赛的组织与裁判法	224
第一节 游泳竞赛的组织	224
第二节 游泳竞赛裁判法	228
第六章 实用游泳与水上救护	251

第一节	实用游泳基本技术	251
第二节	水上救生	259
第三节	急救及心肺复苏术	267
第四节	自我救护	274
第七章	游泳训练理论与方法	278
第一节	游泳训练发展概况	278
第二节	游泳训练的目的、任务与内容	284
第三节	运动训练原则在游泳训练中的运用	286
第四节	游泳训练负荷与恢复	292
第五节	游泳能量训练	298
第六节	游泳训练的基本方法	304
第七节	游泳技术训练与协调性训练	313
第八节	游泳运动员的身体训练	318
第九节	游泳战术与心理训练	336
第十节	游泳高原训练与赛前训练	342
第十一节	各种游泳姿势的训练特点与女子训练特点	352
第十二节	游泳训练工作计划与总结	367
第八章	年龄组的训练	382
第一节	游泳年龄组训练概况	382
第二节	年龄组运动员身体素质发展特点与训练	383
第三节	游泳年龄组运动员各年龄阶段的训练	386
第四节	游泳教学训练大纲	392
第五节	年龄组游泳技术训练方法	397
第六节	年龄组运动员比赛能力的培养	403
第九章	游泳运动员选材特点	407
第一节	游泳运动员选材阶段的划分	407
第二节	游泳运动员选材的几个特点	410
第三节	游泳选材常用的方法	418
第四节	游泳选材工作的一般步骤	426
第十章	游泳运动员的医务监督	429
第一节	运动生理与生化指标的评定	429
第二节	游泳运动员营养的基本要求	438
第三节	游泳训练中的疲劳与恢复	440
第四节	游泳的保健知识	446
第十一章	游泳科学研究方法	449
第一节	游泳科学研究程序	449
第二节	几种常用的游泳科研方法	451
第三节	撰写论文	463

第四节 论文报告与答辩	465
第十二章 大众游泳活动的开展与指导	468
第一节 大众游泳活动的形式与方法	468
第二节 大众游泳活动的组织与指导	476
第三节 特殊群体游泳活动的组织与指导	478
第十三章 游泳场馆设施、管理与水处理	489
第一节 游泳池	489
第二节 游泳池池水过滤与循环	496
第三节 游泳池水化学消毒处理	499
第四节 游泳训练用器材	505
主要参考文献	509
附录一:历届奥运会游泳比赛各国获金牌数统计	513
附录二:世界、亚洲、中国游泳纪录(50米池)	514
附录三:游泳运动员技术等级标准	515
附录四:全民健身游泳锻炼标准	517

第一章 绪 论

内容提要:

本章主要阐述游泳的概念、现代奥运会游泳和我国游泳运动的发展概况,以及竞技游泳、实用游泳、大众游泳的内容和项目,游泳的意义。介绍游泳的起源、古代游泳和游泳的安全卫生常识。

本章的教学目的是使学生对游泳的起源、发展、分类、项目、意义、安全卫生常识有一个总体概念和认识,为以后的教学打基础。

游泳是一种凭借自身肢体动作和水的作用力,在水中活动或前进的技能活动。人类的游泳是一种有意识的活动,一直与人类的生存、生产、生活紧密联系,是人类在同大自然斗争中为求生存而产生,随着人类社会的发展而发展,逐渐成为体育运动的重要项目。

现代游泳运动,特别是竞技游泳的发展,广泛应用了运动解剖学、运动生理学、运动医学、流体力学、运动生物力学、运动生物化学、运动心理学、教育学、训练学等方面的科学理论,已成为体育科学的一门专业理论和技术,是体育院、系一门重要的专业课程。本教材主要论述游泳运动的理论、技术、教学、训练、选材、竞赛裁判法、救护、科研、场馆和群众游泳活动等内容。通过教学,使学生掌握游泳的基本理论、基本技术、基本技能和有关游泳教学、训练、竞赛裁判、救护、科研等能力,达到培养目标的要求。

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。从地球上出现最早的人类开始,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撷可供食用的植物,人们需要与水打交道;为了追猎动物和躲避猛兽的侵袭,经常需要爬山涉水,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。人们就在这些为生活、劳动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,就有夏禹治水的功绩。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。

春秋战国时期(公元前 772~公元前 221 年),人们经常游泳猎取水中动物。如战国时的哲学家庄子所著《庄子·秋水》云:“水行不避蛟龙者,渔夫之勇也”,可见当时渔夫已掌握了较高的游泳技能。

