



体育职业技术学院系列教材

游 泳

youyong

主 编 徐 莉



华南理工大学出版社



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

游 泳

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册



体育职业技术学院系列教材

游 泳

youyong

主 编 徐 莉



华南理工大学出版社

·广州·

内 容 简 介

本书是专门为体育职业技术学院的游泳教学而编写的, 突出了知识性、实用性和可操作性。书中全面系统、循序渐进地对游泳的基本知识、基本方法和技术技巧, 以及最新的发展趋势作了详尽的介绍, 并配有图表说明和解说。

本书通俗易懂, 是初学者学习游泳的教科书和广大游泳爱好者的参考书。

图书在版编目 (CIP) 数据

游泳/徐莉主编. —广州: 华南理工大学出版社, 2008. 11

(体育职业技术学院系列教材)

ISBN 978-7-5623-3023-3

I. 游… II. 徐… III. 游泳-高等学校: 技术学校-教材 IV. G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 160273 号

总 发 行: 华南理工大学出版社 (广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

营销部电话: 020-87113487 87110964 87111048 (传真)

E-mail: z2cb@scut.edu.cn

<http://www.scutpress.com.cn>

责任编辑: 徐明媛 潘宜玲

印 刷 者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787 mm × 960 mm 1/16 印张: 8 5 字数: 186 千

版 次: 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 3000 册

定 价: 17.00 元

版权所有 盗版必究

“体育职业技术学院系列教材”

编写委员会

主 任：刘江南

副主任：胡树森 邹联清 潘少敏

主 编：文 超

委 员：杨新芳 张 桦 徐昌豹 张月芳

容仕霖 孙伯庆 徐 莉

总 序

在我国全面推进素质教育、深化职业教育教学改革的形势下,广州体育职业技术学院为改变几年来借用全国体育院校通用教材的状况,根据学院的办学方向,结合职业教育实践及面向社会服务的宗旨,组织编写了适合于体育职业技术学院使用的系列教材。第一批系列教材包括《运动人体科学基础教程》、《田径》、《游泳》、《足球》、《羽毛球》、《乒乓球》共6门课程教材。

《运动人体科学基础教程》集全国体育院校通用教材《运动解剖学》、《运动生理学》、《体育保健学》于一体,在力求全面、系统的基础上,删繁就简,避免3门课程教材中的大量重复,重点突出运动人体科学基础理论的基本知识及基本操作技能,结合体育运动实践,重在学生实际应用。

其余5门术科课程教材,旨在帮助学生学习 and 掌握各运动项目的技术、教学和训练的基本理论和基本技能及其运动竞赛的常用知识。对术科课程教材中共性的和一般性的理论内容,如教学原则、训练原则、科研方法、一般选材理论等,则在《教育学》、《运动训练学》、《体育科研方法》等课程教材中统一进行编写和讲授。这样,避免了术科课程教材中的大量重复,有利于提高教材和教学质量,并可以减少人力、物力和时间的浪费,同时也可以减轻学生购买教材的经济负担。

羽毛球、乒乓球是广州市开展得比较好的运动项目,它们的普及与水平在全国均居前列。因此,为面向广州市的社会实践需求,把《羽毛球》、《乒乓球》两门术科课程教材也列为学生学习的主要课程教材。

本次编写的6门课程教材,只是系列教材的第一批。根据培养目标和教学计划,还将逐步完善系列教材体系,并继续编写和完成符合体育职业技术教育教学特点和需要的各门课程教材。

本批教材的编写,以本院中青年骨干教师为主体,并聘请一些经验丰富的教授指导、协助完成编写工作。

文 超

2008年10月

前 言

游泳是人类生活、生存的重要技能之一，是广大人民群众非常喜爱的体育运动，也是健身、休闲、娱乐的好项目，许多体育院校把游泳作为一门必修课程。

作者根据多年游泳教学和训练的经验，结合体育职业技术学院学生的实际情况编写此教材。本教材根据游泳运动的内在规律，并遵循游泳教学的科学性、实用性和可操作性的原则，在教材内容上突出了“易”和“精”，将教材中游泳动作的要点，用通俗易懂的语言进行表述，并配以图片，便于游泳的教学和学生自学、自练。根据实践的需要，介绍了实用游泳技术和教法，让大家在探求中学，在兴趣中练。

