

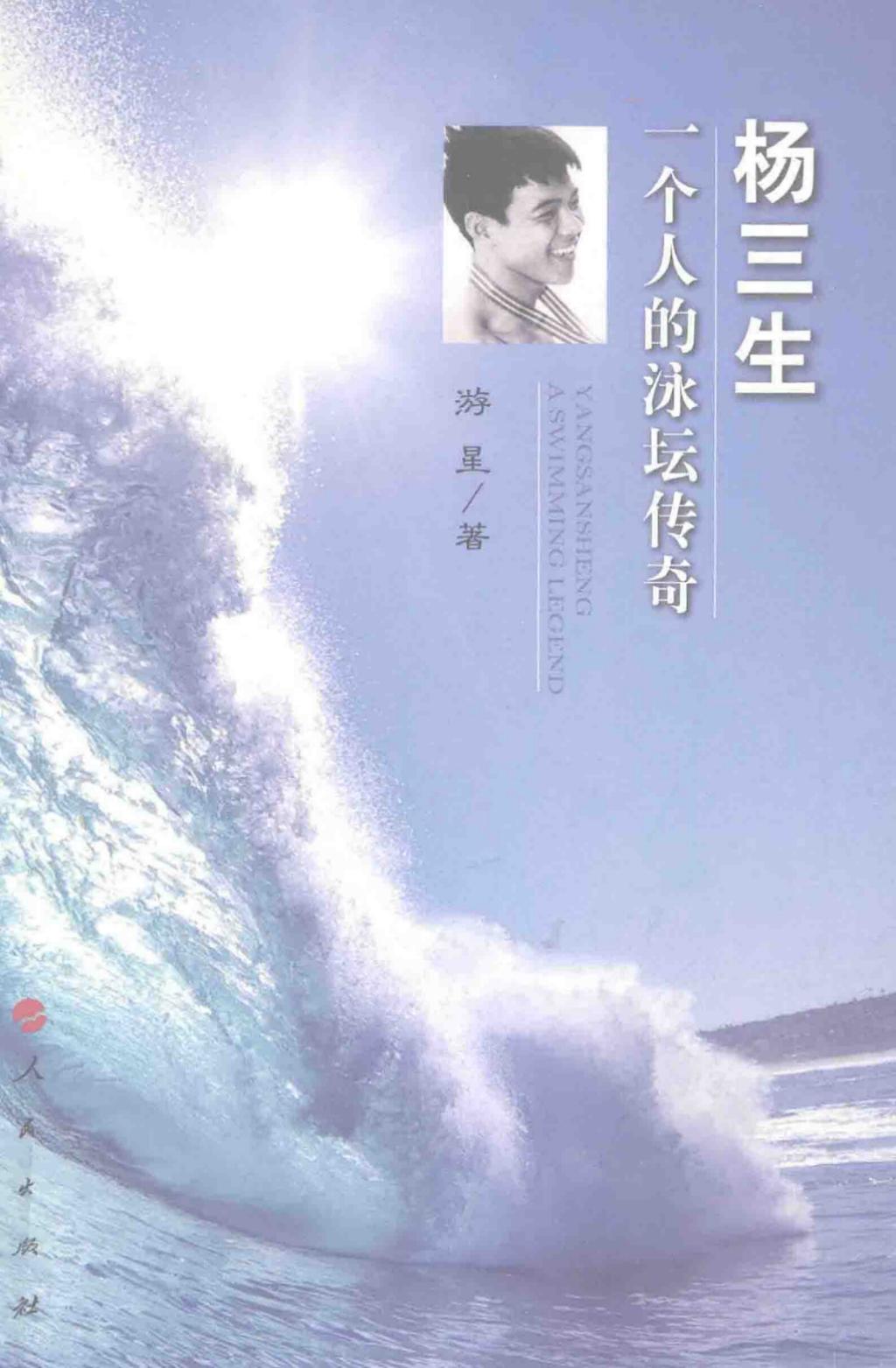
杨三生

一个人的泳坛传奇



游星 / 著

YANGSANSHENG
A SWIMMING LEGEND



杨三生

一个人的泳坛传奇



游星 / 著

YANGSANSHENG
A SWIMMING LEGEND

责任编辑:鲁 静
装帧设计:石笑梦
责任校对:王 惠

图书在版编目(CIP)数据

杨三生:一个人的泳坛传奇/游星 著. -北京:人民出版社,2014.6
ISBN 978 - 7 - 01 - 013501 - 4

I . ①杨… II . ①游… III . ①杨三生-传记 IV . ①K825. 47

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 086587 号

杨三生:一个人的泳坛传奇

YANGSANSHENG YIGEREN DE YONGTAN CHUANJI

游 星 著

人 民 出 版 社 出 版 发 行
(100706 北京市东城区隆福寺街 99 号)

