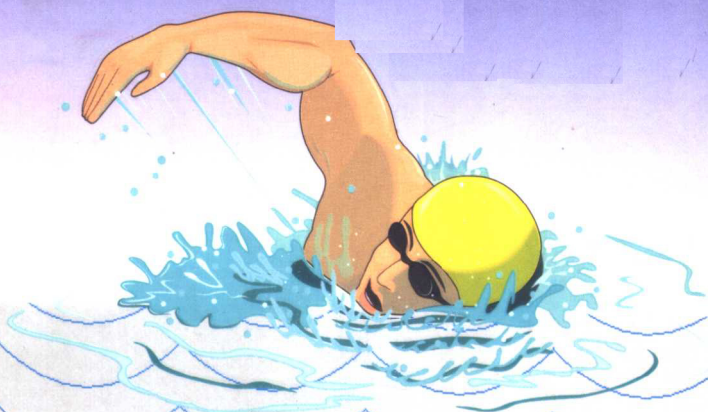


# 与游泳运动

## 身心健康

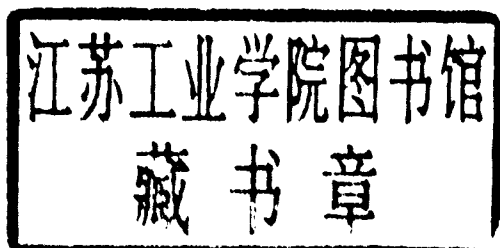
冯燕 编著



新疆人民出版社

# 游泳运动与身心健康

冯 燕 编著



新疆人民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

游泳运动与身心健康/冯燕编著. —乌鲁木齐:新疆人民出版社,  
2000.6

ISBN7-228-05847-X

I. 游… II. 冯… III. 游泳-基本知识 IV. G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 33386 号

**游泳运动与身心健康**

冯燕 编著

---

出 版 新疆人民出版社  
地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号  
邮 编 830001  
发 行 新疆人民出版社  
印 刷 河南省郑州信息工程所  
开 本 850×1168 毫米 1/32  
印 张 5.75  
字 数 150 千字  
版 次 2000 年 7 月第 1 版  
印 次 2000 年 7 月第 1 次印刷  
印 数 1—2000 册

---

ISBN7-228-05847-X/G·599

定价:16.8 元

## 序

张长存

本书作者冯燕女士现任教于郑州大学体育学院，从事游泳和运动心理课程的教学工作。1971年进河南省游泳队，成为一名游泳运动员。1973年考入北京体育学院（今北京体育大学）运动系游泳班。1976年毕业，回河南省游泳队任教。当时我国正处在十年动乱结束之时，怀着一颗振兴祖国体育之心，她开始了游泳教练工作。在二十多年的教练工作中，培养出多名国际游泳运动健将、国家游泳运动健将，为提高河南省的游泳运动水平做出了不懈的努力。

长期以来，作者结合游泳运动实践，重视理论联系实际，先后在国内报刊杂志上发表许多有关游泳和运动心理方面的文章，如：《掌握女游泳运动员例假期训练的体会》、《重新认识有氧训练和无氧训练的关系》、《对游泳运动员肌肉特性的认识》、《体育运动与大学生心理健康教育》、《游泳运动员的心理训练》、《游泳运动对培养少年儿童良好心理品质的作用》、《对郑州市成年人游泳现状的调查与分析》、《游泳与情绪调节》等。

作者在本书涉及六个方面，游泳运动史话、游泳入门、游泳运动与身体健康、游泳运动与心理健康、游泳安全卫生知识及竞技游泳，内容比较广泛。本书既有知识

性、趣味性，又有一定的理论性，更注重结合本人游泳教学训练的经验总结。如在游泳运动与心理健康一章首先提出了运动员的几种心态，把一般训练方法与心理训练结合起来，强调了心理训练的作用，使训练成为一个有血有肉的过程。作为一名游泳教练员必须懂得心理学，首先自己要身体力行，把运动心理学理论运用到游泳的教学与训练中去，并取得可喜的效果。作者1998年调到郑州大学体育学院任教心理学，这就是最好的说明，因此本书的出版对广大游泳爱好者及专业人士的参考应用都具有一定的意义。

