

杨三生

一个人的泳坛传奇



游星 / 著

YANGSANSHEG
A SWIMMING LEGEND

杨三生

一个人的泳坛传奇



YANGSANSHENG
A SWIMMING LEGEND

游星 / 著



人民出版社

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

YANGSANSHEG YIGEREN DE YONGTAN CHUANQI

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

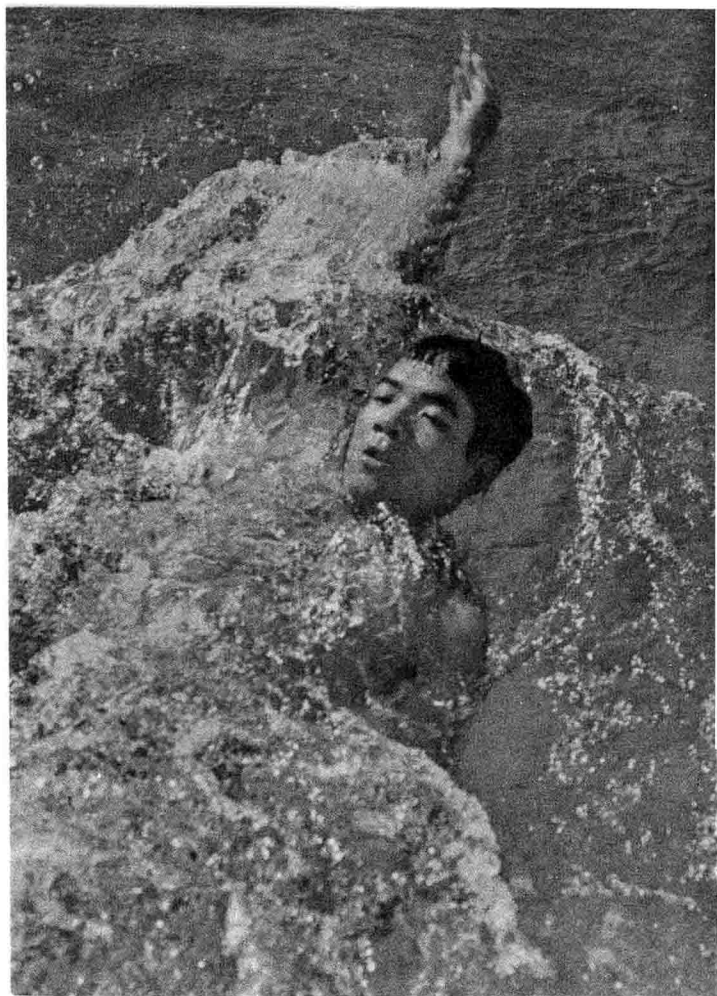
人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