本教材主要介绍了游泳运动的发展、游泳技术原理、游泳技术动作教学法、游泳技术、少年儿童游泳教学训练特点、游泳竞赛组织、编排与裁判法、实用游泳、游泳场地的设备与管理。

本教材除供体育职业技术学院教学使用外，也可作为普及与提高游泳运动的参考书。

由于水平有限，教材中不足之处在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

2008 年 10 月



目 录

第一章 游泳运动的发展	(1)
第一节 游泳运动的起源、定义和意义	(1)
第二节 世界游泳运动的发展	(3)
第三节 我国游泳运动的发展	(5)
第四节 2008 年北京第 29 届奥运会游泳比赛概述	(6)
第二章 游泳技术原理	(9)
第一节 水的物理特性	(9)
第二节 影响游泳技术的水静力学因素	(10)
第三节 游泳时的阻力与推进力	(11)
第三章 游泳技术动作教学法	(16)
第一节 游泳技术动作教学特点和教学过程	(16)
第二节 游泳技术动作教学的方法和顺序	(18)
第三节 游泳教学的组织	(21)
第四节 游泳教学文件	(22)
第五节 熟悉水性教学	(23)
第四章 游泳技术	(28)
第一节 蛙泳	(28)
第二节 爬泳(自由泳)	(37)
第三节 仰泳	(45)
第四节 蝶泳	(53)
第五节 出发	(60)
第六节 转身	(68)
第五章 少年儿童游泳教学训练特点	(77)
第一节 少年儿童解剖、生理特点与游泳教学	(77)
第二节 少年儿童心理特点与游泳教学	(78)
第三节 少年儿童游泳训练特点	(80)
第四节 少年儿童身体素质发展特点	(82)
第六章 游泳竞赛组织、编排与裁判法	(87)
第一节 游泳竞赛的准备工作	(87)



第二节 游泳裁判法	(89)
第三节 裁判员	(100)
第七章 实用游泳	(104)
第一节 实用游泳基本知识	(104)
第二节 水上救护	(112)
第八章 游泳场地的设施及管理	(120)
第一节 天然游泳场	(120)
第二节 人工游泳池	(121)
第三节 游泳辅助练习器材	(125)
参考文献	(128)



第一章 游泳运动的发展

第一节 游泳运动的起源、定义和意义

一、游泳运动的起源

根据史料考证,人类为了生存,在水中捕捉水鸟和鱼类作食物,通过观察和模仿鱼类、青蛙等动物在水中游动的动作,逐渐学会了游泳。游泳是人类凭借自身肢体的动作在水中进行运动的技能。游泳是人类在与大自然斗争中产生和发展起来的。在5 000年前远古时代的陶器雕绘图案上,就可以看到我们的祖先潜在水中猎取水鸟的泳姿。随着社会的发展,游泳逐渐成为人们增强体质以及满足生产、生活、军事等需要的活动。

现代游泳运动起源于英国。17世纪60年代,英国不少地区的游泳运动开展得相当活跃。1828年,英国在利物浦乔治码头修造了第一个室内游泳池。1837年,在英国伦敦成立了第一个游泳组织,同时举办了英国最早的游泳比赛。1869年1月,在伦敦成立了大城市游泳俱乐部联合会(现英国业余游泳协会前身),并把游泳作为一个专门的运动项目正式固定下来,随后传入各英属殖民地,继而传遍世界。

二、游泳运动的定义

游泳是人自身适应水、驾驭水的能力,并在水中进行活动的运动,主要包括“实用游泳”和“竞技游泳”。“实用游泳”包括潜泳、侧泳、反蛙泳、踩水、救护、泅渡,同时也包括健身游泳、娱乐游泳、体疗游泳等。此外,还有跳水运动、水球运动、花泳运动、潜水运动等,由于都是以游泳为基础,所以归属为游泳运动。在现代奥运会游泳比赛和世界游泳锦标赛中,竞技游泳包括游泳、跳水、水球、花样游泳4个项目。

三、游泳运动的意义

(一) 游泳的竞赛意义

在奥运会游泳比赛和世界锦标赛中,游泳比赛项目是仅次于田径的金牌大户,现有34个项目(男女10公里马拉松游泳是北京奥运会才设的)。在竞技体育中,有人说,得“田、游”者得天下,可见游泳项目在竞技体育中起着举足轻重的作用。游泳竞赛另一大特点是兼项能力强,有人比喻游泳竞赛是“得一王者得天下”。它是其他项目所



