



DAZHONGTIYUYUNDONGYUJIANSHEN

从书中有关体育运动的小知识、体坛的风云人物以及相关的体育竞赛规则和制度的介绍等是其一大特色。

游泳

大众体育运动

与健身

李乔 盛婉 编著

竞技运动卷



军事谊文出版社

大众体育运动与健身——竞技运动卷

游 泳

李盛 乔婉 编著

军事谊文出版社

图书在版编目(CIP)数据

游泳/李盛,乔婉主编. —北京:军事谊文出版社
2006.6

(大众体育运动与健身. 竞技运动卷)

ISBN 7-80150-556-5

I. 游… II. ①李…②乔… III. 游泳-基
本知识 IV. G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 059889 号

书 名	大众体育运动与健身——竞技运动卷
著 者	李盛 乔婉
责 编	隋书垣
出版发行	军事谊文出版社
社 址	北京安定门外黄寺大街乙一号
邮 编	100011
经 销	新华书店
印 刷	北京市昌平环球印刷厂
开 本	850×1168 1/32
版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 次	2006 年 9 月第 1 次印刷
印 张	54 印张
字 数	108 千字
印 数	1—10000 册
书 号	ISBN 7-80150-556-5/G·91
定 价	268.20 元(共 6 册)

版权所有 翻印必究



目 录

第一章 游泳是一项大众健康运动	(1)
第一节 游泳的起源和发展及未来趋势	(1)
第二节 游泳运动的类型	(8)
第三节 现代世界游泳运动及赛事简介	(15)
泳坛英雄谱：“飞鱼”——古桥广之进	(23)
小知识：名人与游泳运动	(24)
第二章 游泳健身好处多	(29)
第一节 游泳是最好的全身运动	(29)
第二节 青少年与游泳运动	(37)
第三节 病患儿与游泳康复	(39)
第四节 游泳运动最健康	(45)
泳坛英雄谱：澳大利亚的游泳皇后——弗雷泽	(69)
小知识：小于5岁的儿童不宜游泳	(70)
第三章 游泳技术速成	(72)
第一节 游泳的科学道理	(72)
第二节 水性的熟悉和学游泳的步骤	(78)
第三节 各种游泳姿势学习要领	(89)





第四节 如何提高自己的游泳水平	(148)
泳坛英雄谱:世界焦点——陈运鹏	(159)
小知识:游泳神童和老人	(160)
第四章 舒舒服服游一回	(163)
第一节 游泳健身的原则	(163)
第二节 游泳前的健康检查	(167)
第三节 游泳场地如何选择	(173)
第四节 游泳装备大学问	(183)
第五节 下水前的热身、伸展和放松	(197)
第六节 游泳卫生与安全	(202)
第八节 游泳健身注意多	(208)
泳坛英雄谱:中国游泳零的突破手——庄泳	(214)
小知识:冬泳健身	(216)
第五章 其他人群的游泳健身	(221)
第一节 做个快乐游水的美人鱼——女性游泳	(221)
第二节 老人、儿童的游泳健身须知	(234)
泳坛英雄谱:澳洲之宝——古尔德	(243)
小知识:游泳场所不能逗趣打闹	(244)
第六章 社区体育健身运动与竞技运动	(246)
第一节 全民健身运动在中国	(246)
第二节 社区体育健身运动介绍	(247)
第三节 竞技运动的特点	(263)
第四节 竞技运动的欣赏内容和方法	(264)
泳坛英雄谱:世界泳坛之最	(271)
小知识:水温和氧	(274)
第七章 大众参与游泳竞赛的组织和管理、欣赏	(276)

第一节 游泳竞赛概述	(276)
第二节 大众游泳竞赛的组织管理	(277)
第四节 游泳竞赛的裁判制度简介	(295)
第五节 游泳竞赛的欣赏	(311)
泳坛英雄谱:萧伯纳的水浴和游泳	(319)
小知识:反蛙泳与蛙泳的技术要领	(320)
第八章 游泳安全事故救护	(323)
第一节 溺水产生的原因	(323)
第二节 现场急救程序和方法	(325)
第三节 自我救护常识介绍	(337)
第四节 常用救生器材的使用	(341)
泳坛英雄谱:奥运老将——海奥什	(342)
小知识:不宜马上下水的几种情况	(343)
第九章 大众游泳运动与奥林匹克	(346)
第一节 奥运知识介绍	(346)
第二节 畅想 2008,中国游泳与北京奥运	(354)
泳坛英雄谱:中国白天鹅——乐靖宜	(359)
小知识:什么是绿色奥运	(360)
附录 1 世界、亚洲、中国游泳纪录	(369)
附录 2 奥运会及世界游泳锦标赛游泳池标准	(373)





