

苏联游泳年龄组运动员 教学训练大纲与计划

迟爱光 译

中国游泳协会
广东体育科学研究所
广州市体育科学学会

51.102/

92

译者的话

1990年5、6月间，苏联莫斯科市游泳中心主教练科洛克夫访华，率广东游泳运动员训练了3周。同年10月下旬，苏联游泳协会副主席，乌克兰游泳协会主席，莫斯科奥运会冠军费先科应邀赴鄂，率湖北省游泳队训练了3个月。

两位苏联教练在华工作期间，除进行紧张的教学训练工作外，还在广州、武汉、上海等地讲授游泳课程，十余个省市百余位游泳教练员、教师和科研人员听了课。苏联教练员的认真工作态度给人们留下了深刻印象。

应广东、湖北省体委、体工队之聘，笔者有幸陪同两位苏联教练共同工作。两位苏联教练员离华前给我们留下大量技术资料。笔者利用教学工作之余，首先译出《苏联游泳年龄组运动员教学训练大纲与计划》一书。

早在五十年代，苏联就为年龄组运动员制定了教学训练大纲，以便更顺利、合理地培养在奥运会上夺取奖牌的超级选手。在多年实践基础上，并不断借鉴世界各国的游泳科研新成果，1986年苏联国家体委游泳处、苏联游泳协会和苏联中央体育科研所共同制定了这部新的教学训练大纲。据费先科介绍，瓦伊采霍夫斯基、马卡连科、布尔加科娃等苏联著名游泳专家参与了编制这部大纲的工作。译者认为，这部著作对各层次的游泳教练员、教师和科研人员了解当前游泳训练发展趋势是有裨益的。

这部译著的出版得到中国游泳协会、广东体育科研所，广州市体育科学学会有关领导的支持。郭庆龙、陈嫣屏、梁石泓、林振彬、肖渝滨等同志参与了审校工作，李惠青、罗志雄同志参与了编辑工作。上述同志为本书的出版付出巨大劳动，译者在此向上述同志致以诚挚的谢意。

迟爱光 1991年4月

目 录

一、说明	(1)
二、初训班大纲	(2)
(一) 第一年训练内容与计划	(2)
1、理论训练内容	(2)
2、实践训练内容	(3)
3、课时计划安排	(3)
4、初级教学36次课的教学内容	(5)
(二) 第二年训练内容与计划	(15)
1 理论训练内容	(15)
2、实践训练内容	(15)
3、训练计划	(16)
4、教学组织法指南	(17)
三、教学训练班大纲	(18)
(一) 理论训练内容	(18)
(二) 实践训练内容	(20)
1、陆上一般身体训练	(20)
(1) 实用练习	(20)
(2) 竞技、辅助体操练习 (练习示例)	(20)
(3) 初级滑雪训练	(22)
(4) 陆上专项身体训练	(22)
2、游泳训练	(22)
(1) 学习竞技游泳技术的练习	(22)
(2) 实用游泳和跳水教学	(24)
(3) 水中游戏、水球、花样游泳动作练习	(24)
(4) 游泳基本练习	(24)
3、训练计划	(26)
(1) 第一年训练	(26)
(2) 第二年训练	(37)
(3) 第三年训练	(46)
(4) 第四年训练	(55)
4、训练组织方法指南	(66)
(1) 全年训练结构	(66)
(2) 陆上身体训练的特点	(67)
(3) 游泳训练特点	(68)

(4) 教育工作.....	(69)
四、运动提高班训练大纲.....	(70)
(一) 理论训练内容.....	(74)
(二) 实践训练内容.....	(75)
1、改进游进、出发、转身技术的练习.....	(75)
2、陆上一般身体训练.....	(76)
3、专项力量训练.....	(77)
4、训练计划.....	(77)
(1) 第一年训练.....	(77)
(2) 第二年训练.....	(83)
(3) 第三年训练.....	(91)
5、训练组织方法指南.....	(99)
(1) 身体训练.....	(99)
(2) 教育工作.....	(100)
(3) 恢复措施.....	(100)
6、测验标准.....	(105)
附录：技术游练习法.....	(108)

一、说 明

根据苏联教育部、苏联财政部、苏联卫生部、全苏工会中央理事会、苏联体委下达的文件精神，我们为少年儿童体育学校，为培养奥运会后备队的专门少年儿童体育学校和高级运动技术学校制定了本大纲。本大纲对各类体育学校的工作进行了说明，详细阐述了少年游泳运动员从初级教学阶段到运动提高阶段这一多年训练过程中的训练内容。在编制这部大纲过程中，我们吸取了少年游泳运动员教学与训练的先进经验，运用了青少年训练方面的科研成果，以及青少年运动生理学、卫生学和心理学方面的知识。

