

少年儿童业余训练教材

# 游 泳



人民体育出版社

171082

少年儿童业余训练教材

# 游 泳

少年儿童业余训练游泳教材编写组

人民体育出版社

少年儿童业余训练教材

游 泳

少年儿童业余训练游泳教材编写组

人民体育出版社出版

天津新华印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 210千字 印张 11 12/32

1980年11月第1版 1980年11月第1次印刷

印数：1—80,000册

统一书号：7015·1843 定价：0.91元

责任编辑：徐乐

## 编写说明

本教材是由国家体委群众体育司组织编写的。编写时，吸取了我国多年来少年儿童业余游泳教学训练的经验，并参考了广东省体育运动委员会少年儿童业余训练《游泳》参考书编写小组编的《游泳——少年儿童业余训练参考书》和体育学院、系教材编审委员会编的《游泳》、《运动生理学》，以及国内外其他有关的图书和资料。

书中包括教学训练大纲和教材两部分，可供各地少年儿童业余体育学校使用，也可供中、小学体育教师进行业余游泳运动教学训练时参考。由于各地少年儿童业余体育学校的情况不同，本书内容不可能完全适用于各种业余训练形式，使用时可根据具体情况进行调整和补充。

参加本书编写工作的（以姓氏笔划为序）有：王新、李国平、林有锦、韦贵琰、曹佐仲同志。过家兴、王则珊、高言诚、王汝英等同志，参加了部分章节的审改工作。书中的游泳插图是何颖兰同志绘制的。