不能比拟的。例如,田径最多只能兼4项,而游泳最多可兼8项。像美国男运动员施皮茨,两次参加奥运会游泳比赛,共获9枚金牌。1972年在第20届奥运会上,他一人独得男子100米、200米自由泳和100米、200米蝶泳以及3个接力项目的7枚金牌,成为当时奥运会史上获得金牌最多的运动员,被誉为“美国飞鱼”。2008年在北京举行的第29届奥运会游泳比赛上,美国神童菲尔普斯获8金6破世界纪录,成为泳坛神话。在中国,被称为“游泳王子”、“中国的施皮茨”的上海游泳运动员沈坚强,也是连续参加两届奥运会。他在1990年第11届亚运会上夺得50米自由泳、100米自由泳、100米蝶泳、4×100米自由泳和4×100米混合泳接力5枚金牌。

(二) 游泳的健身意义

游泳时,身体俯卧或仰卧在水中,身体重心不仅仅受地球引力作用,还受到水的浮力作用。这种特殊的体位,使游泳适合于不同年龄、不同体质、不同身体健康状况的人来运动。如从婴儿到七八十岁的老人,从患病初愈到孕妇、产妇都可进行游泳锻炼。

(1) 能增强心肺功能

经常参加游泳锻炼的人,心脏功能要比一般人收缩有力。一般正常人安静时脉搏在70~90次/分,而经常参加游泳锻炼的人只有50~60次/分。健康人心脏之所以能正常地跳动,是靠每次收缩后有一个舒张期,心肌获得休息,下一次收缩才同样均匀有力。心跳越快,心肌获得的休息时间就越短,就越容易产生疲劳。当心跳太快时,舒张期太短,会使回心血液来不及充满心腔,结果使心脏跳动时排出的血液反而减少。而心肌的收缩力只有通过长期的锻炼才能得到改善。经常参加游泳锻炼的人,心脏形态和功能均会发生一系列有利的变化,心肌发达、肥大、收缩有力,心腔血容量多,回心血量多,心脏出现节省化功能。经常参加游泳锻炼,能改善人体呼吸和血液循环系统的功能。由于水的环境特殊,人在水中呼吸要比陆地困难。有人研究,人在水中胸腔要受到12~15千克力(1千克力等于9.8牛顿)的水压力,游泳时需要大量的氧气,通过积极主动地增大呼吸深度来完成呼吸动作。经过长期的游泳锻炼,可使呼吸肌收缩有力。一般正常人的肺活量为1000~3000毫米水银柱(1毫米水银柱等于133.3帕)。而经常参加游泳锻炼的人可达3000~6000毫米水银柱。这种能量节省化的呼吸,可降低基础代谢率,改善呼吸系统和血液循环系统的功能。

(2) 能改善体温调节功能

游泳时水的温度要比人体温度低10~15℃,如果是冬泳,温度会更低。人体和水温之间的温差,会促使人体在游泳锻炼中消耗大量的热能。有人研究证明,“在12摄氏度水中停留4分钟,人体要消耗100大卡(1大卡等于4.18千焦)的热量”。或者说游泳50米相当于在田径场跑400米所消耗的热量。因此许多人在游泳后会出现饥饿或疲劳的感觉。经常参加游泳锻炼,可改善人体体温调节功能,增强人体对不同温度的适应能力。



(3) 能使身材匀称, 皮肤滋润, 肌肉富有弹性

经常参加游泳锻炼的人和游泳运动员的皮肤非常光洁、细嫩, 富有弹性。这和水的有关。由于水特殊的物理特性, 可促进皮肤毛细血管中的血液循环和表皮细胞的代谢, 因此有人称游泳为“血管体操”。

(4) 能防病治病, 增强免疫力

游泳不仅适合健康人群, 也适合于亚健康人群进行运动。这是由于冷水的刺激和游泳时身体特殊的体位要求, 促进了全身血液循环, 促进了回心血液的增加, 促进了机体代谢的加快。而水的阻力作用, 可使动作缓慢伸展, 防止伤病出现。经常参加游泳锻炼可提高免疫机能, 预防感冒。有些慢性病患者或患病初愈的人, 如高血压、神经衰弱、哮喘、便秘、慢性肠胃病、手术后恢复期的病人、身体下肢有残疾或疾病而不能行走的患者, 都可通过游泳锻炼达到治病健身的目的。