本大纲是为各种类型的游泳运动学校、游泳班编制的。大纲中的所有教学内容都是按初训班、教学训练班和运动提高班这三种类型的教学班编制的。

少年儿童体育学校、培养奥运会后备队的专门少年儿童体育学校、高级运动技术学校的任务如下：

少年儿童体育学校的基本任务是：

1. 在小学二、三年级学生中进行普及游泳教学，在此基础上选拔有游泳天赋的孩子；

2. 向高级运动学校、各游泳中心、各加盟共和国代表队、各志愿体育协会中央理

事会输送少年运动员，对其进行有计划的全面训练；

3. 培养业余游泳教练员与裁判员；

4. 对普通小学的儿童游泳教学给予指导。

培养奥运会后备队的专门少年儿童体育学校的任务是：

1. 为国家队、各加盟共和国代表队、各志愿体育协会中央理事会代表队培养后备力量；

2. 奥运会后备力量训练中心；

3. 对少年儿童游泳体育学校、普通学校开展课外游泳训练及劳卫制活动给予指导。

高编运动技术学校（游泳中心）的任务是：

1. 培养国际级运动健将，为苏联国家队和各加盟共和国代表队培养队员；

2. 协调游泳中心、少年儿童体育学校、培养奥运会后备队的专门少年儿童体育学校、各省、边区、加盟共和国各体校游泳班的工作。

对各游泳运动学校教学班的数量、运动员的年龄，对其训练和教学训练制度的基本要求请看表1。

表 1 游泳运动学校教学班数与教学训练制度

学年	入班年龄(岁)	每所学校最少班数	每班最少人数	每周最多教学时数(每学时=45分钟)	每学年结束时, 对训练成绩的最低要求
1. 初训班					掌握基本游泳技术 同 上
一	8—10	10	10	4	
二	9—11	8	10	6	
2. 教学训练班					
一	10—12	4	10	12	通过少年二级运动员标准
二	11—13	3	10	15	通过成人三级运动员标准
三	12—14	2	10	18	通过成人二级运动员标准
四	13—15	1	10	24	通过成人一级运动员标准
3. 运动提高班					
一	13岁起		4	27	通过预备健将级标准
二	14岁起		4	27	男孩正式通过预备健将级标准, 女孩通过运动健将标准 男孩通过, 女孩正式通过运动健将标准
三	15岁起		4	30	

二、初训班大纲

初训班的主要任务是：

1. 掌握游泳技巧，通过劳卫制初级游泳标准；

2. 学习、改进各种泳式技术和出发、转身技术；

3. 陆上全面身体训练；

4. 掌握竞技游泳、运动制度基础、体

育卫生方面的简单知识；

5. 培养孩子对运动训练的兴趣；

6. 为教学训练班选拔有才能的孩子进行进一步培训。

为解决上述任务制定的教学计划见表

2。

表2 初训班教学计划

训 练 项 目	学 年	
	第一年	第二年
理 论 训 练		
1、党和政府对儿童教育和全面发展的关怀	1	1
2、全苏体育锻炼标准《劳卫制》	1	1
3、苏联运动员是国际体坛上的英雄	1	1
4、体育练习卫生	1	1
5、竞技游泳技术	2	5
6、训练的社会意义和个人意义	—	1
总 时 数	6	10
实 践 训 练		
1、一般游泳训练（其中包括）：	116	160
学习和改进技术	92	116
游戏、跳水教学	16	34
测 验	8	10
2、陆上一般身体训练	38	70
陆上一般身体素质测验	—	5
总 时 数	154	230
理论与实践训练总时数	160	240

（一）第一年训练内容与计划

理论训练内容

通过谈话、观看教学片和其它直观教具进行理论学习。通过各种通俗形式解决教学计划中的下述问题：

1. 党和政府对儿童全面发展和教育的关怀。儿童在体育学校、普通学校、夏令营从事游泳训练的情况。全苏少先队员和小学生“海神”俱乐部。

2. 全苏劳卫制体育锻炼标准。劳卫制

初级锻炼标准内容。

3. 苏联运动员是国际体坛上的英雄。

4. 游泳练习卫生。少年游泳运动员的个人卫生、锻炼方法及作息制度。

5. 四种泳式简单技术要领, 出发与转身技术要领。

6. 小学生从事游泳训练的社会意义和个人意义。怎样安排训练与学习。

实践训练内容

一般游泳训练

熟悉水性练习。手拉手和双臂保持不同姿势(置于背后、双臂上举等)的水中走、跑、跳练习; 水中变换方向的走动练习(蛇形走、绕环走等)。臂、腿各种动作练习。水中划臂走、跑练习。

头入水屏息睁眼练习。

呼吸练习: 从不同姿势开始的慢呼气练习, 屏息后(在水面或在水中)做爆发式呼气练习。

双臂保持不同姿势的俯卧、仰卧练习和滑行练习。单脚或双脚蹬底或蹬壁滑行、滑行转体练习、侧卧滑行练习、臂划水、腿打水的水中滑行练习。

学习四种泳式、出发、转身技术练习。

爬泳、仰泳 腿、臂动作, 呼吸; 腿、臂、呼吸配合动作; 完整配合动作。

蛙泳 腿、臂动作, 呼吸; 腿、臂、呼吸配合动作; 完整配合动作。

海豚泳 腿、臂动作, 呼吸; 腿、臂和呼吸的配合动作; 完整配合动作。

各种泳式的摆动式、滚翻转身。

从池边和从出发台上进行的出发练习。
仰泳出发。

活动性游戏, 水中游戏和教学跳水“大网捕鱼”、“划艇比赛”、“列车过山洞”、“拖船比赛”、“鱼雷打靶”、“转旋滑行”、“海豚”、“看谁漂得远”、“跳圈”游戏

等。

教学跳水 池边跳水; 池边蹲姿或坐姿跳水; 池边屈体前倾跳水; 出发台上跳水; 一米跳板上跳水; 一米跳板上脚朝下跳水。

改进四种泳式的游泳技术 划臂(爬泳或仰泳); 一臂划水, 另一臂前伸或置于体侧; 两臂保持不同姿势的打腿、蹬腿; 配合游; 改进呼吸技术; 改进出发与转身技术。

改进四种泳式的技术游, 逐渐增加游距。

25、50和100米臂、腿技术反复游。

四种泳式配合, 臂、腿动作的接力游。

一般身体训练

队列练习和走、跑练习 横队、纵队; 报数和一、二报数; 队形变换练习; 一列横队变二列横队; 从一路纵队分队成圆形队形和二路纵队分队练习等; 队形散开和靠拢; 齐步走和跑步走; 两臂保持不同姿势(其中包括双臂上举, 掌心向前)的正常走、提踵走、脚掌外侧、内侧走; 提踵跑; 走、跑交替练习等。