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

新体育

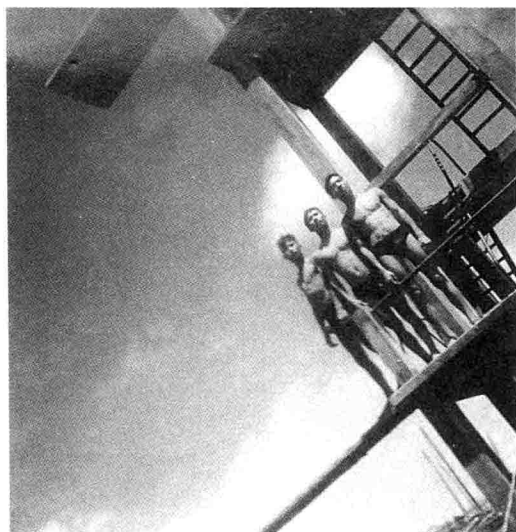


9
1963

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。



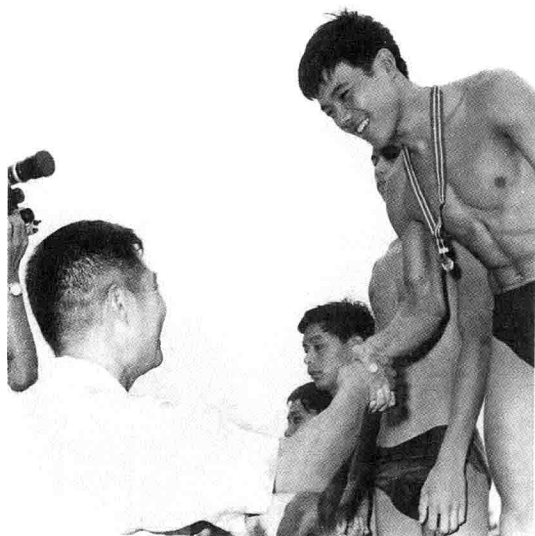
1958年8月，杨三生（右一）参加在湛江举办的广东省业余运动员游泳比赛，获得第六名。这是杨三生首次以市级运动员的身份代表汕头市参加比赛。图为汕头市代表队三位游泳运动员合影。



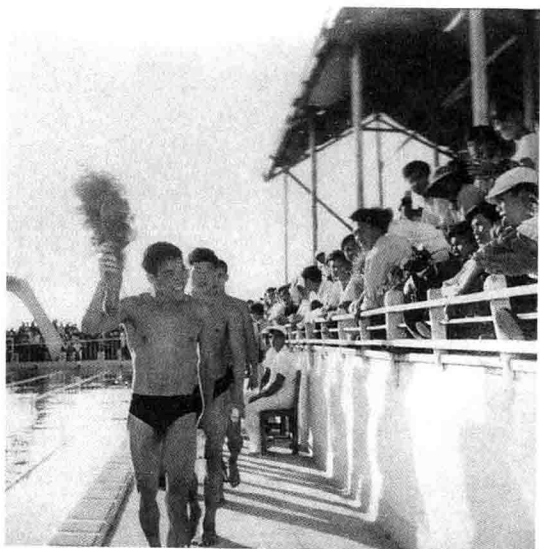
1958年8月，杨三生（后排右一）代表汕头市参加在大连举办的“全国28城市学生游泳跳水锦标赛”，途经北京。图为汕头市游泳代表队在天安门前合影。



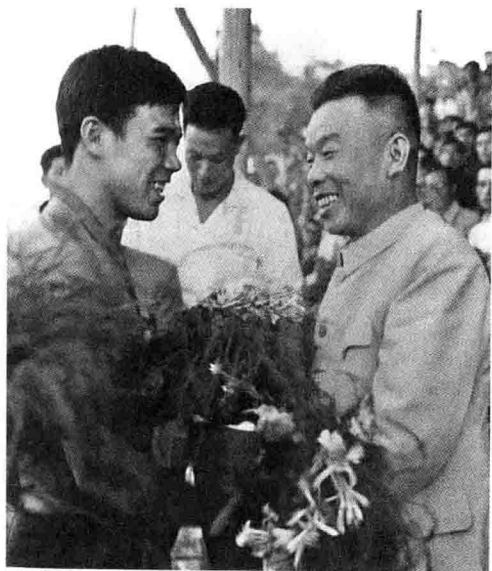
1959年9月，杨三生（左二）在中华人民共和国第一届运动会上，获得男子100米仰泳第六名，时任国家体委运动司司长李梦华（后为国家体委主任）为杨三生颁奖。



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，广西壮族自治区区委书记乔晓光（右一）同志向杨三生热烈祝贺。

游游泳跳水锦标赛胜利结束

杨三生打破吴传玉保持八年的男子百米仰泳纪录

本届游泳锦标赛于昨日在广州市天河体育中心圆满结束

【本報訊】由广州市天河体育中心主办的「一九六二年广东省游泳锦标赛」已于昨日（廿二日）在天河体育中心圆满结束。本届比赛自九月十四日开幕以来，历时九天，共进行了五十多项比赛，吸引了来自全省各地的游泳健儿参加。在激烈的竞争中，杨三生在男子一百米仰泳项目中打破吴传玉保持八年的纪录，夺得冠军。