2000年4月

---

张长存 北京体育大学教授。

# 目 录

|                            |             |
|----------------------------|-------------|
| 序 .....                    | 张长存(1)      |
| <b>第一章 游泳运动史话 .....</b>    | <b>(1)</b>  |
| 游泳运动的起源与发展 .....           | (1)         |
| 游泳与奥林匹克运动 .....            | (4)         |
| 泳坛趣话 .....                 | (8)         |
| 奥运游泳之星 .....               | (13)        |
| <b>第二章 游泳入门 .....</b>      | <b>(17)</b> |
| 水和人 .....                  | (17)        |
| 生命起源于海洋 .....              | (17)        |
| 人人都有学会游泳的天性 .....          | (20)        |
| 游泳技术入门 .....               | (21)        |
| 熟悉水性 .....                 | (21)        |
| 蛙泳入门 .....                 | (32)        |
| 仰泳入门 .....                 | (45)        |
| 自由泳入门 .....                | (56)        |
| 蝶泳入门 .....                 | (65)        |
| 出发、转身入门 .....              | (78)        |
| 实用游泳技术简介 .....             | (91)        |
| 全民健身游泳锻炼标准 .....           | (94)        |
| <b>第三章 游泳运动与身体健康 .....</b> | <b>(97)</b> |
| 游泳对健身的特殊作用 .....           | (97)        |

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| 游泳时的水温与体温 .....            | (98)         |
| 游泳与心血管系统和呼吸系统 .....        | (101)        |
| 游泳与不同年龄的人们 .....           | (103)        |
| 游泳与健美 .....                | (106)        |
| 冬泳 .....                   | (108)        |
| <b>第四章 游泳运动与心理健康 .....</b> | <b>(110)</b> |
| 游泳与情绪调节 .....              | (110)        |
| 运动心理学与游泳 .....             | (112)        |
| 游泳运动员的心理训练 .....           | (114)        |
| <b>第五章 游泳安全卫生知识 .....</b>  | <b>(117)</b> |
| 游泳时发生意外如何自救 .....          | (117)        |
| 游泳与眼睛的保护 .....             | (119)        |
| 如何预防游泳引起的头晕 .....          | (120)        |
| 游泳与耳朵的保护 .....             | (121)        |
| 游泳六忌 .....                 | (123)        |
| 七种不宜游泳的人 .....             | (123)        |
| 水上救护 .....                 | (124)        |
| <b>第六章 竞技游泳 .....</b>      | <b>(133)</b> |
| 分项与比赛项目及重大比赛 .....         | (133)        |
| 游泳竞赛规则简介 .....             | (140)        |
| 游泳训练方法 .....               | (143)        |
| 游泳运动员技术等级标准 .....          | (173)        |
| <b>编后记 .....</b>           | <b>(179)</b> |
| <b>参考文献 .....</b>          | <b>(181)</b> |

## 第一章 游泳运动史话

### 游泳运动的起源与发展

游泳是一项人与自然紧密结合的十分有益的体育运动。它把水浴、日光浴和空气浴结合在一起，对人体的肌肉、骨骼、内脏器官和神经系统的生长、发育和健壮都有积极的促进作用。在波涛滚滚的大海和水深湍急的江河中游泳，可以培养人们不畏艰险、不怕困难和勇敢顽强的精神。无论在日常生活、工作中，还是在战争中，如果掌握了游泳技术，就可以取得更大的行动自由。

世界上最古老的国家都建立在大河流域。埃及位于非洲东北部尼罗河流域，巴比伦王国位于亚细亚洲的底格里斯河和幼发拉底河流域，印度位于印度河和恒河流域，中国位于黄河流域。居住在这些河流沿岸的古代人很早就与水有着密切的关系。

人类最初学习和掌握游泳技术是在很久以前的上古时代。那时，人们为了在江河中捕捉鱼类，或者要渡过江与其他地方的人们取得联系，或者为了逃避野兽的追袭等，都得学会游泳。所以游泳是远古人类生产和生存的一种手段与技能。