北京瑞古冠中印刷厂印刷 新华书店经销

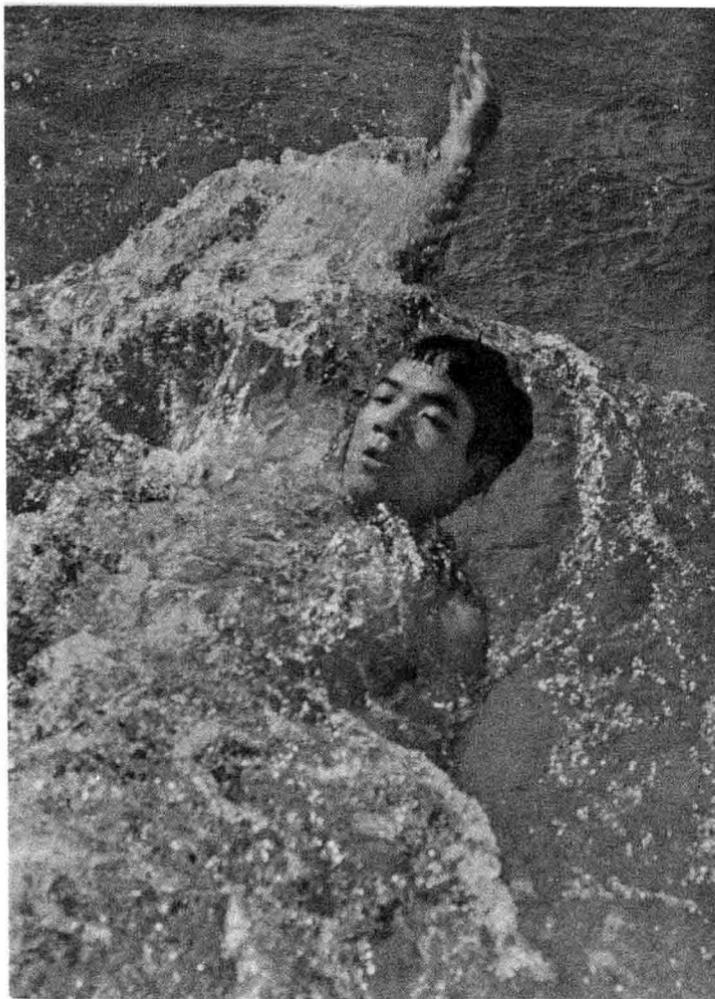
2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月北京第 1 次印刷
开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:7.375 插页:8
字数:133 千字

ISBN 978 - 7 - 01 - 013501 - 4 定价:28.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号
人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

版 权 所 有 · 侵 权 必 究
凡 购 买 本 社 图 书 , 如 有 印 制 质 量 问 题 , 我 社 负 责 调 换。
服 务 电 话 : (010)65250042

新體育

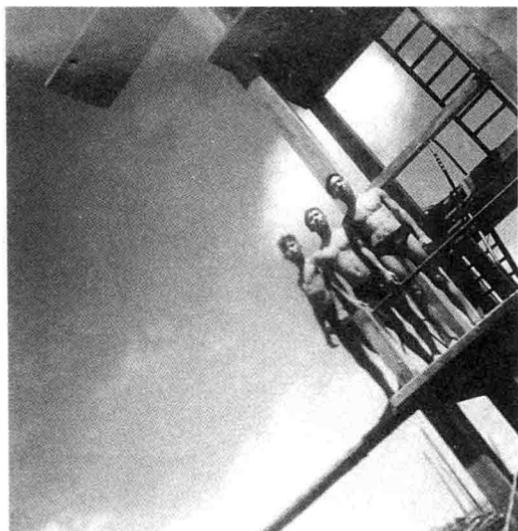


9
1963

1963年9月，《新体育》杂志选取当时“中国仰泳第一人”杨三生作为封面人物，此时杨三生即将代表中国参加第一届新兴力量运动会。



1956年11月，国家游泳队到广东省汕头市巡回表演。表演结束后，与汕头游泳运动员合影。此时杨三生（第一排左二）还是一名小学员，坐在游泳池边近距离观看了游泳健儿的英姿，从而萌发了要当游泳冠军的梦想。