在男子一百米仰泳决赛中，杨三生以二分二十八秒八的成绩夺冠，打破了吴传玉在八年前创造的纪录。吴传玉在八年前创造的纪录是二分三十九秒五。杨三生的这一成绩不仅刷新了广东省纪录，也创下了全国纪录。

本届游泳锦标赛在天河体育中心举行，吸引了众多观众前来观看。比赛项目包括自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳、混合泳、接力赛以及跳水项目。在跳水项目中，多位选手表现出色，赢得了观众的阵阵掌声。

杨三生在赛后表示，这次夺冠对他来说意义重大。他表示，这次比赛不仅锻炼了他的体能，也提高了他的心理素质。他将继续努力，为国家和省队争取更多荣誉。

本届游泳锦标赛的成功举办，离不开天河体育中心工作人员的辛勤付出。他们为比赛的顺利进行提供了有力的保障。同时，也感谢广大观众的支持和参与，使得比赛充满了热烈的氛围。

喜聞男子百米仰泳紀錄更新

广东游泳队总教练 譚榮桂

八年来未打破过的男子百米仰泳全国纪录，昨日打破。杨三生以二分二十八秒八的成绩打破吴传玉在八年前创造的纪录。这一成绩不仅刷新了广东省纪录，也创下了全国纪录。

杨三生在赛后表示，这次夺冠对他来说意义重大。他表示，这次比赛不仅锻炼了他的体能，也提高了他的心理素质。他将继续努力，为国家和省队争取更多荣誉。

先说，世界级的仰泳纪录也不断被打破。最近的世界纪录是二分一十九秒二，由美国选手创造。杨三生的这一成绩虽然与世界纪录还有差距，但在国内来说，已经是一个非常了不起的成就了。

杨三生在赛后表示，这次夺冠对他来说意义重大。他表示，这次比赛不仅锻炼了他的体能，也提高了他的心理素质。他将继续努力，为国家和省队争取更多荣誉。

員和教練員進一步努力。我們完全有信心在這兩項比賽中，取得更好的成績。這不僅是楊三生的榮譽，也是廣東省游泳隊的榮譽。我們希望他能繼續努力，為國爭光。



打破男子一百米仰泳全國紀錄的楊三生

寧傳玉的舊恩

【本報訊】在昨日结束的广东省游泳锦标赛男子一百米仰泳决赛中，杨三生以二分二十八秒八的成绩打破吴传玉在八年前创造的纪录。这一成绩不仅刷新了广东省纪录，也创下了全国纪录。杨三生的这一成绩，不仅是对他个人实力的肯定，也是对吴传玉当年辛勤训练的肯定。

破纪录前后

杨三生在打破纪录前后的表现，受到了媒体和观众的广泛关注。在打破纪录之前，他的成绩一直徘徊在二分三十分左右。但在打破纪录之后，他的成绩有了质的飞跃。这一成绩的取得，离不开他平时的刻苦训练和教练员的悉心指导。

破纪录前后

杨三生在打破纪录前后的表现，受到了媒体和观众的广泛关注。在打破纪录之前，他的成绩一直徘徊在二分三十分左右。但在打破纪录之后，他的成绩有了质的飞跃。这一成绩的取得，离不开他平时的刻苦训练和教练员的悉心指导。

破纪录前后

杨三生在打破纪录前后的表现，受到了媒体和观众的广泛关注。在打破纪录之前，他的成绩一直徘徊在二分三十分左右。但在打破纪录之后，他的成绩有了质的飞跃。这一成绩的取得，离不开他平时的刻苦训练和教练员的悉心指导。

破纪录前后

杨三生在打破纪录前后的表现，受到了媒体和观众的广泛关注。在打破纪录之前，他的成绩一直徘徊在二分三十分左右。但在打破纪录之后，他的成绩有了质的飞跃。这一成绩的取得，离不开他平时的刻苦训练和教练员的悉心指导。

破纪录前后

杨三生在打破纪录前后的表现，受到了媒体和观众的广泛关注。在打破纪录之前，他的成绩一直徘徊在二分三十分左右。但在打破纪录之后，他的成绩有了质的飞跃。这一成绩的取得，离不开他平时的刻苦训练和教练员的悉心指导。