第一章 游泳是一项大众健康运动

第一节 游泳的起源和发展及 未来趋势

一、游泳运动的概念

游泳是一种凭借自身肢体动作和水的相互作用力,在水中活动或前进的运动技能活动。人类的游泳活动,与人类的生存、生产、生活有着紧密联系,是人类在同大自然斗争中为求生存而产生的。随着人类社会的发展而发展,它逐渐成为一项人们喜爱的体育运动项目。

游泳形式多样,内容丰富,对增强人类体质,陶冶情操,丰富生活,促进身心全面发展等都具有良好的作用。游泳也是高等学校体育课的一项重要内容,掌握游泳的基本知识和技能,并坚持进行游泳锻炼,对保障生命安全,增进身心健康,成为国家需要的合格人才为国家体育夺金争光等都具有极大的意义。

二、游泳运动的起源和发展

人类的游泳活动源远流长。据说,陆上动物最早的祖先就





是生活在大海中的。从地球上出现最早的人类开始,古人类在布满江、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,人们需要到水中活动;为了追猎动物或躲避猛兽的侵袭,经常需要跋山涉水;当洪水泛滥时,更是要与水进行搏斗。人们就是由于在为生活、生存与大自然作斗争的过程中不可避免地要与水打交道,也就逐渐学会了游泳,并使游泳得到发展。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。

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鱼鳔之类的工具,这说明当时人们是依水靠水,依水吃水、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,就有大禹治水的传说。同时,相传人们在与洪水搏斗中发明了不少泅水方法。

约在 2500 年前,我国第一部诗歌集就有关于游泳的记载。《诗经·邶风·谷风》中有关于“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。

《庄子·达生篇》里有这样的一段记载: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),由于各国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。

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。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,参加的人数很多,可谓是盛况非凡。

隋唐时期,宫廷专门设立了可以跳水、游泳、抛水球的“水殿”。到了宋代,有记载说,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。

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、狗爬式等一些古老的游泳姿势流传下来。

2. 欧洲古代的游泳运动 古代欧洲的游泳运动,主要经历了公元前的军事、游戏和封建神权时期的禁止两个阶段。

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。”

在古代希腊，人们为了使自己的智力和体力得到全面发展，他们创造和发明了许多锻炼身体的运动项目，游泳就是其中的一个项目。我们从当时的一些器物上，就可以发现有类似今日爬泳姿势的游泳动作。但那时却没有把游泳作为竞赛项目列入古代奥林匹克运动会。



在古罗马，人们把游泳列入了比赛项目，并盛行一时，但遭到了宗教和神权的恶毒攻击和中伤。据传，公元407年，罗马教主兹拉托乌斯多，无中生有地说：“男女赤身露体游泳，有伤风化，应予以取缔。”接着宗教信徒们便开始了对游泳者的残酷镇压。他们到处逮捕无辜的游泳者，对其中一些人还施用火刑，把他们活活烧死，手段非常残忍。

在俄国，教会中心于15世纪末和16世纪初，认为民间进行游泳的人都是异教徒，对他们处以罚款，叫他们悔过，甚至处以更残酷的刑罚。1580年出版的《家政管理》一书中，对一切游戏和娱乐一律加以反对。认为体育活动是邪门歪道；游泳更是对教会和神权的挑战，违者应受到体罚。17世纪时，沙皇阿克赛

·米海洛维奇亲自出马,禁止民间游戏和运动,对参加游泳的判以死刑。

3. 世界近代游泳运动的发展

世界上近代的竞技游泳活动大约开始于19世纪初期,首先在英国等工业发达国家中发展起来。

近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,也就传向了英国在海外的各个殖民地,如澳大利亚、新西兰以及其他国家和地区。

在举行第1届现代奥林匹克运动会时,游泳就被列为正式竞赛项目。当时只有男子100米、500米、1200米自由泳3个项目的比赛。第2届增设仰泳、障碍泳和潜泳比赛。第3届取消了障碍泳和潜泳比赛,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)。第5届奥运会,开始把女子游泳列入比赛。

4. 我国近代竞技游泳

我国近代竞技游泳运动是19世纪中叶,由欧美传人并逐渐流行起来。开始在香港及沿海各省市,如广东、福建、上海、青



岛、旅顺、大连等地，而后传及内地。1887 年，广州沙面修建了第一个 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。