一般发展练习 从不同的预备姿势开始的徒手和带器械的臂、颈、躯干和腿部练习(主要发展柔韧性、协调性和放松能力); 增强参与划水、打水、蹬水动作肌群练习; 增加踝、肩关节灵活性的练习; 模仿四种泳式、出发、转身技术的练习。

课时计划安排

一个学年训练40周, 将这40周分为3个阶段。各阶段教学任务, 课时安排与主要考核项目请看表3。

初级教学第一阶段大纲安排36次课(教学内容安排的大致情况请看表4)。本节后面将详细介绍这36次课的详细内容。大纲规定, 每周上课3次, 3个月共安排36次课。

习爬泳、仰泳技术。

第三个步骤(第27至第36次课)改进爬泳、仰泳技术,学习在池边或在出发台上进行的出发练习和简单的转身练习。

能通过初级教学第一阶段考核标准的孩子进入第二阶段的教学。同时再收一批新生进行第一阶段的教学。因此,在每一个教学年度内,要吸收2—3批孩子进行第一阶段的教学。

学年结束时,初训班第一学年学生学游泳的时间长短不一,在初训班第二学年编班时应考虑这一因素。

初级教学36次课的教学内容

第1次课

任务 1.组织学生; 2.熟悉陆上队列,一般发展练习,模仿练习; 3.熟悉水性(水中走,水中简单呼吸法,头入水,滑行)。

在教室中讲解游泳教学目的,上课的组织 and 卫生,游泳注意事项(15分钟)。

陆上练习(15分钟)

1.整队、报数,宣布本课任务(每次课都要安排这一内容)。

2.一般发展练习: 1)一路纵队围绕健身房或斜穿健身房走、跑练习; 2)手拉手向左、向右并步跑(圆圈跑); 3)两臂保持不同姿势(双臂上举;一臂上举,另一臂置于体侧;双臂置于体侧)的走、跑、跳练习; 4)听信号(掌声)半蹲、全蹲摆臂或双臂上举上跳。

3.模仿练习: 1)熟悉手掌划水时的勺型姿势;手掌压在肋木的横杠或压在同伴的肩上,模仿手掌的划水动作;象游泳动作一样,两臂轮流模仿划水动作(向前走,两手向后划水;向后退,双手掌向前推水); 2)站立,快速用力嘴吐气,吐气时双唇鼓圆,吐气动作好象吹掉手掌上的碎纸屑一样。然后用嘴深吸气屏息3—4秒,反复练

习; 3)结合下蹲动作,重复上一个呼吸练习(站立做一次呼吸动作之后,下蹲,屏息)。

水上练习(45或30分钟,水深120厘米,水温27℃)

1.下水,沿池边排队,一、二报数,两人一组。

2.水中预备性练习: 1)两人一组,围绕游泳池、或斜穿游泳池走;练习方式同上,但排成纵队走; 2)水中走、跑交替,向前、后、向侧并步跑;手拉手围成一圈走、跑; 3)半蹲,下颏触水,连续做12—15次呼吸(呼、吸一次后,短时屏息); 4)前、后走、跑的同时,双臂轮流划水;双腿前跳,双臂同时向后划水(注意用手掌划水); 5)体前倾站立(下颏触水),连续做15——20次呼吸动作。呼、吸之后,短时屏息。呼气时,尽量在嘴前吹出一个旋涡; 6)体前倾站立,脸入水,睁眼,看池底;结合前一个呼吸练习,做本练习(头抬出水面时,要求学生不要用手抹脸); 7)潜入水中,睁眼,在池底寻找东西(即“潜水员”游戏); 8)一路纵队,逐个潜过藤圈(即火车钻山洞游戏); 9)下蹲入水,然后跳起,腾空时呼吸,连续做5次以上; 10)呼吸练习(要经常把呼吸练习与各种动作练习交错安排,头6次课的呼吸练习时数大致占水上练习总时数的三分之一; 11)练习方式同练习9,但是跃起后俯卧或侧卧入水,臂可采用不同的方式入水(即“快乐的海豚”游戏); 12)双臂上举,掌心朝前,做跑的练习;臂的动作不变,做跳的练习;一臂上举,一臂置于体侧做跳的练习(最后以比赛的方式做该练习); 13)体前屈,双手扶板做跑的练习;练习方式同上,但是脸埋在水中做跑的练习(最后以比赛的方式做该练习); 14)双臂前伸(徒手或扶板)双脚蹬池底做俯卧滑行。

3.做一些与掌握在水中运动技巧和潜

水技巧有关的活动性游戏(“鲫鱼与鲤鱼”等)。

家庭作业 1.准备训练日记; 2.早操后做呼吸练习(呼、吸,然后短时屏息,每组做15次,共做3组;在盛水的脸盆和浴盆中脸入水,做呼吸练习)。

第2次课

任务 1.陆上一般发展练习和专项身体练习,模仿练习; 2.两臂保持不同姿势,不同动作的滑行练习; 3.巩固呼吸技术,头入水和水中睁眼技术。

陆上练习

1.围绕健身房和斜穿健身房走、跑练习,“蛇形”走、跑练习;臂做各种动作的走,跳练习;

2.第一套练习:

1)双臂上举,掌心向前,头夹在两臂间,高抬腿原地跑3×30秒,休息时原地走;