破纪录前后

杨三生在打破纪录前后的表现，受到了媒体和观众的广泛关注。在打破纪录之前，他的成绩一直徘徊在二分三十分左右。但在打破纪录之后，他的成绩有了质的飞跃。这一成绩的取得，离不开他平时的刻苦训练和教练员的悉心指导。

破纪录前后

杨三生在打破纪录前后的表现，受到了媒体和观众的广泛关注。在打破纪录之前，他的成绩一直徘徊在二分三十分左右。但在打破纪录之后，他的成绩有了质的飞跃。这一成绩的取得，离不开他平时的刻苦训练和教练员的悉心指导。

激动人心的时刻

——杨三生打破吴传玉保持八年的男子一百米仰泳纪录

在昨日结束的广东省游泳锦标赛男子一百米仰泳决赛中，杨三生以二分二十八秒八的成绩打破吴传玉在八年前创造的纪录。这一成绩不仅刷新了广东省纪录，也创下了全国纪录。杨三生的这一成绩，不仅是对他个人实力的肯定，也是对吴传玉当年辛勤训练的肯定。

杨三生在赛后表示，这次夺冠对他来说意义重大。他表示，这次比赛不仅锻炼了他的体能，也提高了他的心理素质。他将继续努力，为国家和省队争取更多荣誉。

仰泳选手杨三生

打破男子二百米全国最高纪录

【本報訊】昨天下午，在天河区天河体育中心举行的一次优秀游泳运动员表演赛中，著名男子仰泳选手杨三生以二分二十八秒八的成绩，打破了由他人保持的二百米仰泳全国最高纪录。原纪录是在一九六〇年九月创造的。

杨三生在赛后表示，这次夺冠对他来说意义重大。他表示，这次比赛不仅锻炼了他的体能，也提高了他的心理素质。他将继续努力，为国家和省队争取更多荣誉。

游泳健儿刷新纪录

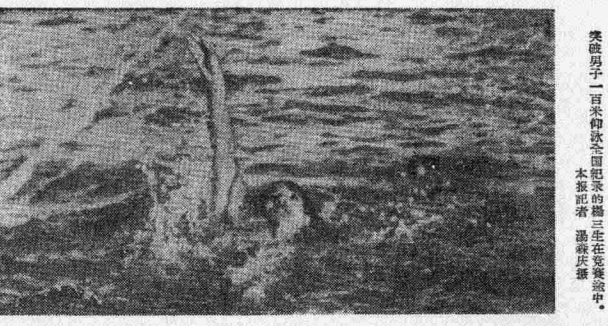
在昨日结束的广东省游泳锦标赛男子一百米仰泳决赛中，杨三生以二分二十八秒八的成绩打破吴传玉在八年前创造的纪录。这一成绩不仅刷新了广东省纪录，也创下了全国纪录。杨三生的这一成绩，不仅是对他个人实力的肯定，也是对吴传玉当年辛勤训练的肯定。

游泳健儿刷新纪录

在昨日结束的广东省游泳锦标赛男子一百米仰泳决赛中，杨三生以二分二十八秒八的成绩打破吴传玉在八年前创造的纪录。这一成绩不仅刷新了广东省纪录，也创下了全国纪录。杨三生的这一成绩，不仅是对他个人实力的肯定，也是对吴传玉当年辛勤训练的肯定。

游泳健儿刷新纪录

在昨日结束的广东省游泳锦标赛男子一百米仰泳决赛中，杨三生以二分二十八秒八的成绩打破吴传玉在八年前创造的纪录。这一成绩不仅刷新了广东省纪录，也创下了全国纪录。杨三生的这一成绩，不仅是对他个人实力的肯定，也是对吴传玉当年辛勤训练的肯定。