三、新中国现代游泳运动的发展

新中国成立后，在党和人民政府的领导和关怀下，在全国广大的城市乡村。很快发展起来。众多的塘堰水库、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些旧游泳池馆，同时也很快开始建造一些新的游泳池。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 月在广州举行了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新中国的健儿刷新。

在亚运会游泳比赛中，我国的首要目标是赶超日本。中国运动员在 1982 年的第 9 届亚运会游泳比赛中夺得了 3 枚金牌，实现金牌零的突破。在 1986 年北京第 11 届亚运会夺得 10 枚金牌。在 1990 年北京举办的第 11 届亚运会上，一举夺得 23 枚金牌，金牌数第一次超过了日本。

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

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,进入女子团体前三名。

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,并创两项世界纪录。其中林莉夺女子200米个人混合泳金牌,创世界纪录;杨文意获女子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;贺慈红在女子100米仰泳和200米仰泳中夺得金牌,100米仰泳创世界纪录。

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。1998年在珀斯举行的第8届世界游泳锦标赛中,中国获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)、2枚银牌、3枚铜牌。曾启亮获男子100米蛙泳第二,成为在世界锦标赛上第一位获得奖牌的男运动员。

此后几年里,中国游泳竞赛的成绩不十分理想。

在2000年第27届奥运会上,中国游泳队与奖牌无缘。在2001年第9届世界游泳锦标赛上罗雪娟获女子50米蛙泳和100米蛙泳两枚金牌,成绩有所回升。在2002年第14届亚运会,中国队获得20枚金牌,金牌数以20:11胜日本。

2004年雅典奥运会上,罗雪娟获得女子蛙泳100米金牌,后中国队在女子4×100米接力赛中获得银牌,表现不俗。

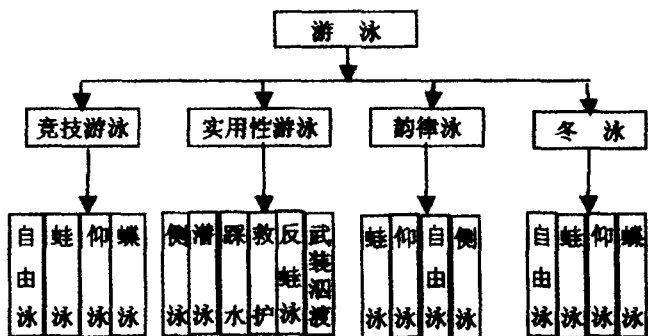




第二节 游泳运动的类型

一、根据游泳的作用分类

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、需求的变化，游泳逐渐被用于军事作战、娱乐、竞赛、健身、体疗。游泳的泳式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、韵律游泳、大众游泳4类。



(一) 竞技游泳

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	

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。

(1) 游泳池比赛的竞技游泳

在游泳池比赛的竞技游泳包括自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳 4





种泳式和由这4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40项,奥运会游泳比赛只设321项。在25米池比赛中,国际泳联承认男、女共42项世界纪录。

根据国家体育总局2003年游泳竞赛规则,50米池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,可根据比赛目的、对象情况及时间长短的不同,设置各自的竞赛项目。

(2) 公开水域比赛的竞技游泳

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,包括公开水域长距离比赛、游渡海峡比赛和横渡江河比赛。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,运动员多数采用自由泳参赛。

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。我国也已组织过多次游渡海峡活动,如游渡琼州海峡和渤海海峡或到国外进行横渡英吉利海峡等。

公开水域长距离游泳比赛,按天然的条件定比赛距离,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4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为取胜标准的比赛。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;第二届于2000年8月在黑龙江省镜泊湖举行,比赛距离2000米。

横渡江河,也是一种有广泛群众基础的大众体育活动。例如,由于毛泽东主席的倡导,群众性横渡长江活动蓬勃发展。在

横渡长江时,两岸千万群众热情洋溢,犹如盛大节日一般。

(二) 实用游泳类

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、武装泅渡等非竞技游泳技术。

实用游泳是具有实际操作价值的水上技能。(三) 大众游泳简介

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。

冬泳是大众游泳中的一项重要内容。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。冬泳深受广大群众喜爱,在我国各省市均成立了冬泳俱乐部,更有效地促进了冬泳的开展。

二、按游泳的姿势分类

古代人学游泳,是从观察并模仿鱼类和青蛙等动物在水中浮游的动作开始的。现代游泳的许多姿势,也都是模仿动物的动作姿势而创造出来的。

随着现代游泳运动的不断发展,人们开始研究和试验各种游泳姿势,以最快的速度,在竞技游泳比赛中摘取金牌。主要的