2)站立,一臂上举,一臂下垂,双臂向前绕环;然后向后绕环(每次做12—15次);

3)两脚开立,双臂上举,左右屈体,前后屈体;

4)卧撑,双脚跳起侧分,跳起并拢;

5)坐姿,双臂后撑,两腿直腿上下轮流打动;

6)双臂上举,掌心向前,头夹在两臂间,两手掌并拢,站姿。蹲起练习,要求不提踵,双臂和上体始终保持开始姿势。

3.模仿练习: 1)背靠墙站立,双臂上举,掌心向前,头夹在两臂间,手掌并拢;脚跟提起,向上展体,目视手掌,双臂和背部贴紧墙壁,全身肌肉保持紧张,坚持3—4秒(与水中滑行姿势一样)。重复5次,休息时放松肌肉,深呼吸; 2)蹲跳与呼吸相结合的练习。

水上练习

1.池边蹲或坐,手撑池边,脚朝下跳入水;

2.臂保持不同姿势,不同划水动作,水中走,跑、跳练习。这些练习与呼吸练习交错安排;

3.睁眼头入水练习。潜过竹竿,藤圈等练习。

4.蹬池底或池壁俯卧滑行练习(双臂前伸:一臂前伸,一臂置于体侧;双臂置于体侧);双臂前伸扶板俯卧滑行(教师应协助学生做该练习);

5.加臂、腿动作的滑行练习: 1)双臂前伸滑行;滑行将停止时,一臂体下划水至大腿,以延长滑行距离; 2)练习方式同上,另一臂划水; 3)练习方式同上,双臂同时划水; 4)双臂前伸,俯卧滑行,滑行将结束时,两脚匀速侧分,然后用力夹水,以延长滑行距离;

6.双臂置于腿旁,试学习仰卧滑行;

7.池边脚朝下跳水;

8.水中游戏,巩固滑行和潜过一些障碍物的练习(“飞箭”、“谁能最快地藏在打水板下?”等)

家庭作业 记训练日记,记陆上第一套练习内容;每天早操做这套练习,在脸盆,浴盆中做脸入水的呼吸练习。

第3次课

任务 1.学习仰卧,侧卧滑行技术和有划水动作的滑行技术; 2.考核潜水、水底寻物技能。

陆上练习

1.第一套陆上练习;

2.模仿臂保持不同姿势的俯卧、仰卧滑行姿势(站立墙边或卧在体操凳上);

水上练习

1.池边跳入水;采取各种各样的水中走动练习做准备活动;

2.学习俯卧(双臂前伸:一臂前伸,另一臂置于体侧;双臂置于体侧)、仰卧(双臂置于体侧:一臂前伸,另一臂置于体侧)和侧卧(下臂前伸,上臂置于体侧)滑行技

术。教师可协助学生做这些练习。这些练习应与呼吸练习交替安排；

3. 学习有划水动作的滑行技术；

4. 池边跳水，脚朝下，跳入藤圈内（藤圈距池壁1米）；

5. 考核潜水后，在教学池池底捞出一、二个小东西；

6. 做与滑行技术有关的游戏（“飞箭打靶”，“拖人比赛”）。

家庭作业 1. 在训练日记中记录考核成绩；2. 做一套陆上练习和脸入水的呼吸练习。

第4次课

任务 1. 学习第二种呼吸方法（吸气后慢慢向水中呼气）；2. 学习围绕身体纵轴转动的滑行技术；3. 进一步学习滑行中的臂、腿动作。

陆上练习

1. 第一套陆上练习；

2. 模仿第二种呼吸方法（站姿，用口快而深吸气，下蹲，模仿入水动作，用口、鼻慢慢呼气）。

水上练习

1. 采用跑、跳、滑行练习做水上准备活动；由跑、跳开始的滑行、滑远练习；

2. 学习水中慢呼气技术（第二种呼吸法）；

3. 滑行中学习臂、腿划水、打水动作，重复第2课有关练习。学习新练习：1）俯卧滑行，双臂前伸然后双臂侧前分（手掌划水），最后双臂并拢，尽量向远滑行；2）俯卧滑行，右臂前伸，左臂置于体侧，右臂向大腿部划水，尽量向远滑行；练习方式同上，换另一臂划水；3）仰卧滑行，右臂前伸，左臂置于大腿旁，右臂划水后继续滑行；练习方式同上，换另一臂划水；4）双臂置于体侧，仰卧滑行；直腿匀速外分，用力夹水，滑行；5）双臂前伸，俯卧滑行、双腿并拢，做3—4次有弹性的上、下打

水动作，注意动作放松，然后继续滑行（打海豚腿练习）；练习方式同上，但双臂置于体侧；6）侧卧滑行，下臂前伸，上臂置于体侧，做2—3次侧打腿动作后继续滑行（“鱼尾打水”）。

做这些练习时应与水中慢吐气练习交替安排。

4. 划水和转体滑行：1）一臂前伸，另一臂置于体侧，俯卧滑行；前伸臂向大腿划水，同时向该臂方向侧转，再转成仰卧姿势；然后仰卧滑行；2）一臂前伸，另一臂置于体侧，仰卧滑行；前伸臂向大腿划水，同时向该臂方向侧转，再转成俯卧姿势，俯卧滑行；