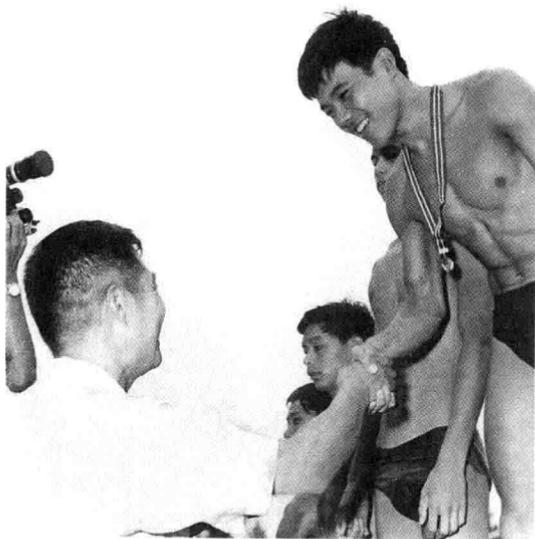
1958年8月，杨三生（右一）参加在湛江举办的广东省业余运动员游泳比赛，获得第六名。这是杨三生首次以市级运动员的身份代表汕头市参加比赛。图为汕头市代表队三位游泳运动员合影。



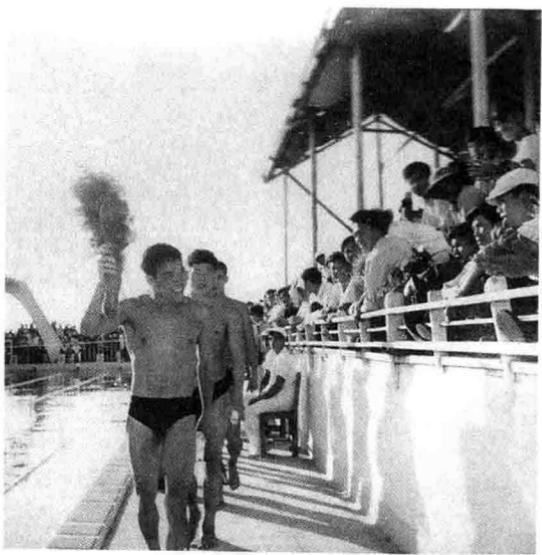
1958年8月，杨三生（后排右一）代表汕头市参加在大连举办的“全国28城市学生游泳跳水锦标赛”，途经北京。图为汕头市游泳代表队在天安门前合影。



1959年9月，杨三生（左二）在中华人民共和国第一届运动会上，获得男子100米仰泳第六名，时任国家体委运动司司长李梦华（后为国家体委主任）为杨三生颁奖。



1960年9月，在成都举行的全国游泳跳水锦标赛中，杨三生获得男子100米仰泳、200米仰泳两项冠军，并打破男子200米仰泳全国纪录。

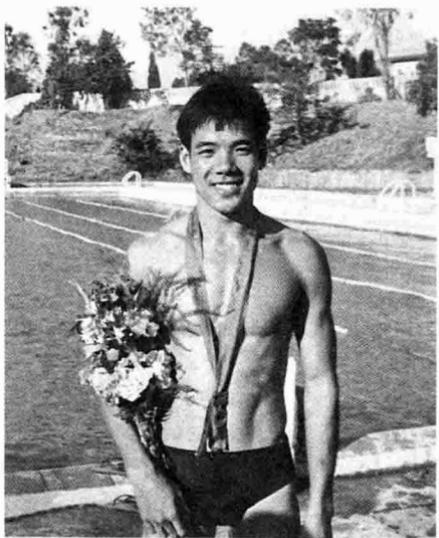


1962年10月23日，杨三生在南宁以一分五秒八的成绩打破由已故著名游泳选手吴传玉在1954年8月2日创造的男子100米仰泳一分六秒四的全国纪录。图为杨三生获奖后观众热情鼓掌的场面。