古代人最初是怎样学会游泳的呢？从游泳技术发展的历史来看，古代人学会游泳是从观察并模仿鱼和蛙等动物在水

中浮游的动作开始的。蛙泳是最古老的游泳姿势之一。可以想像古代人早就注意到青蛙游水并仿照它们的动作在水中游泳了。我们现在把研究生物的某些动作特征用于人类的某个学科称为仿生学，而古代人最初学习和掌握游泳技术正是仿生学的最古老的实践之一。

在古代，无论是中国，还是外国，都有许多关于游泳的记载，出现过不少游泳能手，流传下许多趣闻佚话。

早在公元前6世纪，我国第一部诗歌总集《诗经》里就有游泳的记载：“就其深矣，方之舟之。就其浅矣，泳之游之。”意思是说，遇到河水挡路的时候，如果水深，就用船筏渡河；如果水浅，便游泳而过。这说明早在2500多年前，我国古代人民已经掌握了游泳技术。《淮南子·说林训》中对游泳方法做了概括：“游者以足蹶，以手拨。”这是说游泳的人是用足蹬水，用手拍水或划水而游浮。在魏晋时期也有“拍浮”游泳之说。这些都是关于游泳姿势的最早记载。现今仍在我国民间流传的“狗爬式”和“扎猛子”，可能就是从这种简单的足蹶手拨的动作发展而来的。

到了春秋战国时期，由于诸侯争霸和兼并战争频起不断，我国南方诸国相继建立了水师，实行了舟战。这时游泳成为训练水兵必不可少的内容之一。

我国的游泳比赛始于汉魏时代，那时已经有端午节举行游泳的民间习俗。唐宋时，每年端午节在钱塘江上都要举行规模很大的游泳比赛。唐代有个游泳家名叫曹赞，能在水中“回旋出没变化千状”，而且善于跳水，能在“百尺桩上不解礼服投身而下，正坐水面，若在茵席”。南京民族英雄文天祥精于象棋，爱好游泳。每到暑天，就和象棋能手周子善去游泳，并“于水面以意为枰，行弈决胜负，愈久愈乐，忘日早

暮”。

在古代欧洲，游泳不仅是锻炼体质的一种民间游戏形式，而且还应用于军事活动上，如公元6世纪，斯拉夫的士兵们善于迅速渡河，他们还能沉到芦苇丛生的河底，通过芦苇管呼吸，躲避敌人达数小时之久。古代希腊人创造发明了许多锻炼身体的运动项目，游泳是其中一项。古希腊壁画中有一幅是专门描绘游泳的，画面逼真，游姿优美，这对研究游泳的历史发展具有重要的价值。虽然古希腊人爱好游泳，开展得也十分普遍，但古代奥林匹克运动会上却没有游泳比赛。古罗马人继承了古希腊人的多种运动形式，进行了多种多样的运动竞赛，其中也包括游泳。人们曾在古罗马的大竞技场里发现一个巨大的水池遗址，说明古罗马人已把游泳作为一个运动竞赛项目了。公元407年，罗马教会开始对游泳者残酷镇压，对其中一些人还施以火刑。

中世纪欧洲的游泳运动几乎没有什么新的发展，直到1538年德国伟大的人道主义者尼古拉斯·魏曼才制定了第一个游泳运动规则。1696年，法国人泽诺特公布了他的游泳技巧规则，同年他在法国巴黎的塞纳河岸创办了世界上第一所游泳学校，专门训练游泳运动员。1777年，德国人在慕尼黑建造了欧洲最大的公共游泳池，专供比赛和训练使用。1800年，德国人又在法兰克福创建了世界第一个专供比赛用的游泳池。随着游泳高潮的来临，欧洲各国相继出版各种有关游泳理论和技术的书籍。

19世纪中期，游泳作为一个正式的运动项目固定下来。1837年，英国伦敦首次举行游泳比赛。1893年，美国举办了第一次游泳锦标赛。1896年，在雅典举行的第一届现代国际奥林匹克运动会上，游泳被列为正式比赛项目。

游泳运动从古代到现代，经历了漫长的历史时期。从最古老的泳姿——蛙泳，到现代竞技游泳中的蝶泳、仰泳、自由泳，人们不断地改进和完善游泳技术。跳水运动也是伴随着游泳技能的发展而产生的。当人们从岸边或船上跳入水中时，跳水动作就产生了。后来人们完善了起跳动作，在腾空时附加了艺术体操和舞蹈姿势，使跳水运动给人以美的享受。人们又将游泳与足球这两种截然不同的项目融合起来，产生了水球运动。将体操、技巧和舞蹈与游泳结合起来，产生了花样游泳，又称水上芭蕾。现代游泳运动即由游泳、跳水、水球、花样游泳四个项目组成。