(5) 能培养吃苦耐劳、勇敢顽强的意志品质

少年儿童经常参加游泳锻炼, 可在锻炼中培养增强克服困难的勇气和信心; 在江河湖海大自然的怀抱里游泳, 可培养顽强的毅力和吃苦耐劳的精神, 同时增添同大风大浪作斗争的乐趣, 丰富业余文化生活。

第二节 世界游泳运动的发展

1896 年在希腊举行第 1 届现代奥运会时, 就把游泳列为竞赛项目。当时只有 100 米、500 米、1 200 米自由泳 3 个比赛项目。

1908 年, 在英国伦敦举办第 4 届奥运会时, 成立了国际业余游泳联合会, 审定各项游泳世界纪录, 并制定了国际游泳比赛规则。

1912 年, 在瑞典斯德哥尔摩举行第 5 届奥运会, 开始把女子游泳列入比赛项目, 当时是 100 米自由泳和 4 × 100 米自由泳接力。

第 1 届至第 5 届奥运会, 匈牙利、英国、德国、美国、澳大利亚均获得过冠军。

第 6 届奥运会由于第一次世界大战的原因停办。

第 7 届至第 9 届奥运会, 美国队成绩比较突出。

第 10 届至第 11 届奥运会上, 日本男子出现了几个优秀游泳运动员, 在世界泳坛上轰动一时, 也是日本游泳成绩的兴盛时期。女子游泳则是美国、荷兰比较突出。第二次世界大战期间, 奥运会中断了两届。

1948 年国际奥委会决定在英国伦敦继续举行第 14 届奥运会。当时除战败国日本、德国以外, 有 59 个国家 4468 名运动员参加了奥运会。这届奥运会游泳比赛成绩超过以往各届, 美国队在男、女 11 个项目中获得 8 项冠军。

第 15 届奥运会, 美国继续取得比赛的优势, 匈牙利初露锋芒。在该届奥运会上,

国际规则把蛙泳和蝶泳分为两个单项进行比赛。从此,竞技游泳发展成4种姿势。以后游泳运动员为寻求快速度,把蛙泳技术逐渐演变为潜水蛙泳;成绩进步很快。但在墨尔本举行的第16届奥运会上,国际泳联决定今后蛙泳比赛禁止采取潜水蛙泳技术。从此,潜水蛙泳技术消失。第16届奥运会,澳大利亚运动员威震全球,获得男、女13个项目的8项冠军。澳大利亚一跃成为游泳强国。尤其是女运动员弗雷泽,从1954年开始,先后27次打破自由泳世界纪录,并保持了1956年至1971年自由泳的世界纪录。20世纪60年代,美国游泳运动快速崛起,在所有游泳比赛项目中占绝对优势。进入20世纪70年代,原民主德国女队崛起,在1973年第一届世界游泳锦标赛上,以10:3第一次超过美国女队。从此,原民主德国女队在世界性大赛上,一直以绝对优势占据首位。

汉城奥运会游泳比赛,在女子15个项目中,原民主德国还是以10:3继续超过美国,直到1987年底,民主德国保持了11项世界纪录。1988年奥运会她们仍保持10项世界纪录(包括3项接力)。美国男队则仍保持领先的优势,男子获得5枚金牌。到1988年底,美国保持8项男子世界纪录(其中3项接力)。

1992年在巴塞罗那举行的第25届奥运会上,被称为“五朵金花”的庄泳、林莉、钱红、杨文意和王晓红在巴塞罗那泳池里怒放,中国游泳队共获得4金5银,不仅实现了中国奥运游泳金牌“零”的突破,而且两次打破世界纪录,辉煌的战果震惊世界泳坛。

1998年珀斯世锦赛上,澳大利亚男队和美国男队打了个平手,均获6金。澳大利亚队取得了其在世锦赛历史上的最佳战绩。美国新人组成的美国女队只得3金,美国队以9枚金牌位居次席,极不情愿地把头把交椅让给了澳大利亚队。荷兰队在霍根班德100米和200米自由泳两个主项接连失手后,仅靠德布鲁因获得了3枚金牌。德国队此次成绩暴涨,出人意料地与荷兰和乌克兰坐到一张板凳上,高居金牌榜第3位。