少年儿童业余训练游泳教材编写组

一九七九年九月

# 目 录

## 教学训练大纲

一、教学训练任务	3
二、教学训练内容	3
三、年龄分组	4
四、教学训练计划	4
五、各年龄组教学训练内容和要求	4
六、各年龄组考核标准	7

## 教 材

### 第一章 教学训练的任务、原则的运用和

应注意的问题	19
--------	----

第一节 教学训练的任务	19
-------------	----

第二节 教学训练原则的运用	19
---------------	----

第三节 教学训练中应注意的问题	32
-----------------	----

### 第二章 教学训练计划

第一节 多年教学训练计划	48
--------------	----

第二节 全年教学训练计划	52
--------------	----

第三节 阶段教学训练计划	54
--------------	----

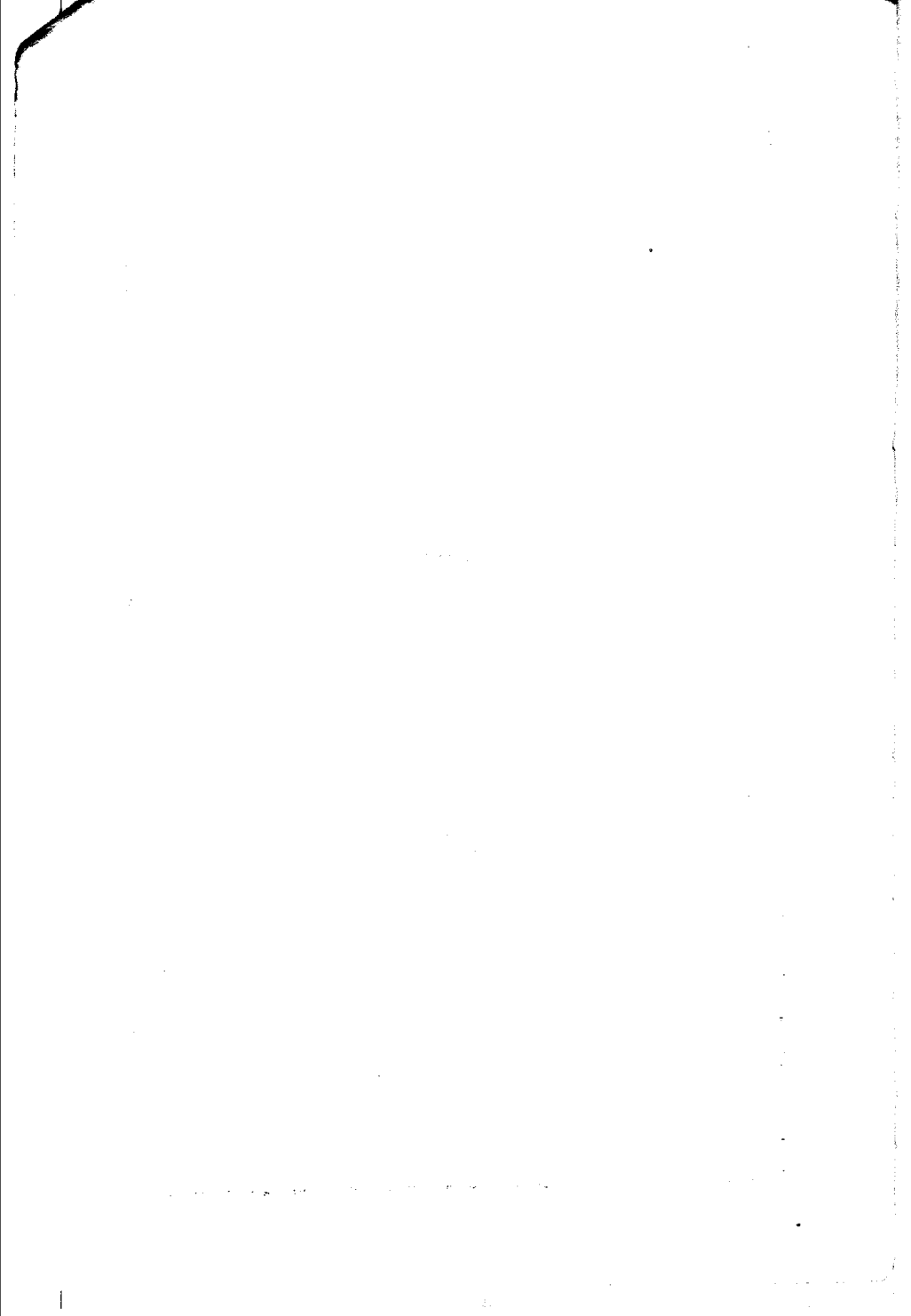
第四节 周教学训练计划	56
-------------	----

第五节	课时计划 (教案) .....	58
第六节	教学训练的总结工作 .....	60
<b>第三章</b>	<b>游泳技术的基本知识</b> .....	<b>64</b>
第一节	游泳时人体运动的基本概念 .....	64
第二节	浮力和压力 .....	68
第三节	阻力 .....	71
第四节	有效动作的分析 .....	76
第五节	应用辩证观点分析游泳技术 .....	81
<b>第四章</b>	<b>竞技游泳技术</b> .....	<b>83</b>
第一节	自由泳 (爬泳) 技术 .....	83
第二节	仰泳技术 .....	99
第三节	蛙泳技术 .....	111
第四节	蝶泳 (海豚泳) 技术 .....	125
第五节	出发技术 .....	138
第六节	转身技术 .....	152
<b>第五章</b>	<b>水上教学训练</b> .....	<b>164</b>
第一节	水上教学的组织 .....	164
第二节	教学内容和方法 .....	171
第三节	错误技术动作和矫正方法 .....	207
第四节	四种竞技游泳技术练习内容 .....	213
第五节	水上训练的基础知识 .....	222
第六节	水上训练内容和方法 .....	230
<b>第六章</b>	<b>陆上教学训练</b> .....	<b>251</b>
第一节	陆上教学的内容和方法 .....	251
第二节	陆上训练的基础知识 .....	258

第三节	柔韧性练习 .....	263
第四节	力量性练习内容和方法 .....	276
第五节	灵敏性、协调性和其它练习 .....	288
<b>第七章</b>	<b>赛前训练和比赛 .....</b>	<b>292</b>
第一节	赛前训练的意义和任务 .....	292
第二节	赛前训练的内容和方法 .....	292
第三节	比赛准备工作 .....	296
第四节	赛中指导和赛后总结 .....	297
<b>第八章</b>	<b>运动保健基本知识 .....</b>	<b>300</b>
第一节	医务监督 .....	300
第二节	游泳运动安全与卫生 .....	307
第三节	游泳运动常见的疾病、损伤及其预防 和处理 .....	316
<b>第九章</b>	<b>科学研究工作 .....</b>	<b>335</b>
第一节	科学研究的意义 .....	335
第二节	科学研究工作的主要内容 .....	336
第三节	科学研究的一般程序 .....	337
第四节	科学研究的方法 .....	341
第五节	建立运动员档案 .....	350

教  
学  
训  
练  
大  
纲





## 一、教学训练任务

为国家培养德、智、体全面发展的具有良好身体素质和一定运动技术水平的优秀游泳运动员后备人才，为开展群众性游泳活动培养技术骨干。

## 二、教学训练内容

### (一) 理论部分

1. 教学训练的任务。
2. 竞技游泳技术的基础知识。
3. 竞技游泳技术分析。
4. 游泳教学训练方法。
5. 游泳运动保健基础知识。
6. 游泳竞赛和裁判常识。
7. 教学训练计划的制订与总结。