## 游泳与奥林匹克运动

### 一、现代奥运会游泳发展概况

1896年希腊雅典举行第一届现代奥林匹克运动会时，游泳被列为正式比赛项目，当时只有男子100米、500米、1200米自由泳3个项目，以后奥运会每隔四年举办一次，又陆续增加了仰泳、潜泳、蛙泳和自由泳接力项目。

1912年瑞典斯德哥尔摩举行第五届奥运会，开始把女子游泳（100米自由泳、4×100米自由泳接力）列为比赛项目。

第六届奥运会因第一次世界大战停办。

第七届至第九届奥运会，美国队成绩突出。

20世纪30年代，第十届、第十一届奥运会上，日本男子占绝对优势，女子则是美国、荷兰比较突出。

第二次世界大战期间，奥运会中断两届。

1952年第十五届奥运会后，国际规则中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四种姿势。第十六届奥运会上，澳大利亚获得男女13个单项中的8项冠军。

第十七届至第二十届奥运会，奥运会游泳总分，美国均居第一。

70年代以来，前民主德游泳一跃而上，第二十一届奥运会获11项女子游泳冠军。

1980年，第二十二届奥运会由于前苏联入侵阿富汗，不少国家采取了抵制态度，以美国为首的许多英美游泳强国拒绝参赛。

1984年第二十三届奥运会在美国洛杉矶举行，同样遭到以前苏联为首的东欧国家的抵制。

1988~1996年举行了第二十四届至第二十六届奥运会，游泳比赛出现群雄并起的局面，金牌不再集中在少数国家选手手中。如第二十四届奥运会，苏里南选手战胜美国著名泳星比昂迪夺得男子100米蝶泳金牌。第二十五届奥运会，我国选手勇夺女子100米自由泳、100米蝶泳、400米混合泳、50米自由泳4枚金牌。第二十六届奥运会，名不见经传的爱尔兰女选手史密斯一人独得女子400米混合泳、200米混合泳、400米自由泳3枚金牌，南非女选手夺得女子100米蛙泳、200米蛙泳金牌，比利时选手夺得男子200米蛙泳金牌。

## 二、我国游泳发展简况

19世纪末20世纪初，近代游泳运动从我国沿海的广东、福建、上海、青岛、大连等城市开始发展起来。1887年，广州沙面修建有25码的室内游泳池，开始了我国近代游泳竞赛活动。

1913年，第一届远东运动会成为我国参加国际游泳竞赛的

开端。

1915 年第二届远东运动会在上海举行，我国游泳运动员在 9 个项目比赛中获得 5 个冠军，对内地的游泳活动的开展起了一定的促进作用。

1920 年国内游泳比赛开始增设女子比赛项目，1924 年成立了中国游泳研究会，华东、华北、中南各地区竞技游泳活动逐渐兴起。

1934 年在马尼拉举行的第十届远东运动会上，我国女子游泳运动员在表演赛上获得 5 项第一名。

自 1910 年 10 月至 1948 年 5 月，新中国成立前共举办 7 届全国运动会。据资料记载，自 1924 年第三届全运会起均设有游泳比赛项目。直至新中国成立前夕，大部分游泳比赛项目的成绩停留在 30 年代水平。

1948 年第十四届奥运会中国游泳运动员有一人参加，未取得名次。

新中国成立后，在党和政府的关怀下，群众性游泳活动发展很快。我国有很长的海岸线，很多的塘堰水库、江河湖海，这些均为群众性游泳活动提供了条件。

1952 年，在广州举行了全国游泳竞赛大会，到 1954 年我国所有游泳项目都刷新了新中国成立前的最高纪录。

1953 年第四届世界青年学生联欢节的游泳比赛中，我国选手吴传玉获得男子 100 米仰泳冠军，新中国的五星红旗第一次在国际运动场上空飘扬。这也是新中国成立后的第一枚体育运动竞赛的金牌。