2001年极不寻常。世界游泳运动进步的势头并没有因悉尼奥运会产生15项世界纪录而告一段落。福冈世锦赛表明游泳运动依然以超乎人们想像的速度向前发展,一届世锦赛诞生了8项男子世界纪录。澳大利亚名将索普以破4项世界纪录、夺6枚金牌成为最杰出的代表。100米蛙泳、50米蝶泳世界纪录以及众多洲际纪录在预赛和半决赛中产生。能在如此高密度、高强度的对抗中连续表现出很高的竞技水平,表明如今世界级的优秀选手们在体能、心理等综合素质方面有了质的飞跃。悉尼奥运会打破15项世界纪录的男选手们平均年龄23岁,男选手的运动高峰期不仅大大提前,而且能在不长的时间里一次又一次打破自己创造的世界纪录,一次又一次震惊世界。福冈世锦赛前,索普已经16次打破长池和短池的世界纪录。美国选手菲尔普斯初尝破纪录滋味时比索普还要年轻。每个时代都可能产生天才,但如果一段时间内,在全世界范围内大面积地涌现出一批年轻的精英,那就决非偶然和巧合。国际泳坛在男子训练方面一定取得了重大突破,碧蓝色的池水中一定隐藏着鲜为人知的秘密。美澳争霸愈演愈烈。历经7年的卧薪尝胆,澳大利亚队终于在福冈首次战胜美国队,以13枚金牌成为此届世锦赛的最大赢



家。福冈世锦赛中,游泳项目创纪录地设置了40枚金牌,而美澳这两个“超级大国”共瓜分了其中的22枚。可以预见,在未来相当长的时间里,两强愈演愈烈的争霸战将是国际泳坛的“主旋律”。

第三节 我国游泳运动的发展

由于社会的发展,竞技游泳也传入我国,首先开始在沿海各省,如广东、福建、上海、青岛等地,而后传入内地。许多比赛多为外国人主办,冠军也多为外国人所得,游泳运动的开展非常缓慢。1912年我国首次参加由菲律宾发起组织的中国、日本、菲律宾三国远东运动会,这是我国第1次参加在国外举行的国际游泳比赛。当时参加的队员主要是香港、广东籍的运动员,只设男子项目。1920年开始增设女子项目。

旧中国的游泳运动,只限于在沿海城市,而且技术粗糙、水平差、成绩低,当时全国游泳纪录只相当于现在的二级运动员水平。1924年成立了“中国游泳研究会”。

新中国成立后,在全国的广大城乡,群众性游泳活动发展很快,很多水域为群众性游泳活动提供了条件。有条件的省市积极修建了一些游泳池、馆,也加强了游泳教学、训练工作。1952年在广州举行了首届全国游泳比赛。到了1954年,解放前的游泳最高纪录全部被刷新。

1953年在第1届国际青年友谊运动会上,我国优秀运动员吴传玉以1分6.4秒的成绩获得男子100米仰泳冠军,新中国的五星红旗第一次飘扬在国际运动场上空,我国游泳运动员开始走向世界泳坛。

1957年至1960年间,我国著名游泳运动员戚烈云、穆祥雄、莫国雄3人先后5次打破男子100米蛙泳世界纪录。

1956年5月31日毛泽东主席第一次畅游长江。随着群众性游泳活动的开展,从1956年到1966年,毛泽东主席在武汉一共畅游了长江42次。在首次畅游长江后,毛主席写下了著名的《水调歌头·游泳》,极大地鼓舞了广大人民群众参加游泳锻炼的信心,群众性游泳活动开展得比较普及。现在长年有人坚持冬季游泳,每年都有一定的比赛,水平逐步提高。公开水域游泳越来越成为群众喜爱的项目,人们自发组织的活动比较多,如横渡琼州海峡、横渡珠江已成为群众性游泳活动必须开展的项目。随着群众性游泳活动的日益普及,游泳技术水平迅速得到了提高。

改革开放的春风迎来了中国游泳的黄金时代。中国游泳运动员开始参加各种国际比赛,并取得了令人瞩目的成绩。1988年上海运动员杨文意率先在中国广州举行的第3届亚洲游泳锦标赛上,以24.98秒的成绩首次打破女子50米自由泳世界纪录,并获冠军。1990年在我国举办的第10届亚运会上,中国游泳成绩超过日本。1991年在澳大利亚珀斯举行的第6届世界游泳锦标赛上,江苏运动员林莉获得200米混合泳、400米混