1962年，杨三生夺冠后，广西自治区区委书记乔晓光（右一）同志向杨三生热烈祝贺。

1962年10月23日，杨三生在南宁以一分五秒八的成绩获得男子100米仰泳冠军，并打破由已故著名游泳选手吴传玉创造的全国纪录。图为杨三生获金牌留影。

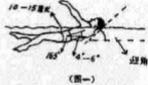


1962年10月，在全国游泳跳水锦标赛后的表演赛上，由杨三生、符大进、顾东明、莫国雄（自左至右）组成的男子4×100米混合泳接力成绩打破全国纪录。

浅谈仰泳技术

杨三生

在游泳时，首先要掌握好身体位置，这一点是游泳重要的。因为，它能充分地发挥臂和腿的力量，也能直接影响着游泳的速度。根据我自己的体会，训练时合理的身体位置应该是这样：身体几乎平躺在水面，胸夹角度数在16°左右，胸夹过低，等于与水面距离4°—6°时，头部离水面约10—15厘米，头部自然伸直，下颌稍收内扣，眼看斜上方（如图一），这样在换气时，可以提出背部位置，减少



(图一)

阻力，也能更有效地呼吸，借的力量。不过仰泳时的身体位置是别人理解的，如吸力大、浮力大，但并不为多数的胸夹角所关心。虽然压低更低的位置，能更有效地借力；反之，阻力小的人，身体姿势可以平生，这受到水的阻力小，可以完全发挥借的力量。但怎样往正确的身体姿势，却需要有强大的借的力量。同时又要有大的借的力量是要求身体位置提高。因此，要想把呼吸做好，身体得将重心向后移十分必要的，在初学仰泳时，身体姿势往往会出现过低，太低沉，或压住上端水，使阻力增加的厉害。另一种则是由前游，整个身体沉在水中，阻力过大。

原因是：①腰腹力量不足，②头部位置不正确。要想纠正这些毛病，可以经常在陆地上做些腰部和腹部的锻炼，举重等全身性的锻炼，一长段时间是完全可以利用蝶泳机（在游泳池中使用），肯定它的作用有利的方面。仰卧与水平距离16°（如图二），再各是压低的幅度，即蝶泳机的上部，即把腰带的胸前部分。

身体姿势的好坏，会直接影响到游泳，如膝盖不出水面，头上探水，高出水面以负重过大，这样说是用功不可造就。因此，在成年人上一下很方便，有的采用小腿科，这是脚太大的运动员小腿，正的打篮球的，成演员，利用腰带的前部而从脚下打篮球，太重在脚下蹬球时会很不方便，小腿小臂形成一直线，大腿屈伸上举时，小腿垂直于大腿使小腿伸直时的困难。因此成演员的，当大腿伸直小腿开始向上运动时，小腿的困难很大。但是当放下小腿时开始向上，这时，小腿的困难还可以说成小腿的困难，当大腿直伸时，小腿的困难很大。小腿的困难的困难仍然存在上方时，就困难向下。整个身体的抵抗幅度不大，最好在30厘米左右（如图二）。如若没有足



(图二)

大，打水过深，就会加大阻力，才水过大，会增加水的阻力。不过，弱者是头大的人，膝盖的幅度可大些。要纠正压低的体位动作，只要注意把身体姿势正确，对学习游泳是帮助的，是比较容易的。

但是，

仰泳时对于肩带带位置的稳定性，尚未发现人也正在探讨，我建议以下三点姿势是较为理想的小组研究：

一、起始位置，举重姿势，抱力姿势，速度的快慢，决定于身体的稳定性。一般的如举重是充分利用大腿肌肉（在游泳池中使用），肯定它的作用有利的一面。仰卧与水平距离16°（如图二），再各是压低的幅度，即蝶泳机的上部，即把腰带的胸前部分。

