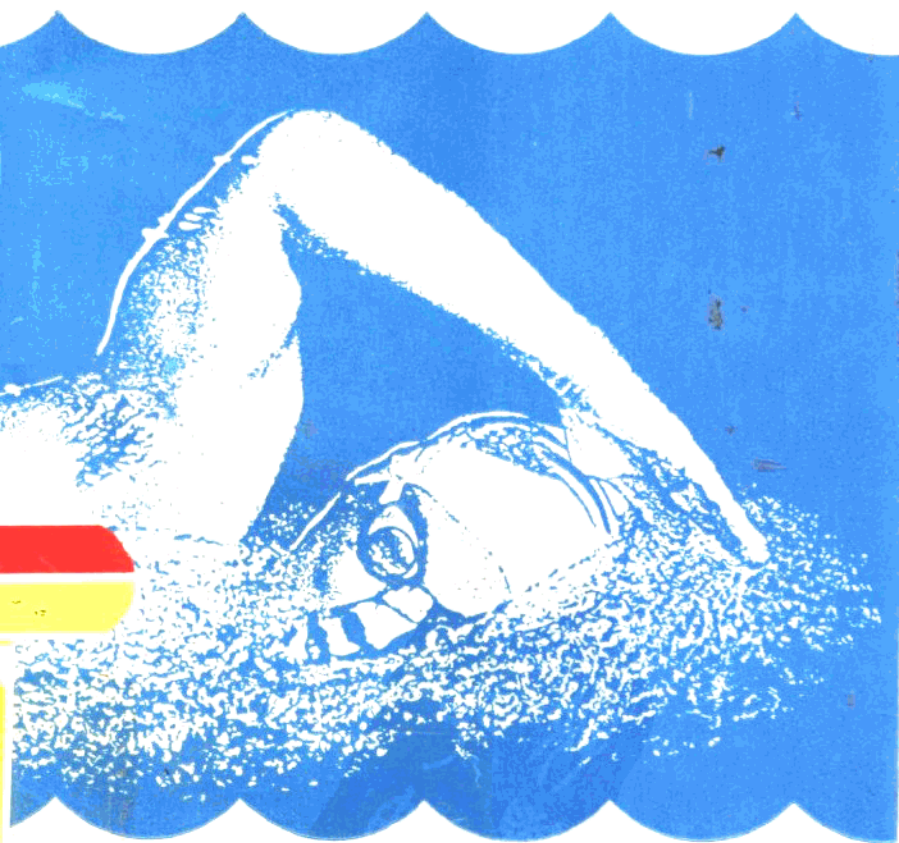


· 温仲华 编著 ·

游泳 教学法的科学



人民体育出版社

前 言

这本《游泳教学法的科学》一书是根据我们多年来游泳教学实践经验和参考最近几年来国内外有关游泳理论、技术、教学的新成就，并结合青少年的特点和我国大中小学生目前游泳教学的需要编写而成的。

由于我国大、中、小学生的体育教学计划、游泳教学任务和具体要求不同，在使用本教材时，可以根据各自的情况，有选择的进行调整和补充。

本书以游泳教学法为主，并对四种竞技游泳技术进行全面分析。对游泳运动训练法和科学研究方法等并未涉及，读者可以参考其它有关游泳专业书刊。

本书在编写过程中，得到陈致和同志协助，介绍了大量法文资料并译成中文提供参考，在此深表感谢。

本书承蒙国际游泳联合会执委、亚洲游泳联合会主席、中国游泳协会副主席、国家体委训练竞赛三司司长梅振耀同志作序。同时，《游泳信息》、《游泳季刊》给予介绍，特在此一并致谢。