5. 巩固水中慢吐气技术的游戏（“谁家锅里水烧得开？”“谁吐泡泡得多？”“火车吐气钻山洞”，“转体滑行”）。

家庭作业 做陆上练习和用口、鼻向水中慢吐气练习（第5—第11次课后，都要做该家庭作业）。

第5次课

任务 1. 俯卧、仰卧滑行学习爬泳打腿动作；2. 改进滑行中的划臂动作和呼吸技术（第二种呼吸练习）。

陆上练习

1. 第一套陆上练习；

2. 坐姿，双臂后撑或俯卧在体操凳上模仿爬泳打腿动作。

水上练习

1. 水上准备活动（俯卧、仰卧、侧卧、转体滑行，水中跑、跳和呼吸练习）；

2. 学习打腿动作：1）一臂前伸，另一臂置于体侧，俯卧和仰卧滑行打腿；2）双臂前伸扶板打腿；仰卧，双手在腹上压板打腿（这时可采用池边仰卧或俯卧，双手扶池壁做打腿练习）；

3. 仰卧或俯卧滑行，改进臂划水技巧（重复第2、第4课的练习）；

4. 改进水中呼吸技术：1）水中高跳

起,快呼吸,潜入水,屏息(连续做5—6次);2)吸气后潜入水,用口、鼻向水中慢吐气(连续做6—8次);

5.学生自己准备第6课的考核(5分钟之内),改进俯卧、仰卧滑行技术。

第6次课(考核课)

任务 1.改进滑行中的划臂技术和呼吸技术;2.考核:俯卧、仰卧滑行;池边跳水;水中呼吸。

陆上练习

1.第一套练习

水上练习

1.准备活动:跑、跳、滑行、呼吸练习;

2.改进滑行中的划臂技术和呼吸技术(参看第3、第5课的有关练习);

3.考核:1)一臂前伸,另一臂置于体侧,俯卧、仰卧滑行;2)潜入水中,慢呼气(连续做6—8次);3)水中跃起后做一次呼吸,然后潜入水(连续做5—6次);

4)池边跳水入圈。

4.水中球类游戏(“猎人和野鸭”,“黄蜂”等,滑行持球接力赛)。

第7次课

任务 1.池边坐姿跳水;2.俯卧、仰卧滑行,学习划臂动作和打腿动作;3.改进呼吸技术。

陆上练习

1.做陆上第一套练习;

2.双臂前伸,俯卧在体操凳上,模仿爬泳打腿动作。

水上练习

1.准备活动:由走、跳后开始的滑行;水中跑;转体滑行,划水、打水和呼吸练习;

2.学习划臂游进技术。采用的练习有:

1)双臂前伸,俯卧滑行,双臂同时体下划水,水上前移臂后继续滑行;2)双臂前伸,俯卧滑行,一臂划水至大腿后水上前

移,滑行片刻后,另一臂划水;3)练习方式同上,改为仰卧滑行(进行这些练习时可在踝部或膝部套上或夹住充气的车胎或浮漂。这类练习应与呼吸练习交替安排,以便在第12次课之前,使呼吸练习占总练习时数的四分之一)。

3.学习臂保持不同姿势的俯卧、仰卧打腿动作,学习扶板滑行技术;

4.学习池边跳水技术:坐在池边,两脚踩在排水槽边,双臂上举,头夹在两臂间,前倒入水(尽量头先入水);

5.与爬泳打腿有关的游戏(“喷水池”、“鱼雷”)。

第8次课

任务 1.学习爬泳打腿、呼吸技术;

2.滑行中学习臂、腿技术。

陆上和水上练习重复第7次课的各种练习。此外,水上学习下述新练习:1.双臂前伸,俯卧滑行,打爬泳腿,然后脸向前上方抬出水面,快呼吸后,脸部再次入水,继续打腿(游5—7米);2.练习方式同前,但双臂前伸扶板练习。

第9次课

任务 1.池边蹲姿跳水;2.学习爬泳臂划水同时打腿的滑行动作;学习俯卧、仰卧滑行,打爬泳腿时的呼吸技术。

陆上练习

1.做第一套练习;

2.模仿爬泳臂、腿动作:1)站姿,双臂上举,两臂各模仿一次爬泳划水动作,同时以爬泳臂、腿配合动作节奏做提踵动作;2)预备姿势同上,一臂划水并做空中移臂还原动作,同时做提踵动作;然后换另一臂做该练习。

水上练习

1.准备活动:蹬边、跳、跑开始的滑行,有臂、腿动作的滑行、呼吸练习;

2.改进只划臂或只打腿的仰卧、俯卧滑行技术;学习打腿的俯卧、仰卧滑行呼吸

技术(运用前几课的有关练习);

3. 学习划臂同时打爬泳腿的滑行技术: 1) 双臂前伸, 俯卧滑行, 打爬泳腿, 一臂划水至大腿后, 另一臂也划至大腿, 然后再打几次腿; 2) 仰卧滑行, 练习方式同上一个练习; 3) 双臂前伸, 俯卧滑行, 打爬泳腿, 一臂划至大腿后, 空中移臂成开始姿势; 另一臂再重复一遍该动作; 4) 仰卧滑行, 练习方式同练习3; 5) 双臂前伸, 俯卧滑行, 打爬泳腿; 双臂同时划水至大腿, 打爬泳腿, 继续前游一段距离;

4. 双臂上举, 头夹在两臂间, 池边蹲姿跳水(应在水深120厘米以上的泳池做该练习。要求头先入水);

5. 做与打腿有关, 或做与跳水后滑行有关的游戏(“岸边飞箭”、“鱼雷打靶”)。(打爬泳腿的游戏可戴脚蹼)。

第10次课

任务 改进俯卧、仰卧滑行中的臂、腿技术; 改进俯卧、仰卧滑行打腿中的呼吸技术。

陆上和水上练习

做第7至第9课中的有关练习, 及做下述新练习:

1. 双臂前伸, 俯卧滑行, 打爬泳腿, 双臂同时划水至大腿, 水上移臂还原, 继续滑行;

2. 仰卧滑行, 练习方式同上一练习;

3. 一臂前伸, 一臂置于体侧, 俯卧滑行, 打爬泳腿; 一臂划水至大腿后, 双臂水上前移, 继续滑行;

4. 仰卧滑行, 练习方式同练习3。

第11次课

任务 改进俯卧、仰卧滑行中的臂、腿技术; 改进俯卧、仰卧滑行打腿中的呼吸技术。

陆上和水上练习

做第7至第10次课中的有关练习。

第12次课(考技课)

任务 1. 考核: 陆上第一套练习; 蹲姿跳水; 爬泳、仰泳打腿; 水中呼气; 2. 改进滑行中的臂、腿技术。

陆上练习

考核陆上第一套练习。

水上练习

1. 准备活动: 划臂、打腿、呼吸练习;

2. 改进滑行中的臂、腿技术; 改进滑行打腿中的呼吸技术(做第7至第10课中的有关练习);

3. 考核水中呼吸技术: 1) 潜水后慢呼气(连续做10—12次); 2) 跃起呼吸后潜入水(连续做10—12次);

4. 考核打腿技术: 1) 双臂前伸, 俯卧打爬泳腿(12米); 2) 双臂前伸, 仰卧打腿(10米); 3) 双臂前伸扶板打爬泳腿(16米);

5. 双臂前伸, 考核池边蹲姿跳水技术(在水深120厘米以上处进行。注意头先入水);

6. 水中球类游戏。

家庭作业 1. 在训练日记中记录考核成绩(要养成记录成绩的习惯); 2. 做陆上第一套练习; 3. 准备下次课用的充气车胎和陆上练习用的胶带拉力器。

第13次课

任务 1. 介绍爬泳技术; 2. 学习爬泳划臂技术。

在课室介爬泳技术(15分钟): 爬泳一般特点; 正确爬泳技术原理; 学习爬泳技术过程; 考核标准。看爬泳技术幻灯片。

陆上练习

1. 准备活动;

2. 模仿爬泳划臂技术(站姿、体前倾; 俯卧在体操凳上);

3. 站姿、体前倾, 做胶带拉力器练习, 模仿爬泳两臂轮流划水动作;

水上练习

1. 准备活动: 划手、打腿、呼吸练习;

2. 爬泳技术示范(由较好掌握爬泳技术的9—10岁高年级学生示范);

3. 试游爬泳5—6米(不应超过2—3次);

4. 学习爬泳划臂技术: 1) 水中站立, 体前倾, 下颏触水, 两臂前伸, 一臂缓慢模仿爬泳划臂动作; 然后另一臂再模仿爬泳划臂动作; 2) 水中站立, 体前倾, 下颏触水, 一臂前伸, 另一臂后伸, 做爬泳划臂动作; 3) 练习方法同上, 但边走边模仿爬泳划臂动作; 4) 练习方法同练习2、3, 但将脸埋入水中作爬泳划臂模仿练习; 5) 俯卧滑行, 一臂前伸, 另一臂在体侧, 两臂各做2—3次爬泳划臂动作; 6) 两腿间套充气轮胎, 重复练习5的动作; 要特别注意这一练习, 每臂划水可增至4—5次; 7) 俯卧滑行, 腿间套圈, 双臂前伸, 一臂先做3—5次爬泳划臂动作后, 另一臂再划3—5次; 8) 练习方法同练习7, 但开始姿势时双臂在体侧(从现在起, 游泳练习应与呼吸练习交替安排, 以便最终使呼吸练习占水上练习总时数的四分之一至五分之一)。

5. 巩固俯卧, 仰卧打腿技术(开始姿势时, 一臂前伸, 一臂置于体侧);

6. 自习(5分钟以内)。

家庭作业 1. 镜前站立, 做爬泳划臂动作(做15次×3组); 2. 体前倾, 胶带拉力做爬泳划臂动作(15次×2—3组)。

第14次课

任务 1. 学习陆上第2套练习; 2. 学习爬泳打腿与呼吸配合动作(转头吸气); 3. 改进爬泳划臂技术。

陆上练习

1. 准备活动;

2. 学习第二套练习: 1) 站姿, 一臂上举, 另一臂下垂, 手握打冰球用的小球,

两臂向前绕环, 逐渐加快频率; 然后向后绕环(该练习和下面的练习均做12—15次); 2) 预备姿势同上, 向后全速绕环; 3) 体操垫上俯卧, 双臂前伸, 身体挺直, 做爬泳打腿动作; 4) 仰卧撑, 腰腹部有弹性地做上挺动作; 5) 双臂上举, 头夹在两臂间, 深蹲或半蹲跳; 6) 垫上, 坐在足跟上, 身体前后摆动, 膝部尽量高抬起; 7) 体前倾站立, 做爬泳划臂拉力练习(15次×3—4组);

3. 站姿, 一臂上举, 一臂置于体侧, 模仿滑行转头吸气技术, 向臂置体侧的方向转头; 模仿打腿动作, 做转头吸气(原地跺脚)。

水上练习

1. 准备活动;

2. 站姿, 体前屈, 一臂前伸, 另一臂后伸, 学习侧转头呼吸技术(从本课起, 大部分呼吸练习做这类练习);

3. 俯卧滑行, 一臂前伸, 另一臂后伸, 学习侧转头呼吸技术(滑行中做一次呼吸动作后, 继续滑行);