二、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

三、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

四、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

五、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

六、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

七、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

八、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

九、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

十、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

十一、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

十二、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

十三、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

十四、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

十五、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

十六、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

十七、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

十八、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

十九、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

二十、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

二十一、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

二十二、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

二十三、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

二十四、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

二十五、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

二十六、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

二十七、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

二十八、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

二十九、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

三十、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

三十一、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

三十二、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

三十三、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

三十四、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

三十五、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

三十六、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

三十七、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

三十八、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

三十九、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

四十、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

四十一、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

四十二、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

四十三、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

四十四、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

四十五、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

四十六、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

四十七、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

四十八、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

四十九、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

五十、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

五十一、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

五十二、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

五十三、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

五十四、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

五十五、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

五十六、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

五十七、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

五十八、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

五十九、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

六十、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

六十一、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

六十二、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

六十三、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

六十四、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

六十五、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

六十六、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

六十七、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

六十八、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

六十九、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

七十、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

七十一、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

七十二、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

七十三、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

七十四、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

七十五、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

七十六、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

七十七、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

七十八、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

七十九、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

八十、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

八十一、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

八十二、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

八十三、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

八十四、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

八十五、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

八十六、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

八十七、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

八十八、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

八十九、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

九十、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

九十一、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

九十二、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

九十三、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

九十四、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

九十五、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

九十六、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

九十七、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

九十八、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

九十九、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百一、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百二、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百三、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百四、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百五、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百六、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百七、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百八、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百九、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百二十、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百二十一、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百二十二、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百二十三、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百二十四、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百二十五、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百二十六、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百二十七、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百二十八、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百二十九、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百三十、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百三十一、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百三十二、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百三十三、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百三十四、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百三十五、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百三十六、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百三十七、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百三十八、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百三十九、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百四十、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百四十一、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百四十二、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百四十三、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百四十四、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百四十五、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百四十六、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百四十七、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百四十八、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百四十九、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百五十、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百五十一、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百五十二、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百五十三、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百五十四、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百五十五、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百五十六、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百五十七、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百五十八、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百五十九、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百六十、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百六十一、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百六十二、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百六十三、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百六十四、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百六十五、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百六十六、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百六十七、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百六十八、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百六十九、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百七十、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百七十一、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百七十二、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百七十三、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百七十四、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百七十五、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百七十六、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百七十七、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百七十八、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百七十九、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百八十、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百八十一、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百八十二、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百八十三、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百八十四、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百八十五、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百八十六、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百八十七、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百八十八、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百八十九、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百九十、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百九十一、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百九十二、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百九十三、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百九十四、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百九十五、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。

一百九十六、风速，雨伞和雨伞的阻力，对前进的阻力，这是风速的阻力。



1963年11月，参加第一届新兴力量运动会的中国游泳代表队男运动员合影，第二排左四为杨三生。

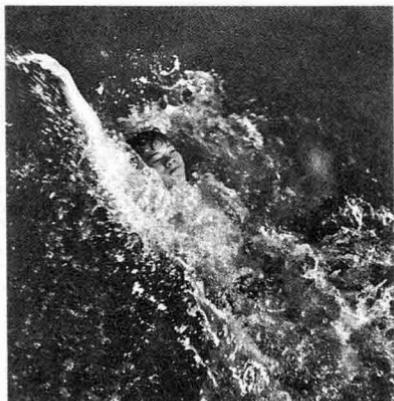


1963年11月，杨三生参加在印尼雅加达举办的第一届新兴力量运动会，获得100米仰泳冠军。

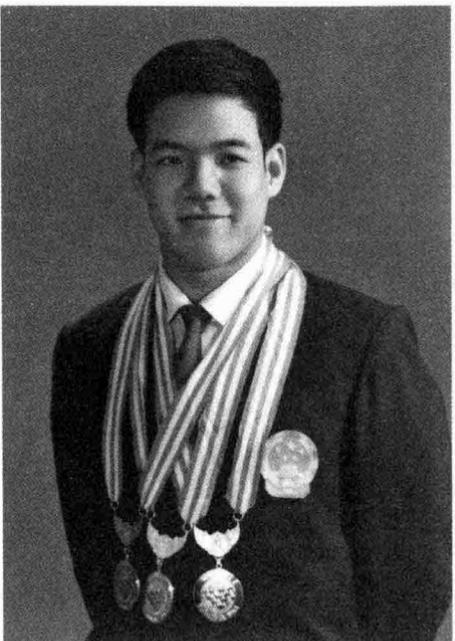
1963年11月，杨三生参加在印尼雅加达举办的第一届新兴力量运动会，获得男子4×100米混合泳接力冠军。图为颁奖嘉宾为杨三生等运动员颁奖。