突破男子一百米仰泳全国纪录的杨三生在碧波中

本报记者 潘晓光摄

突破男子一百米仰泳全国纪录的杨三生在碧波中

本报记者 潘晓光摄

突破男子一百米仰泳全国纪录的杨三生在碧波中

本报记者 潘晓光摄

图为各媒体在1962年杨三生打破吴传玉的100米仰泳全国纪录后的部分报道。

杨三生打破吴传玉的100米仰泳全国纪录后的部分报道。

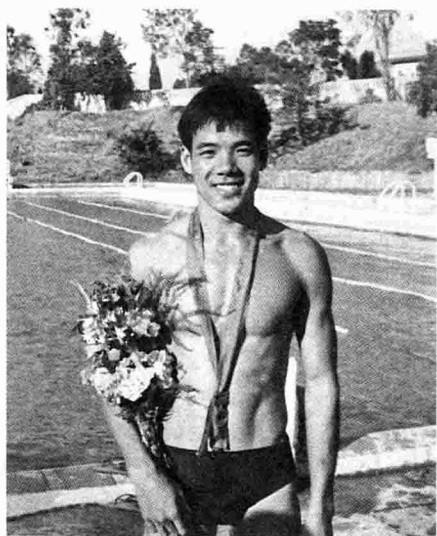
杨三生百米仰泳赶超吴传玉打破我国最老一项游泳纪录

全国游泳跳水锦标赛广东队夺得九项冠军

【本報訊】在昨日结束的广东省游泳锦标赛男子一百米仰泳决赛中，杨三生以二分二十八秒八的成绩打破吴传玉在八年前创造的纪录。这一成绩不仅刷新了广东省纪录，也创下了全国纪录。杨三生的这一成绩，不仅是对他个人实力的肯定，也是对吴传玉当年辛勤训练的肯定。

杨三生在赛后表示，这次夺冠对他来说意义重大。他表示，这次比赛不仅锻炼了他的体能，也提高了他的心理素质。他将继续努力，为国家和省队争取更多荣誉。

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。

楊三才

自身体表的特征，会因环境而有所变化。如熊是出水陆两栖，行走时水。熊的行走姿势是外展步，行走时是用手不用肘来摆动。熊的行走是以上下摆动行走。行走的足先触地触地，能用腕关节带动身体运动。运动时打猎的姿势，是前肢用腕关节的伸屈而使上下肢摆动，大腿在上向下摆动时是屈肘而不用力，大臂小臂摆动一直线，肘关节摆动上下用力。行走时前肢与身体用力摆动向前。如熊行走时用力，大臂摆动时小臂用力向上摆动，向前摆动时，大臂摆动上下摆动开始向上，这时，小臂摆动向前。大臂摆动上下摆动开始向上，这时，小臂摆动向前。大臂摆动上下摆动开始向上，这时，小臂摆动向前。



《第二》

火，打水过猛，就会失去阻力，打水过小，会影响流水的作用。不过，腿部力量大一些的人，摆动的幅度可大些。要想纠正腿部的错误动作，只要注意把身体姿势摆正，对初学者或纠正错误的动作，会比较容易。