合泳双料冠军，成为中国游泳的第一个世界冠军。1992年在巴塞罗那举行的第25届奥运会上，中国游泳队共获得4金5银，不仅实现了中国奥运游泳金牌“零”的突破，而且两次打破世界纪录，辉煌的战果震惊世界泳坛。2002年釜山亚运会上，15岁的吴鹏横空出世，给沉寂已久的中国男子游泳带来了曙光，他独得亚运会200米蝶泳、200米仰泳和400米个人混合泳3块金牌，并且成为400米个人混合泳亚洲纪录保持者。2004年雅典奥运会上，在中国观众较为关注的女子100米蛙泳决赛中，两届世锦赛冠军、中国名将罗雪娟发挥出色，以1分6.64秒的成绩获得金牌，并打破奥运会纪录。

2008年第29届奥运会在我国举行，我国游泳队在32个单项（不包括马拉松游泳）中有31个项目运动员获得参赛资格，仅男子4×100米混合泳接力未能获得参赛席位。

第四节 2008年北京第29届奥运会游泳比赛概述

北京奥运会游泳比赛在北京奥林匹克公园的国家游泳馆“水立方”举行（男、女10公里马拉松游泳比赛在北京顺义的奥林匹克水上公园举行）。奥运会比赛采用预赛、半决赛和决赛赛制。各项目按照预赛的成绩选出前16名举行半决赛，根据半决赛成绩选出前8名进行决赛。本届奥运会游泳比赛使世界纪录成了“易碎”的产品。在9天激战中，有32个项目的20项世界纪录被打破，而上届雅典奥运会只破了8项世界纪录。在“水立方”获得8枚金牌的美国“神童”迈克尔·菲尔普斯赛后说，在“水立方”比赛如同置身在水晶宫，看到游泳池上空“水泡泡”晶莹剔透与蓝天浑然一体，人好像置身在蓝天白云的大自然中，很舒服、很兴奋。美仑美奂的“水立方”已成了一个巨大的“加速器”，投身其中，想慢也慢不下来，世界纪录能不破吗！“水立方”为世界游泳运动的发展创造了很好的条件，同时提升了国家游泳中心品牌形象，“水立方”已注册成商标——国家游泳馆“水立方”。

中国游泳队也取得了骄人的成绩，有45名运动员获得参赛资格（男子17名、女子28名），取得了1金3银2铜总计6枚奖牌，打破1项世界纪录，刷新1项奥运会纪录和11项亚洲纪录，使我国游泳队比赛成绩达到了奥运会周期的最高峰。对比3年前的低谷，我国游泳前所未有地振作。而世界泳坛，除美国延续称霸主态势外，有65%的世界纪录被改写，显示了奥运会对再创成绩的巨大促进作用。

一、我国游泳运动员取得优异成绩，新人贡献大

我国游泳队本次奥运会不仅收获1金3银2铜总计6枚奖牌，而且女子8项、男子3项共11项进入决赛，超过雅典奥运会1金1银、女子6项、男子1项共7项进入决赛的总成绩，更超过悉尼奥运会，得分榜排在世界第7位。

本次比赛最令人惊讶的是两位新人刘子歌、焦刘洋双双打破女子200米蝶泳世界纪



录,并包揽金银牌。这是时隔7年后,中国游泳队再次破世界纪录。两位小将把自己的最好成绩提高了2~3秒。与悉尼奥运会无牌、雅典奥运会未破纪录相比,这一成绩的含金量远远大于前两届。

在我国游泳队打破亚洲纪录、夺取奖牌的项目中,张琳的男子400米自由泳银牌、庞佳颖的女子200米自由泳铜牌、女子4×200米自由泳接力银牌、女子4×100米混合泳接力铜牌的成绩提高幅度最大,即使是没有夺牌的项目,张琳在男子1500米自由泳、800米自由泳(按1500米比赛前800米申报创纪录有效)、孙杨的1500米自由泳、周雅菲的女子100米蝶泳、孙晔的女子100米蛙泳、李玄旭的女子400米混合泳和800米自由泳、朱颖文和庞佳颖的女子100米自由泳、赵菁的女子100米仰泳都有明显进步。

目前,我国游泳队的重点项目在女子短距离自由泳、短距离仰泳、蝶泳、接力项目以及男子中长距离自由泳项目上。曾经被视为突破口之一的男子200米蝶泳在本届奥运会上提高不多。女子蛙泳自罗雪娟退役后尚未提升到有世界竞争力的水平。女子混合泳、长距离自由泳也徘徊在世界中游。男子短距离自由泳、仰泳、蛙泳、短距离蝶泳、混合泳等大多数项目普遍还只能听一枪就回家。与单项密切相关,男子接力也处于较为落后的水平。