1963年11月，在印尼雅加达举办的第一届新兴力量运动会上，杨三生获得男子4×100米混合泳接力冠军。图为接力第一棒的杨三生奋力拼搏。



1963年11月，杨三生参加在印尼雅加达举办的第一届新兴力量运动会，获得100米仰泳、男子4×100米混合泳接力两项冠军，200米仰泳亚军。





1964年，杨三生参加在印尼雅加达举行的新兴力量游泳锦标赛，获得男子100米仰泳、200米仰泳和男子4×100米混合接力泳三项冠军。

1964年5月5日

【本报讯】在北京体育馆举行的庆贺“五一”节游泳表演赛中，我国优秀游泳运动员获得大面积丰收，共有五名运动员先后打破了六项全国纪录。

在三日的比赛中，我国著名自由泳运动员符大进以五十四秒九的优良成绩，第一次突破了男子一百米自由泳五十五秒的“关口”，打破了他本人保持了三年的五十五秒四的全国纪录。

广东游泳健将杨三生，一人打破两项全国纪录。他先在二日举行的男子二百米仰泳比赛中，以二分二十六秒九的成绩，打破了他本人在去年九月创造的二分二十七秒的全国纪录。接着，他又在三日的比赛中，以一分四秒七的成绩打破了他本人创造的一分五秒七的男子一百米仰泳全国纪录。这两项全国纪录都是今年以来第一次被打破。

广东女将叶欢容，二日以一分三十三秒三的成绩，打破了女子一百米蝶泳一分十六秒九的全国纪录。这是叶欢容今年以来第二次打破这个项目的全国纪录了。上月她曾游出了一分十五秒三的好成绩，可是时隔不到半个月，她又把自己的成绩提高了二秒。

在三日的男子一百米蝶泳比赛中，广东梁桂良以一分一秒二的成绩，打破了分一秒六的全国纪录。广西林日坤在二日也曾以五分二十六秒六的成绩，打破了上海选手齐元徐伟的男子四百米个人混合式游泳的全国纪录。但这个成绩，不如广东杨亚尼在四月份创造的五分二十四秒八的全国最高成绩。

我国游泳运动员在比赛中，表现了充沛的体力，因为他们在去年冬训中进行了大运动量训练，体质大大增强。打破两项全国纪录的杨三生，比赛中斗志昂扬，一开始就以全力拼搏。渠桂良的蝶泳动作流畅，频率快，快到终点时，仍然能够以较快的速度前进。

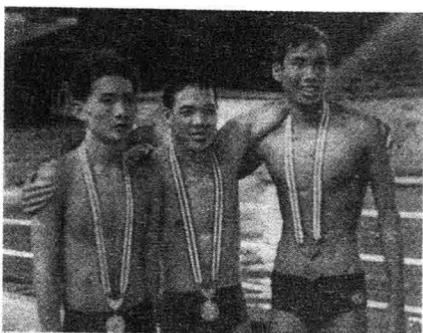
(→图)

五名游泳健儿报捷 打破六项全国纪录

杨三生打破男子二百米仰泳全国纪录

新华社四日讯 著名男子仰泳选手杨三生三日下午在北京以二分二十八秒八的成绩，打破了他本人保持的男子二百米仰泳二分二十九秒五的全国纪录。原来的纪录是他在一九六〇年九月间创造的。

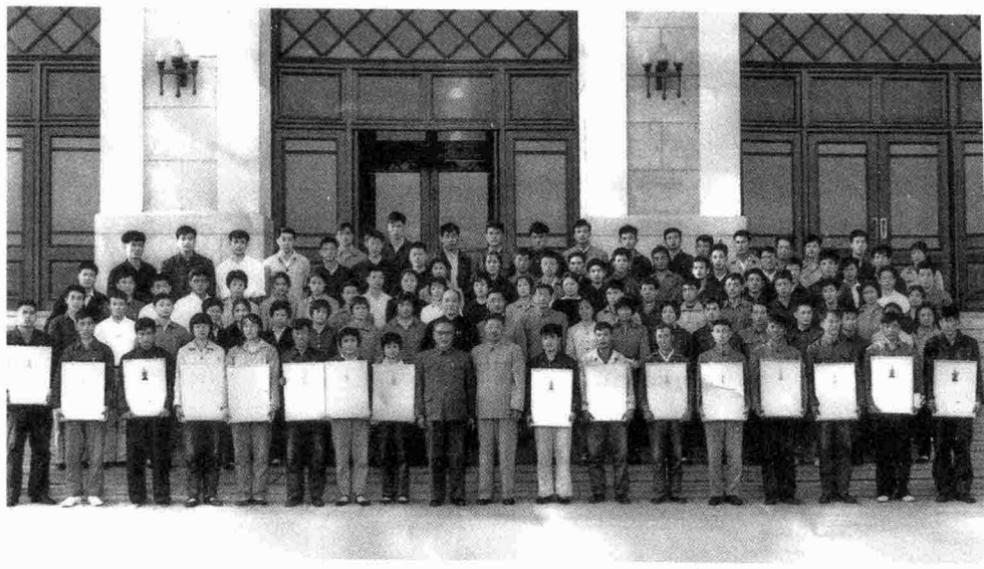
三日，二十二岁的杨三生是在北京陶然亭游泳场参加一次优秀游泳运动员表演赛时，创造这一仰泳全国新纪录的。