在体育教学实践中，游泳教学法仍在不断改革发展，日新月异。由于作者水平有限，书中错误和不妥之处，尚希读者予以批评指正。

本书适逢第十一届亚运会在我国召开前夕出版，谨以此书奉献给游泳教练员、体育教师和广大读者。并祝愿我国游泳健儿继续腾飞，奔向新世纪！ 谢谢。

温 仲 华

一九九〇年一月



作者简介

北京体育学院副教授

原游泳教研室副主任

游泳国家级裁判

世界水下活动联合会

蹼泳国际裁判

中国蹼泳协会

裁判委员会副主任

EACG 105

参加1934年第10届远东运动会的中国
游泳队和获得4枚金牌的杨秀琼。

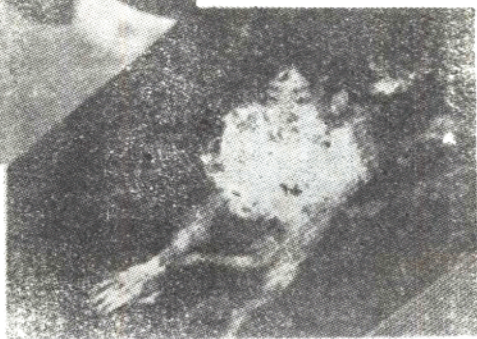


游泳世家——穆承宽先生和其子女

第一个打破100米蛙泳世界纪录的戚烈云。▼



第一个获得世界青年联欢节仰泳冠军的吴传玉。▶

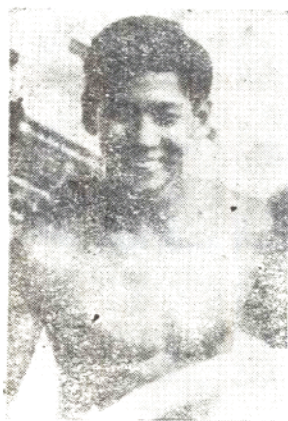


▶三破100米蛙泳世界纪录的穆祥雄。



▲第三个打破100米蛙泳世界纪录的莫国雄。

游泳运动员在一起
► 周总理·陈毅·贺龙元帅与中·日



毛主席接见戚烈云·穆祥雄。
► 誉为东方鱼的王强立



▲ 为游泳事业拼搏时间最长的罗兆应。
◀ 原国家队教练涂广斌。



在国际游泳比赛中多次获奖
吉林锦珠。

在第一届新兴力量运动会中
获得4枚金牌的符大进。



现在国家游泳集训队总教练陈运鹏

在第10届亚运会中获得三枚金牌的闾明。

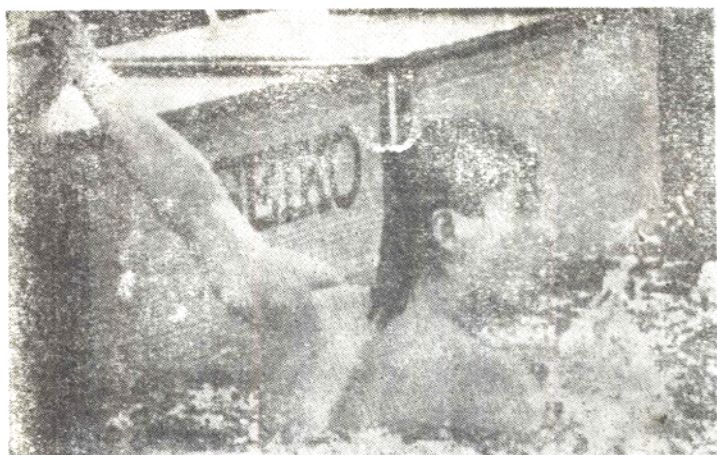


我国第一个渡过琼州海峡的姑娘李文华。



国家游泳集训队教练颜金陔。





在第六届全运会中获得 7 枚金牌的沈坚强。

在第24届奥运会中获得铜牌的钱红。

优秀运动员夏福杰





在第24届奥运会中获得银牌的黄晓敏。▲

在第24届奥运会中获得银牌的庄泳。▼



国际游联执
委、亚洲游联
主席梅振耀▼



◀我国第一个打
破女子50米自由
泳世界纪录的杨
文意



参加国际游泳教练员学术报
告会的周明▲

参加第
24届奥运会
总教练穆祥豪▶



誉为蛙王的梁伟芬。

游泳裁判的庞知忠▶
我国第一个参加奥运会



序

《游泳教学法的科学》一书出版了。本书是北京体育学院副教授温仲华同志根据多年来从事游泳教学实践经验，结合当前国内外有关游泳技术和游泳教学的先进理论，并结合我国大中小学校游泳教学的特点编写而成的。

本书内容包括中国游泳发展概况和四种竞技游泳技术分析及教学法。书中着重对游泳教学方法和教学组织进行了较全面的阐述，对四种竞技游泳技术分析采用了多方位三维图示进行剖析，在国内尚属初见。

本书适合于大中小学生和业余游泳学校进行游泳教学借鉴，是近年来有关游泳教学书籍中较全面的著作之一。我相信，这本书的出版将有助于提高和促进我国游泳教学工作的进一步发展；同时，对提高我国游泳运动水平将会有积极作用。