4. 俯卧滑行, 一臂前伸, 另一臂后伸, 打爬泳腿, 做侧转头呼吸动作;

5. 改进爬泳划臂技术(参照第13次课的有关练习);

6. 改进采用各类划水动作的爬泳、仰泳打腿技术(采用第6至第12次课的有关练习), 做扶板打腿划爬泳臂动作(一臂扶板), 做该练习时屏息;

7. 游戏和爬泳接力(屏息游)。

家庭作业 做第二套陆上练习和脸入水侧转头呼吸练习(要求第15至第26次课后都重复这一练习)。

第15次课

任务 1. 学习爬泳(屏息)臂、腿配合技术; 2. 车胎绑腿, 或打腿, 改进爬泳划臂技术(侧转头吸气); 3. 深池改进出发台上脚朝下跳水技术。

陆上练习

1. 准备活动和做第二套陆上练习;

2. 体前倾站立,一臂前伸,一臂后伸,以六次打水的节奏跺脚模仿爬泳两臂划水配合技术。练习方式同上,改跺脚动作为碎步前进动作;

水上练习

1. 准备活动:滑行,爬泳、仰泳分解动作,呼吸练习;

2. 体前倾站立,下颏触水,一臂前伸,一臂后伸,以六次打水的节奏跺脚慢速模仿爬泳划臂动作;练习方式同上,改跺脚动作为碎步前进动作;脸埋在水中重复上一练习;

3. 一臂前伸,一臂置于体侧,俯卧滑行,打爬泳腿,然后开始划爬泳臂(每次练习每臂各划水2—3次);

4. 一臂前伸,一臂置于体侧,蹬边或蹬底后,屏息爬泳配合游(每臂各划水4—5次);

5.改进技术:采用不同划水动作的爬泳、仰泳打腿;呼吸打腿配合游;车胎绑腿划手(采用第10—15次课的有关练习);

6. 学习出发台上或池边脚朝下跳水,入水后蹬离池底滑行返回池边(该练习应在水深1.60—1.80米深的泳池边道进行。这是第一次在深水练习。要求学生严守纪律,要求逐个进行练习,教师应手持保护竹竿进行保护)。

第16次课

任务 改进爬泳配合游(屏息)技术;改进爬泳划臂技术(车胎绑腿)和打腿(一臂前伸,一臂置于体侧)与呼吸(侧转头)配合技术;改进仰泳打腿(一臂前伸,一臂置于体侧)、打腿与划臂配合技术。

陆上和水上练习采用第13—15次课上运用的有关练习。

第17次课

任务 1. 学习爬泳划臂与呼吸配合技

术; 2. 改进爬泳屏息配合游技术,改进打腿与呼吸(侧转头)配合技术; 3. 改进仰泳打腿与划臂配合技术; 4. 改进出发台上进行的跳水技术。

陆上练习

1. 第2套陆上练习;

2. 模仿爬泳划臂与呼吸配合练习;

1) 体前倾站立,双臂前伸,头在两臂间,一臂做爬泳划臂,并与呼吸动作相配合(侧转头吸气);然后换另一臂练习; 2) 体前倾站立,一臂前伸,另一臂后伸,双臂做爬泳划臂动作,并与呼吸动作相配合(转头吸气)。

水上练习

1. 准备活动;

2. 站在水中,体前倾,重复陆上进行的模仿练习(爬泳划臂与呼吸配合的练习)。

3. 改进爬泳划臂与呼吸配合练习;

1) 从一臂前伸,一臂置于体侧俯卧滑行开始的练习; 2) 车胎绑腿爬泳划臂练习; 3) (一臂前伸或扶板)一臂划水、打腿的爬泳; 4) (一臂置于体侧)一臂划水、打腿的爬泳;

4. 采用第13—16次课介绍的有关练习解决本课第2—4项任务。

第18次课

任务 继续改进爬泳技术(参照第17次课提出的任务)。

水上、陆上练习

采用第13—第17次课介绍的有关练习。

第19次课

任务 1. 学习爬泳臂、腿、呼吸配合技术; 2. 改进爬泳、仰泳技术。

陆上、水上练习

采用第13—第17次课介绍的有关练习,做下述新练习: 1) 体前倾站立,一臂前伸,另一臂后伸,做爬泳划臂、呼吸练习和以六次打水动作节奏做跺脚动作的配合练习

(在一臂前伸、一臂后伸吸气时,臂的动作稍停顿);2)先原地重复上一个练习,然后碎步前进重复这一练习;3)呼吸和臂、腿动作完整配合的爬泳(一臂前伸,一臂后伸吸气时,臂的动作稍停顿);开始每臂划水两次,吸一次气,然后每臂划水一次,吸一次气。

第20次课

任务 1.改进臂、腿与呼吸配合的爬泳技术;2.改进仰泳技术。

陆上、水上练习

采用第13至第19课介绍的有关陆、水练习。

第21次课

任务 1.介绍仰泳技术;2.学习仰泳划臂技术;3.改进爬泳配合技术。

在课室讲解仰泳技术(15分钟);简述仰泳技术特点;仰泳技术原理;教学步骤;考核标准;看仰泳技术幻灯片。

陆上练习

1.陆上第2套练习;

2.站姿,一臂上举,另一臂下垂,模仿双臂轮流仰泳划水技术;仰卧在体操凳上做这一练习;

3.用胶带拉力做仰泳划臂模仿练习。

水上练习

1.准备活动:爬泳配合游,仰泳分解游,呼吸练习;

2.仰泳技术示范(由9—10岁的高班学生示范);

3.试游仰泳5—6米(试游2—3次);