我國游泳運動員楊三生（中）、戴堅（左）
在200米仰泳項目中，双双打破新賽會紀錄，右為獲
第三名的柬埔寨運動員。



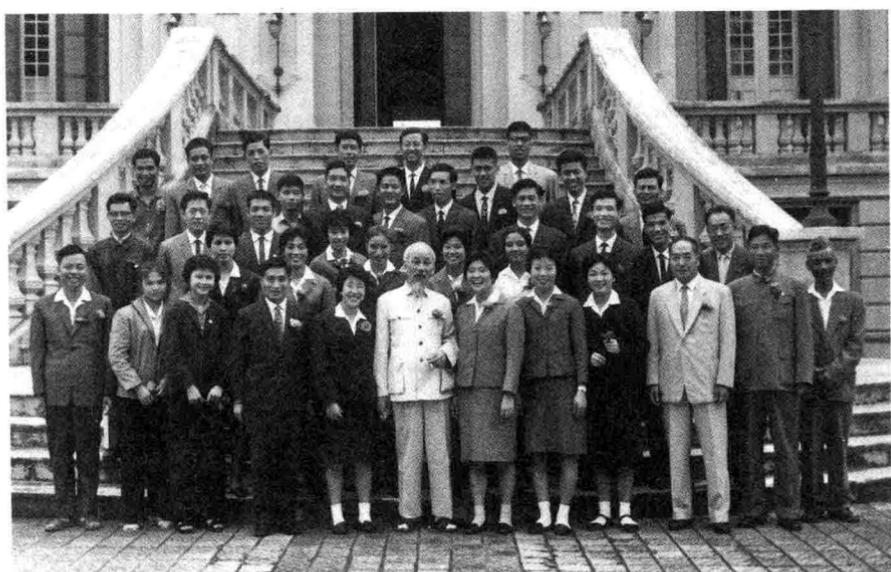
1964年5月，杨三生参加在北京举行的庆祝“五一”节游泳表演赛，获得100米仰泳、200米仰泳两项冠军，并打破全国纪录。



1964年5月，杨三生（第三排右七）被评为“五好”运动员。国务院副总理贺龙出席奖励大会，并向获得“四好”运动队和“五好”运动员称号的集体和个人颁发了奖状和奖品。图为贺龙和“四好”运动队代表、“五好”运动员合影。（新华社记者陈娟美摄）



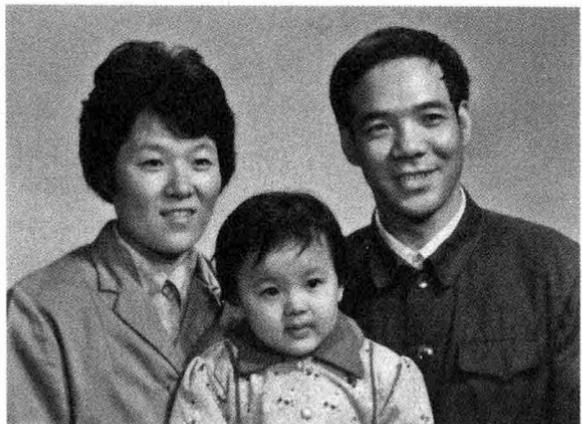
《人民日报》1964年5月7日第二版。



1965年，中国游泳队和广西乒乓球队访问越南，杨三生（第三排左三）时任中国游泳队队长。越南国家主席胡志明接见并与代表团成员合影留念。



1974年，杨三生担任教练
参加第七届亚运会。



1978年，杨三生全家合影。



1986年，杨三生担任教练参加在西班牙举行的世界游泳锦标赛。