### (二) 实践部分

1. 全面身体训练。
2. 专项训练。
3. 自由泳、蛙泳、仰泳、蝶泳的技术和出发转身的教学训练。

### 三、年龄分组

- (一) 儿童丙组：7—8岁
- (二) 儿童乙组：9—10岁
- (三) 儿童甲组：11—12岁
- (四) 少年乙组：13—14岁
- (五) 少年甲组：15—17岁

### 四、教学训练计划

(一) 要有多年、全年、阶段、周和课的教学训练计划，全年教学训练计划应划分周期。

(二) 各年龄组教学训练内容比例、课时、课量、比赛、考核分配。如表一。

### 五、各年龄组教学训练内容和要求

#### (一) 儿童丙组

1. 政治思想教育：培养儿童不怕水和对游泳的兴趣，增强参加集体活动的感情和习惯。

2. 身体训练：进行全面发展身体素质的活动，锻炼在水中活动的 ability。注意发展平衡、协调、柔韧、灵活等素质。

3. 技术训练：熟悉水性，初步学习和掌握一两种游泳技术，注意腿部动作的练习。

表一 各年龄组教学训练内容比例、课时、课量、比赛、考核分配表

组别 年龄		儿 丙	儿 乙	儿 甲	少 乙	少 甲	备 注	
		7—8	9—10	11—12	13—14	15—17		
内 容	理 论	4%	4%	4%	4%	4%	是大体的比例，用时应酌情调整。	
		技 术	70%	40%	20%	15%		10%
	训 练	全面	26%	36%	31%	21%		16%
		专项		20%	45%	60%		70%
年上课周数		46	46	46	46	46	考试、节假日活动共6周	
周上课次数		3—4	4—6	6—12	6—12	6—12	每周上课6次以上者，包括早操在内	
课 时		1—1.5	1.5—2	2	2—2.5	2—3		
课量（米）		1500	2000— 3500	3000— 4500	4000— 6000	5000— 8000		
年比赛次数			6	8	12	12		
年考核次数		2	2	2	2	2		

4. 理论知识教育：初步了解游泳运动一般常识和游泳安全卫生常识。

## （二）儿童乙组

1. 政治思想教育：培养儿童对游泳运动的热爱，初步了解参加训练的目的。注意进行团结友爱、关心集体、爱护公物和组织性纪律性教育。

2. 身体训练：进行全面身体训练和以个人混合泳为主的水上训练。进一步发展平衡能力、协调性、柔韧性、灵活性。开始进行一般耐力训练。

3. 技术训练：学习四种游泳技术和出发转身技术，加强腿部动作的练习和配合动作的协调性。

4. 理论知识教育：学习四种游泳技术动作要点，初步了解教学训练的一些手段、方法和运动保健基本知识。

### (三) 儿童甲组

1. 政治思想教育：提高儿童对游泳训练的认识，建立正确的训练态度，使其虚心好学，认真训练。培养诚实、乐于助人、遵守纪律等良好的道德品质。

2. 身体训练：全面身体训练和专项素质训练相结合，加强个人混合泳和自由泳训练。在全面发展身体素质基础上，着重发展反应速度、协调、灵活、柔韧等素质，同时发展一般耐力和开始进行力量的训练。

3. 技术训练：提高四种游泳技术和出发转身技术，提高臂部动作质量。初步选择个人主项，结合个人特点学习先进技术。

4. 理论知识教育：培养分析技术动作的能力，熟悉训练的手段和方法，了解自我监督的知识。

### (四) 少年乙组

1. 政治思想教育：树立为革命而学、为革命而练的思想和敢于攀登游泳运动技术高峰的雄心壮志。培养不怕苦、不怕累、勤学苦练的意志品质和坚持严格训练的自觉性、积极性。注意加强热爱集体、团结互助等集体主义教育和体育道

德作风的教育。

2.身体训练：在全面身体训练基础上加强专项素质训练，发展速度、力量、耐力等素质。

3.技术训练：在提高四种游泳技术基础上确定个人主项，提高主项技术。结合个人特点掌握先进技术。培养战术意识。

4.理论知识教育：学习技术原理、训练的基础知识和比赛常识。提高对技术和训练的分析能力。了解青春发育期的医务监督。

#### (五) 少年甲组

1.政治思想教育：巩固为革命而学、为革命而练的思想，增强训练的自觉性、积极性。培养运动员热爱游泳运动的事业心，教育他们积极参加开展游泳活动的社会工作。培养勇敢顽强、坚定果断、不怕困难等优秀品质。