4.学习仰泳技术:1)一臂前伸,另一臂置于体侧,仰卧滑行,每臂做2—3次划水动作;2)练习方式同上,但用车胎绑腿(这是重点练习);3)车胎绑腿,双臂同时划水仰泳;4)仰泳打腿,双臂同时划手;5)单臂仰泳(另一臂置于体侧);6)单臂仰泳(另一臂前伸);7)重复练习

2,每臂划水5—6次;

5.改进爬泳技术(采用第13—第20次课中的有关练习);

6.爬泳配合游,仰泳分解游接力赛。

第22次课

任务 1.继续学习仰泳划臂技术;

2.改进爬泳技术。

采用15—21次课有关的陆、水练习。

第23次课

任务 1.学习仰泳臂、腿配合技术;

2.改进爬泳技术;3.深水学习出发台跳水转俯卧滑行技术。

陆上练习

1.准备活动,做第2套陆上练习;

2.一臂上举,另一臂下垂,以六次打腿的动作节奏踩脚模仿仰泳划臂配合动作。

水上练习

1.准备活动:爬泳、仰泳和呼吸练习;

2.学习仰泳配合动作:1)仰卧打腿,一臂前伸,一臂置于体侧,每臂做2—3次划水动作;逐渐将划水次数增至5—6次;2)练习方式同上,但要求学生重点注意呼吸与划臂(左臂或右臂)的配合;

3.改进爬泳技术(采用第15—21次课的有关练习);

4.(在水深1.80米以上的泳池中)学习双臂上举,头夹在两臂间出发台下蹲跳水技术(学生要逐个进行练习,教师要手持救生竹竿)

第24、25次课

任务 1.改进爬泳、仰泳呼吸和动作配合技术;2.深池出发台上学习双臂上举,体前倾跳水转滑行技术。

采用第15—23次课上使用的有关练习。

第26次课(考核课)

任务 1.考核:1)仰泳;2)爬泳,仰泳打腿;3)深池,体前倾站立,双臂前伸跳水;

2. 陆上第2套练习;

3. 改进爬泳、仰泳技术。

陆上练习

考核陆上第2套练习技术。

水上练习

1. 准备活动: 爬泳、仰泳、滑行、呼吸练习;

2. 改进爬泳、仰泳配合, 划手、打腿技术;

3. 考核: 12米爬泳、仰泳, 要求呼吸与臂、腿动作配合游;

4. 考核: 扶板打爬泳腿(20米), 双臂前伸打仰泳腿(16米);

5. 考核: 出发台跳水(水深1.80米以上);

6. 水中接力和球类游戏。

第27次课

任务 1. 改进爬泳、仰泳技术; 2. 学习俯卧、仰卧、侧卧滑行中打海豚泳腿技术; 3. 学习转身技术。

陆上练习

1. 准备活动;

2. 海豚泳打腿的模仿练习: 1) 双臂上举, 单腿站立, 上体和另一腿做波浪打腿动作; 2) 距墙半步站立, 上体做海豚泳波浪动作, 臀部尽量触墙;

3. 墙边模仿爬泳、仰泳转身技术:

1) 走向“池壁”, 一手触壁, 团身, 转体, 脚触壁, 蹬出(后三个动作单腿站立, 进行模仿练习)。

水上练习

1. 准备活动: 爬泳、仰泳配合游与分解游, 呼吸练习;

2. 原地学习爬泳、仰泳转身。手触壁后, 单腿站立, 转体: 1) 走向池壁, 模仿转身练习; 2) 分解学习转身技术;

3. 改进爬泳、仰泳技术, 其中主要练习有: 1) 屏息配合游(6—7米), 呼吸配合游(逐渐延长游距); 2) 扶板、徒手

(臂可以保持各种姿势)打腿; 3) 车胎绑腿划手; 4) (一臂前伸或置于体侧)打腿, 单臂划手。(从第27次课起, 根据掌握爬泳和仰泳技术情况, 教师可把学生分为“爬泳组”和“仰泳组”。

4. 学习海豚泳打腿技术: 1) 水中站立, 做海豚泳腿部动作模仿练习(重复陆上有关练习); 2) 双臂前伸, 俯卧滑行, 做海豚泳腰、腿动作(屏息游3—4米); 3) 练习方法同上, 但是改为仰卧滑行, 双臂置于体侧; 4) 练习方法同练习2, 但是改为侧卧滑行, 下臂前伸, 上臂置于体侧; 5) 戴脚蹼做练习2—4。

5. 海豚泳打腿游戏(“海豚潜水与跃起”等)。

家庭作业 做一套陆上练习, 做海豚泳腿部动作和转身技术的模仿练习。

第28次课

任务 1. 学习陆上第3套练习; 2. 改进爬泳、仰泳技术; 3. 继续学习转身和海豚泳打腿技术。

陆上练习

1. 学习第3套陆上练习:

1) 手握打球用的小球, 跳起, 双臂前绕环; 然后做后绕环(该练习和下面每个练习至少做15次);

2) (双手握毛巾或布带的两端)站姿, 直臂前后绕环;

3) 俯卧在体操垫上, 双臂前伸, 背部挺起, 臂、腿不触垫, 左臂、右腿或右臂、左腿连续做上抬动作;

4) 在体操垫上坐在足跟上, 膝部尽量高抬起, 前后摆动;

5) 两脚与肩同宽站立, 手扶墙, 或椅背, 两脚掌尽量外转, 下蹲(足跟不得抬起);

6) 模仿出发台出发动作(向上跳);

7) 体前倾站立, 模仿海豚泳划水动作和用胶带拉力做海豚泳划臂动作。