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(如图 1-1)上的游泳姿势,形象栩栩如生。

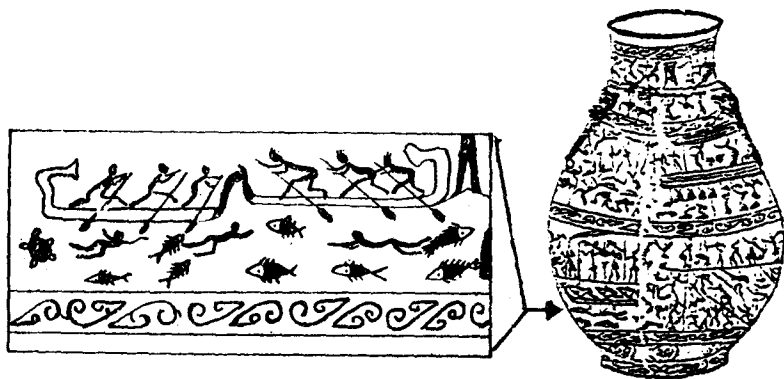


图 1-1 战国时期铜壶饰纹上的水陆攻战图(四川成都出土)

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(公元前 206 年~公元 220 年)的“太液池”等都是当时贵族常去玩乐的游泳场所。南北朝(公元 420~581 年)时,游泳在民间和皇室中已相当流行。隋唐时期(公元 581~907 年),宫廷专门设立了可以进行跳水、游泳、抛水球的“水殿”。据宋代(公元 960~1279 年)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。北宋文学家苏子瞻(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;生不识字,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)等等,至今尚在民

间流传。

二、现代奥运会游泳发展概况

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后,得到了很多人和国家的支持,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,决定每四年举行一次奥林匹克运动会。

在举行第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届时比赛的姿势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(简称国际游联),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年第15届奥运会,国际游联决定把蛙泳和蝶泳分为两个项目比赛。从此,竞技游泳发展成四种泳式。以后,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,国际游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(撤销原项目)	7
3	1904	男50、100、220、440、880码、1英里自由泳,100码仰泳(撤销原项目)	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(撤销原项目)	6
5	1912	女100米自由泳 4×100米自由泳接力 男400米蛙泳	9

届次	年份	增 设 项 目	比赛总项数
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
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,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,民主德国女子崛起,在世界性大赛上,一直以绝对优势占据首位。1988 年第 24 届奥运会,民主德国获女子 15 项中的 11 项冠军。男子队美国仍保持领先的优势。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地位。在第 25 届奥运会上中国女子队崛起,获 4 块金牌;荷兰在第 27 届奥运会上获 5 块金牌。一些名不见经传的国家,在比赛中也纷纷争金夺银,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 3 块金牌,乌克兰和罗马尼亚各获得两块金牌。各国在奥运会获金牌数,详见附录一。

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 项游泳世界纪录。其中 100 米自由泳世界纪录,男子是 47.84,女子是 53.77,均由荷兰运动员霍根邦德和德布鲁因所创造。各项目的最新世界纪录见附录二。

随着游泳运动的不断发展,国际游联认为四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,每四年一届,已举办 8 届。继世界游泳锦标赛之后,国际游联从 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 1~3 月份在 25 米池进行。每次比赛分为多个站,分别安排在亚、欧、美等洲的不同城

市,每站比赛两天,比赛 34 个项目。从 1993 年起,国际游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项目发展起来,只能流传在民间的“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。

我国近代游泳运动是 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,如广东、福建、上海、青岛、旅大等地,而后传及内地。1887 年,广州沙面修建了 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出参加。后来由于日本帝国主义出兵占领我东北,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。

旧中国自 1910 年 10 月至 1948 年 5 月,共举行 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。旧中国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竞赛。

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,旧中国的游泳最高纪录全被刷新。

由 1952 年到 1959 年第 1 届全运会前期间,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。

为了更好地推动普及和提高,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)。

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:确定了广东、上海、北京、成都、解放军等第一批游泳训练基地;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”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作出卓越贡献的运动员和教练员。为鼓励运动员刻苦锻炼,努力提高运动技术水平,国家体委于 1956 年制定并颁布了“游泳运动员技术等级标准”,以后曾多次修订。2000 年 6 月又颁布了新的“游泳运动员技术等级标准”(详见附录三)。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国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。在竞技游泳提高的同时,群众性游泳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”(详见附录四),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的发展和水平的迅速提高。

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 项超亚洲最好成绩
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

我国游泳运动的发展与游泳池(馆)的新建和现代化设备有密切的联系。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,国际游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 届亚运会上一举夺得 23 枚金牌,第一次超过了日本。

1988 年,在广州举行的第 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 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 50 米自由泳、庄泳 100 米自由泳、黄晓敏 200 米蛙泳均获银牌,钱红 100 米蝶泳获铜牌。

1991 年在珀斯举行的第 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 2 位。庄泳 50 米自由泳第 1,林莉 200 米和 400 米个人混合泳第 1,钱红 100 米蝶泳第 1。