《附录》

由于对态的动作是解算的, 反引和练习的过

仰泳的呼吸比其它游泳姿势来是比較容易而自然的。这是因为仰泳时，身体是浮在水面上的，胸侧都受到水的压力小。这是仰泳容易呼吸的原因之一。

仰泳的呼吸是：两次划水一次，然后进行一次呼吸。在连续呼吸时不应当每次划水，只当两划水后即可。但不应用鼻子吸气，因为用鼻子吸气，可能将水吸进鼻腔里造成危险。

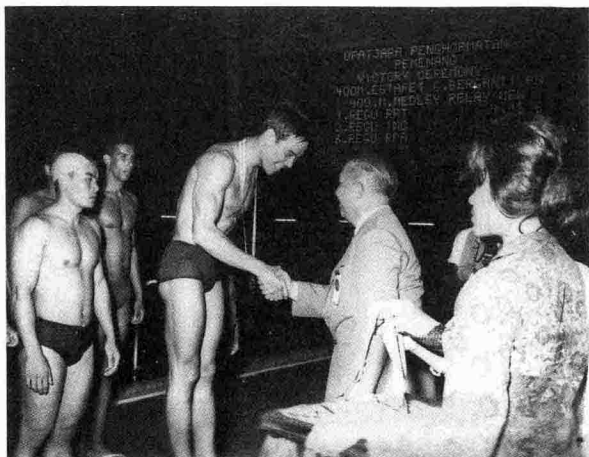


1963年11月，参加第一届新兴力量运动会的中国游泳代表队男运动员合影，第二排左四为杨三生。

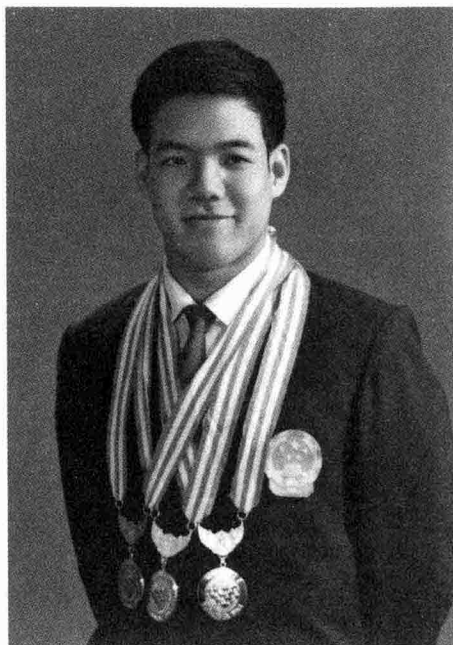


1963年11月，杨三生参加在印尼雅加达举办的第一届新兴力量运动会，获得100米仰泳冠军。

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祝“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异成绩，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。

广东泳将杨三生，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间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，打破了一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保持的男子四百米个人混合式游泳的全国纪录。但这个成绩，不如广东杨亚冠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，因为他们去年冬训中进行了大运动量训练，体魄大大增强。打破两项全国纪录的杨三生，比赛中斗志顽强，一开始就以全力拼搏。梁桂良的蝶泳动作流畅，频率快，快到极点时，仍然能够以较快的速度前进。

(一 鵬)

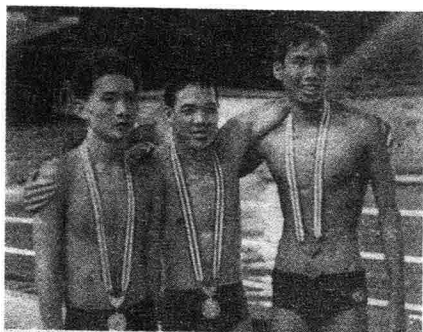
五名游泳健儿报捷 打破六项全国纪录



杨三生打破男子二百米仰泳全国纪录

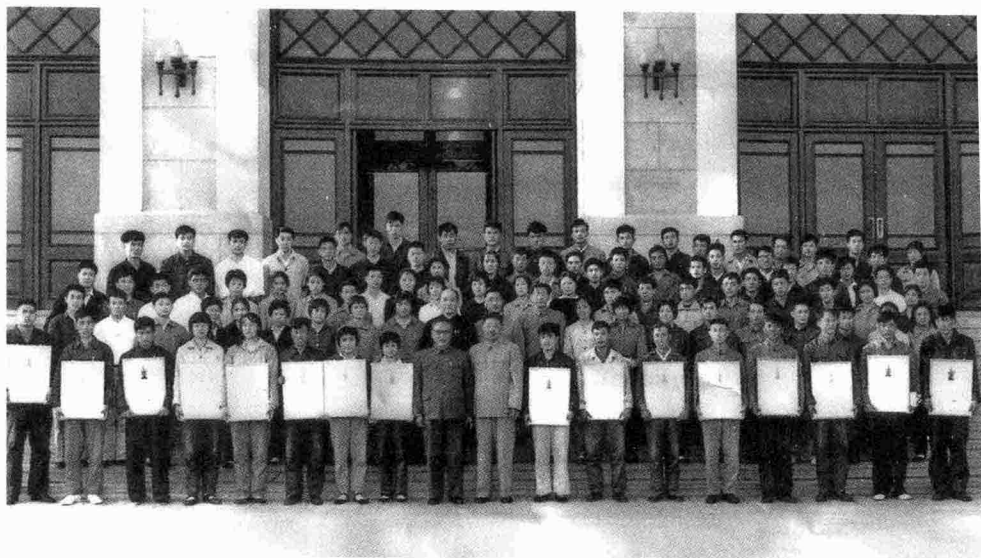
新华社四日讯 著名男子仰泳选手杨三生三日下午在北京以二分二十八秒八的成绩，打破了他本人保持的男子二百米仰泳二分二十九秒五的全国纪录。原来的纪录是他在在一九六〇年九月间创造的。