2.身体训练：以专项素质训练为主，积极提高速度、速度耐力和力量素质，相应提高全面身体训练水平。

3.技术训练：掌握先进主项技术，结合个人特点形成独特的技术风格，并经过反复训练在比赛中熟练运用。提高战术意识。

4.理论知识教育：掌握游泳教学训练的基本理论知识，提高分析研究问题的能力。掌握裁判的知识、技能。

## 六、各年龄组考核标准

(一) 男子各年龄组专项技术考核标准：如表二。

- (二) 女子各年齡组专项技术考核标准：如表三。
- (三) 男子各年齡组专项素质考核标准：如表四。
- (四) 女子各年齡组专项素质考核标准：如表五。
- (五) 男子各年齡组一般素质考核标准：如表六。
- (六) 女子各年齡组一般素质考核标准：如表七。

男子各年齡組專項技術考核標準

表二

組別 年齡 項目	兒童丙組			兒童乙組			兒童甲組			少年乙組			少年甲組		
	7—8			9—10			11—12			13—14			15—17		
	及格	良好	优秀	及格	良好	优秀	及格	良好	优秀	及格	良好	优秀	及格	良好	优秀
50米自由泳	1'10"	1'	55"	55"	48"	40"	40"	36"	33"	33"	31"	30"	30"	29"	27"
100米自由泳			2'	1'42"	1'30"	1'30"	1'30"	1'22"	1'14"	1'14"	1'10"	1'5"	1'5"	1'5"	1'
200米自由泳			4'5"	3'40"	3'15"	3'15"	2'59"	2'42"	2'42"	2'42"	2'33"	2'24"	2'24"	2'24"	2'14"
400米自由泳						7'	6'15"	5'40"	5'40"	5'40"	5'22"	5'5"	5'5"	5'5"	4'42"
1500米自由泳								22'	21'	20'	20'	20'	20'	19'30"	19'
50米蛙泳	1'10"	1'5"	1'	55"	48"	48"	48"	44"	42"	42"	39"	37"	37"	36"	34"
100米蛙泳			2'10"	1'55"	1'46"	1'46"	1'39"	1'32"	1'32"	1'32"	1'26"	1'22"	1'22"	1'19"	1'16"
200米蛙泳			4'30"	1'10"	3'48"	3'48"	3'37"	3'20"	3'20"	3'20"	3'8"	2'59"	2'59"	2'52"	2'46"
50米仰泳	1'10"	1'3"	58"	58"	45"	45"	41"	38"	38"	38"	36"	34"	34"	33"	31"
100米仰泳			2'6"	1'52"	1'41"	1'41"	1'33"	1'26"	1'26"	1'26"	1'20"	1'14"	1'14"	1'12"	1'8"
200米仰泳			4'25"	4'5"	3'40"	3'25"	3'8"	3'8"	3'8"	3'8"	2'55"	2'42"	2'42"	2'38"	2'30"
50米蝶泳	1'25"	1'15"	1'5"	1'5"	50"	50"	43"	37"	37"	37"	34"	32"	32"	31"	30"
100米蝶泳			2'15"	2'08"	1'55"	1'55"	1'38"	1'24"	1'24"	1'24"	1'18"	1'13"	1'13"	1'10"	1'6"
200米蝶泳											3'8"	2'55"	2'45"	2'50"	2'29"



续表

组别 年龄 成绩	儿童丙组			儿童乙组			儿童甲组			少年乙组			少年甲组		
	7—8			9—10			11—12			13—14			15—17		
	及格	良好	优秀	及格	良好	优秀	及格	良好	优秀	及格	良好	优秀	及格	良好	优秀
200米混合泳				4'25"	4'	3'34"	3'34"	3'18"	3'5"	3'5"	2'53"	2'45"	2'45"	2'35"	2'29"
400米混合泳									6'30"	6'18"	6'5"	6'5"	5'50"	5'25"	

表三 女子各年龄组专项技术考核标准

组别 年龄 成绩	儿童丙组			儿童乙组			儿童甲组			少年乙组			少年甲组		
	7—8			9—10			11—12			13—14			15—17		
	及格	良好	优秀	及格	良好	优秀	及格	良好	优秀	及格	良好	优秀	及格	良好	优秀
50米自由泳	1'10"	1'	55"	55"	48"	40"	40"	37"	34"	34"	33"	32"	33"	32"	31"
100米自由泳			2'	1'42"	1'30"	1'30"	1'30"	1'23"	1'16"	1'16"	1'13"	1'11"	1'15"	1'11"	1'8"