1992 年在巴塞罗那举行的第 25 届奥运会游泳比赛中,中国获 4 枚金牌、5 枚银牌,并破两项世界纪录。其中林莉以 2:11.65 的成绩夺得女子 200 米个人混合泳金牌,创世界纪录;杨文意以 24.79 的成绩获女子 50 米自由泳金牌,创世界纪录;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,在罗马举行的第 7 届世界游泳锦标赛的比赛中,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,并创该两项世界纪录;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 米仰泳中夺得金牌,在女子 4×100 米混合泳接力中游第一棒,100 米仰泳创世界纪录;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冠军。

1994 年 10 月在广岛举办的第 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,于赛后被中国游泳协会宣布取消成绩(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 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 年在珀斯举行的第 8 届世界游泳锦标赛中,中国队获 3 枚金牌(陈妍女子 400 米自由泳和 400 米个人混合泳、吴艳艳女子 200 米个人混合泳)、两枚银牌、3 枚铜牌。曾启亮获男子 100 米蛙泳第 2,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 13 枚金牌。金牌数以 13:15 输给了日本。

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

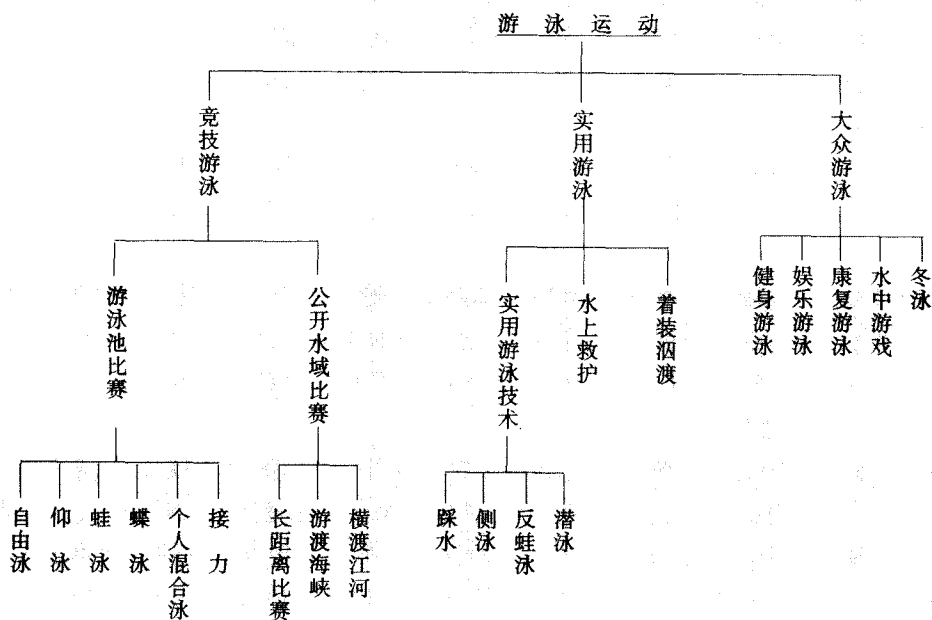
造成了很大冲击和损害。兴奋剂的干扰，严重影响了正常的科学训练和比赛，致使自1995年以来的几年，中国游泳成绩下滑。为杜绝这些违纪行为，为游泳事业的纯洁、公正和健康，中国游泳协会已多次召开反兴奋剂大会，制定了严厉措施，加大检测和处罚力度，加强宣传教育，以排除兴奋剂干扰。只要我们在过去成功经验的基础上坚持和发扬优点，严格管理，在科学训练上下大工夫，在恢复的手段和方法上不断地创新改进，使老选手尽快恢复，新手在技术上不断完善，努力提高训练能力和身体素质，创造条件使他们多积累比赛经验，让他们更快成长。我们有理由相信，中国游泳很快就会走出低谷，并会更迅速地健康发展，成为世界游泳强国。

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游联管理之下。中国游泳协会也分管这四个运动项目。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、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、健身和体疗。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人个混合泳以及接力比赛。按国际游联规定在 50 米池比赛,列入游泳世界纪录的男、女项目共 40 项,奥运会游泳比赛只设 32 项。在 25 米池比赛,国际游联承认的有男、女共 42 项世界纪录(如表 1-4)。

在我国,根据国家体委 1996 年审定的游泳竞赛规则,全国纪录与世界纪录项目相同,男、女共 40 项;25 米池比赛增加 100 米个人混合泳、4×50 米自由泳和 4×50 米混合泳接力,男、女共 46 项。