梅 振 耀

责任编辑：周大强

封面设计：张继国

内文设计：海 风



游泳教学法的科学

目 录

第一章	中国游泳运动发展简史	(1)
	第一节 游泳的起源和我国古代的游泳.....	(1)
	第二节 中国近代的游泳运动.....	(11)
	第三节 新中国成立后现代游泳运动的发展	(31)
第二章	流体力学在游泳运动中的运用	(47)
	第一节 水的特性.....	(47)
	第二节 流体静力学基础知识.....	(48)
	第三节 流体动力学基础知识.....	(63)
第三章	对初学游泳者的基础教学与练习方法	(81)
	第一节 游泳入门.....	(82)
	第二节 初学者的水中教学和练习方法.....	(95)
	第三节 初学者的心理教学和练习方法.....	(99)
	第四节 水中平衡漂浮教学与练习方法.....	(106)
第四章	对初学者的简易游泳技术教学与练习方法 ...	(109)
	第一节 水中仰卧姿势恢复站立姿势的教学	(109)
	第二节 自由泳的初级教学.....	(118)
	第三节 水中仰卧姿势恢复站立姿势的教学	(127)
	第四节 仰泳的初级教学.....	(132)
第五章	爬泳技术分析和教学法	(137)
	第一节 爬泳概述.....	(137)

	第二节	现代爬泳技术分析·····	(140)
	第三节	爬泳技术教学法·····	(157)
	第四节	爬泳技术教学中常见错误动作及纠正方法·····	(174)
第六章		仰泳技术分析和教学法·····	(191)
	第一节	仰泳概述·····	(191)
	第二节	现代仰泳技术分析·····	(193)
	第三节	仰泳技术教学法·····	(203)
	第四节	仰泳技术教学中常见错误动作及纠正方法·····	(224)
第七章		蛙泳技术分析和教学法·····	(238)
	第一节	蛙泳概述·····	(238)
	第二节	现代蛙泳技术分析·····	(245)
	第三节	蛙泳技术教学法·····	(263)
	第四节	蛙泳技术教学中常见错误动作及纠正方法·····	(275)
第八章		蝶泳技术分析和教学法·····	(287)
	第一节	蝶泳概述·····	(287)
	第二节	现代蝶泳技术分析·····	(289)
	第三节	海豚泳技术教学法·····	(303)
	第四节	海豚泳技术教学中常见错误动作及纠正方法·····	(315)
第九章		竞技游泳技术中的出发和转身技术教学法·····	(327)
	第一节	竞技游泳中的出发技术分析和教学法·····	(327)
	第二节	竞技游泳中的转身技术分析和教学	

法	(351)
第十章 游泳教学的组织与进行	(387)
第一节 怎样分班编组	(387)
第二节 游泳动作和教学顺序	(392)
第三节 游泳教学课的组织	(398)
第四节 游泳教学技巧和方法	(406)
第五节 测验与考核	(420)
第十一章 游泳池内的安全教育和卫生管理	(424)
第一节 游泳教学中的安全教育	(424)
第二节 游泳池的卫生管理和预防疾病	(437)
第十二章 游泳教学中的自救和救溺技术	(445)
第一节 救护的基本技术与方法	(445)
第二节 救护溺水者的方法	(467)
附录：一、我国游泳运动员技术等级标准	(496)
二、1989年中国日本世界游泳最高纪录	
统计表	(500)
主要参考书目录	(502)

第一章 中国游泳运动发展简史

游泳，是一项很好的运动。

游泳，是指人在水中不借助任何器具，凭借自身腿臂动作和水的相互作用力，在水上漂浮前进，或在水下潜游，是人类有意识的一种技能活动。

游泳，人们俗称之谓“浮水”，在我国古时人们称之为“泅水”、“没水”、“泅泳”。

游泳时，人们能够充分利用水、空气、阳光的幅照和洗浴，在大自然的孕育中能有效的增强人体各部器官的功能，特别是对提高呼吸系统的机能，尤为显著。

阳光、空气和水是增进人体健康的源泉，经常参加游泳锻炼，可以使人精神焕发，体力充沛，有利于学习、有利于工作、有利于事业的发展。

游泳和游泳运动的发生和发展，与其它事物一样，有其成长发展的历史。本章仅就我国游泳和游泳运动的起源、产生、古代的游泳、近代游泳运动和现代游泳运动的发展概况，扼要的加以阐述。

第一节 游泳的起源和我国古代的游泳

一、游泳的起源和产生

我们伟大的祖国是个历史悠久，幅员辽阔的国家。在我们广阔的土地上，有着无数的江河、湖泊和很长的海岸线。