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成绩的。



我国仰泳运动员杨三生(中)、甄坚(左)在200米仰泳项目中，双双打破新运会纪录，右为獲第三名的柬埔寨运动员。

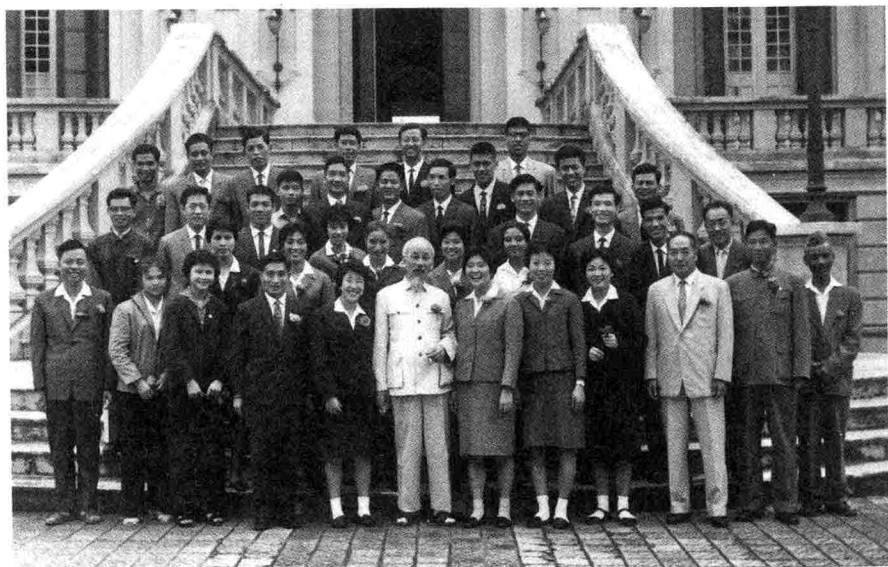
1964年5月，杨三生参加在北京举行的庆祝“五一”节游泳表演赛，获得100米仰泳、200米仰泳两项冠军，并打破全国纪录。



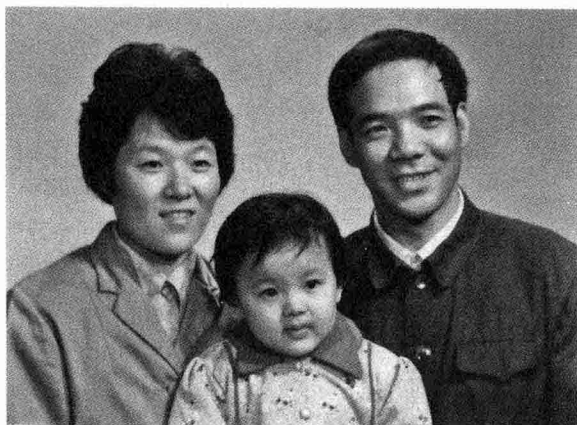
1964年5月，杨三生（第三排右七）被评为“五好”运动员。国务院副总理贺龙出席奖励大会，并向获得“四好”运动队和“五好”运动员称号的集体和个人颁发了奖状和奖品。图为贺龙和“四好”运动队代表、“五好”运动员合影。（新华社记者陈娟美摄）



《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。



1978年，杨三生全家合影。



1974年，杨三生担任教练参加第七届亚运会。



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。