小规模的比赛、基层的游泳比赛、少年儿童比赛、成人游泳比赛和残疾人游泳比赛等,在上述项目的基础上,根据比赛目的、对象情况及时间长短的不同,选设各自的竞赛项目。

表 1-4 游泳比赛项目表

泳 式	比赛距离(米)		备 注
	50 米池	25 米池	
自由泳	50、100、200 400、800、1500	50、100、200 400、800、1500	1.男、女项目相同 2.奥运会游泳比赛在 50 米池进行,男子不设 800 米自由泳,女子不设 1500 米自由泳。男女都 不设 50 米的仰泳、蛙泳 和蝶泳项目
仰 泳	50、100、200	50、100、200	
蛙 泳	50、100、200	50、100、200	
蝶 泳	50、100、200	50、100、400	
个人混合泳	200、400	100、200、400	
自由泳接力	4×100、4×200	4×50、4×100、4×200	
混合泳接力	4×100	4×50、4×100	

公开水域比赛,是指在江、河、湖、海这些自然水域进行的游泳比赛,如游渡海峡、横渡江河、长距离游泳比赛等。这类比赛各有特定的规则要求,但没有严格的游泳泳式要求,运动员多采用自由泳参赛。

游渡海峡活动历史悠久,从 1810 年著名诗人拜伦横渡了赫勒斯湾海峡,揭开了近代横渡海峡史的篇章后,世界上许多海峡都被人类所征服。横渡海峡已成为世界性的游泳活动,如横渡英吉利海峡(直线距离 20.51 海里),第一个被公认的纪录是英国的韦布 1875 年创造的,成绩是 21 小时 45 分钟。从 20 世纪 50 年代起,横渡海峡引起越来越多人的兴趣。目前,横渡海峡的活动不但是男子参加,许多女子也加入了这个队伍。在我国也组织过多次游渡海峡的活动,如游渡琼州海峡和渤海海峡等。北京体育大学教师张健于 2000 年 8 月,以 50 小时 22 分钟游了 123.58 公里,成功横渡了渤海海峡,成为世界上第一个游渡渤海海峡的人。

公开水域长距离游泳比赛,在江、河、湖、海等天然水域进行,不限姿势,按天然的条

件确定比赛距离,很受人们的喜爱,已成为一个世界性的比赛项目。在1998年第8届世界游泳锦标赛的比赛项目中就增加了男、女5公里和25公里公开水域长距离比赛,以及3×5公里和3×25公里接力比赛。比赛距离超过10英里或相当于16公里以上的比赛称为“马拉松游泳”,国际马拉松锦标赛每四年举行一次。此外,也有不限地点而以游的时间长或游的距离远而获胜的比赛。我国首届成人公开水域游泳比赛于1998年9月在福建古田县翠屏湖进行,有17支队伍320名运动员参加。第2届于2000年8月在黑龙江省镜泊湖举行,比赛距离2000米,共41支队伍499名运动员参加比赛。

横渡江河,也和其他公开水域比赛一样,既是竞技游泳活动,也是一种有广泛群众基础的大众体育活动。例如我国的横渡长江活动,由于毛泽东主席的倡导,群众性横渡长江活动蓬勃发展。到1966年第10届,武汉市共有两万多人参加,两岸千万群众热情洋溢,犹如盛大节日一般。

二、实用游泳

实用游泳是指直接为生产、军事、生活服务的游泳活动,包括踩水、侧泳、反蛙泳、潜泳、水上救护、着装泅渡等非竞技游泳。竞技游泳技术虽不包括在实用游泳技术中,但在泅渡、水上救护、运物和水上作积极性休息时,常采用蛙泳、仰泳。在快速救护时,常用爬泳。

三、大众游泳

随着人类社会的发展、生产力的提高、社会物质财富的不断丰富,人们对物质、文化、娱乐生活的质量要求也相应提高。一种以增强体质为宗旨,以丰富人们文化生活为目的的大众游泳活动,如娱乐游泳、水中游戏、康复游泳、健身游泳等,已在世界各地蓬勃地发展,成为现代游泳运动的重要组成部分。这种以健身、实用、娱乐为目的的游泳项目,由于它不追求严格的技术和速度,形式简便、多样,已越来越被人们重视,发展相当迅速。国家体育总局推出的“全民游泳锻炼等级标准”和举办成人分龄游泳赛,既是大众游泳的范畴,也是促进大众游泳的有效措施。

冬泳是指人们在冬季里的游泳活动,包括在人工游泳池和自然水域的低温水中游泳,是大众游泳中的一项重要内容。冬泳深受广大群众喜爱,在我国各省市都成立了冬泳俱乐部,更有效地促进了冬泳的开展。

第三节 游泳的意义

游泳是在水环境中进行的运动项目,是水浴、空气浴、日光浴三者结合,对人体十分有益的运动,也是生活、生产、军事活动中十分有价值的一种技能。学会游泳并经常进行游泳锻炼具有重要意义。

一、保障生命安全

地球上布满江、河、湖、海,人类在生活中不可避免地要与水打交道。不论是主动地