在女子200米蝶泳比赛中,刘子歌、焦刘洋最为抢眼,每一轮成绩都稳定提高,最终打破世界纪录。赵菁、孙晔、唐奕、李玄旭、孙杨等新人并非每一轮都发挥得好,时有起伏,有的缺乏经验,有的体力不足,但也让人看到了他们的潜力。中国游泳队27岁的“老将”朱颖文能把女子100米自由泳从54.03秒的个人最好成绩提高到53.83秒,也已经树立了成功的标杆。

我国运动员在奥运会上取得了优异成绩。就整体而言,与世界先进的游泳强国相比,还有较大的差距。希望通过先进的训练理论和训练方法,使我国游泳运动在普及与提高方面取得更大的成就。

二、世界游泳水平提升,超级明星闪亮

2008年北京奥运会游泳比赛中,21项世界纪录被刷新,占32个游泳项目的65%,显示了奥运会真正是世界最高水平运动员的最好舞台。更高、更快、更强的奥运会精神在“水立方”得到了强有力的诠释。这其中,年轻选手或刚刚确立了世界第一号位置的人选刷新世界纪录有6人,其他则是由著名选手或新老结合队伍在接力赛中创造的。菲尔普斯一人在4个单项上拥有最新的世界纪录,美国选手莱恩·洛奇和阿伦·佩尔索包揽男子两项仰泳纪录。明星选手的贡献在美国“神童”菲尔普斯身上得到了淋漓尽致的展现。他在100米、200米蝶泳和200米、400米混合泳以及200米自由泳共5个单项、3个接力项目中共夺8金,超过了历史上他的前辈施皮茨创造的一届奥运会上夺7金的成绩。菲尔普斯不仅是游泳池中的掠金英雄,也是本届奥运会夺取个人金牌最



多的选手,创造了世界体育神话。此外,美国两位仰泳王、日本蛙王北岛康介、澳大利亚女子混合泳选手斯蒂芬妮、英国的长距离自由泳选手丽贝卡·阿灵顿、德国短距离自由泳选手布里塔·斯蒂芬分别在相关领域里夺取了2枚金牌,也就是说,这7位大明星运动员拿走了个人项目15金,而美国、澳大利亚瓜分的男、女6个接力项目金牌全都离不开超级选手的决定性作用。剩下的11金,意大利名将佩里格尼、美国的库格林、津巴布韦的考文垂、澳大利亚的琼斯、特里克特、法国的贝尔纳各取1金。中国的刘子歌、美国的丽贝壳卡·桑尼、巴西的小西埃罗、韩国的朴泰桓、突尼斯的迈卢利都不是夺冠呼声最高的选手,这次也从名将中突围而出,登上最高领奖台。从金牌分布看,美国12金维持了雅典盛世,澳大利亚6金比上届减少2金,但两大国夺金总数超过32枚的一半,表明两大霸主地位仍不可动摇;英国、德国各有2金,法国、荷兰、意大利各有1金,欧洲总共7金,与上届持平;日本2金、韩国1金、中国1金、非洲2金、拉美1金,亚非拉总计也是7金,表明两大国之外的各路豪杰始终都在与发达国家顽强竞争,努力争取在世界泳坛的地位。“水立方”激浪已止,但泳坛竞争仍将演绎两强和列国之战。

我们国家正处在经济建设迅速发展时期,全国人民需要健康的体魄,北京奥运会为我国的全民健身点燃了“火炬”。游泳是一项老少皆宜的体育项目,也是一项技能。希望在我国青少年中普及游泳运动,掌握游泳技能,让游泳运动在全民健身中发挥更大、更广泛的作用。在竞技游泳方面,从实际出发,科学选材、科学训练,更新训练理念,向世界游泳强国学习,努力提高运动成绩,尽快缩短与世界游泳强国的差距,为人类做出更大的贡献。

思考与作业题

1. 参加游泳运动能增强人体哪些机能?
2. 试述游泳技能是人类生活、生存的重要能力。
3. 当今世界游泳竞技实力的格局与人民经济、生活水平有何关系?
4. 试论“水立方”的特色。