1957~1960 年，我国著名游泳运动员戚烈云、穆祥雄、莫国雄 3 人 5 次打破男子 100 米蛙泳世界纪录，男子 100 米自由泳、100 米蝶泳、200 米蛙泳的成绩也先后进入世界前 10 名。

1966~1976年，由于“文化大革命”的影响，我国游泳训练处于停滞状态，拉大了我国游泳运动与世界先进水平的差距。我国男子游泳部分项目的全国纪录甚至低于同项目女子游泳的世界纪录，出现了男子游不过女子的现象。

80年代中期，中国游泳开始腾飞，走上了冲出亚洲、走向世界的征程，并且取得一个又一个的胜利。

1988年，杨文意在第三届亚洲游泳锦标赛上以24"98的成绩打破了女子50米自由泳世界纪录。同年在第二十四届奥运会上，我国泳坛五朵金花中的庄泳、钱红、黄晓敏、杨文意分别夺得了100米自由泳、100米蝶泳、100米蛙泳、50米自由泳4枚奖牌。

1990年第十一届亚运会，我国游泳选手夺得全部31枚金牌中的23枚，第一次名列亚运会游泳金牌总数第一。

1991年第六届世界游泳锦标赛上林莉获得女子400米个人混合泳冠军。

1992年第二十五届奥运会上庄泳、林莉、钱红、杨文意夺取4枚金牌，项目分别是女子100米自由泳、400米个人混合泳、100米蝶泳、50米自由泳。

1996年第二十六届奥运会乐敬宜获得女子100米自由泳金牌、50米自由泳银牌。蒋丞稷获得男子50米自由泳、100米蝶泳两项第四名，标志着中国男子短距离的游泳水平也进入了世界先进行列。

## 泳坛趣话

### 一、在海中举行的奥运会游泳比赛

1896年希腊雅典举行了第一届奥运会，首届奥运会没有比赛用的游泳池，游泳比赛怎样进行呢？奥运会的组织者把选手们带到皮莱乌斯附近的齐亚湾，游泳比赛在海水中进行。当时正值4月初，海水的温度很低，使得许多在温水游泳池里训练出来的选手都受不了，特别是美国选手，刚入水便叫着逃回岸边：“我快冻结了！”“游泳池”的泳道也十分别致，在水面上浮动着几排南瓜作为泳道标记。比赛方法是，选手们先由小轮船载到深水处，发令员估计距离差不多了，便发令让选手游回岸边。至于游泳姿势，名谓自由泳，实际上是自由发挥，各显其能。

这次游泳比赛有许多选手弃权，如500米比赛有24人报名，参赛的只有3人；1200米比赛有9人参加，到赛点一查，发现少了4人。

### 二、“旱鸭子”游泳教练培养世界游泳冠军

“旱鸭子”充当游泳教练，教法奇特，训练有方，他所训练出来的运动员参加世界大赛总能夺取冠军。这个天大的奇闻发生在一个游泳大国——美国，此人就是美国国家游泳队教练谢曼·查伏尔先生。

#### （一）“旱鸭子”的青年时代

谢曼·查伏尔从幼童、少年到青年都是一个体育爱好者。他积极参加各种体育活动，但惟独不会游泳。他最擅长

田径和橄榄球，曾是中学、大学代表队的队员，经常参加校内外各种比赛。大学毕业后，先后当过飞行员、教练和中学校长。

有一次从外地回家，查伏尔去游泳馆拜访一位多年不见的老朋友，这位朋友在游泳馆任业余游泳教练。老朋友热情接待并介绍这里的工作情况，这项工作虽是业余进行，但能获得一部分收入。查伏尔看到自己的朋友站在游泳池旁指手划脚地训练运动员，觉得这工作很有意思，内心很是羡慕。从此以后，晚上无事就经常来看朋友训练运动员，学会了不少游泳训练的方法，后来还协助朋友做过一些教练工作。“旱鸭子”查伏尔对游泳教练工作的兴趣越来越浓厚，于是，竟想另立门户，独立进行游泳教练工作了。

## (二)“旱鸭子”的训练法

不会游泳的查伏尔却想当游泳教练。他向朋友请教，向有实践经验的人学习，向书刊学习，不断地充实自己。通过自己的努力，终于当上了一位业余游泳教练员。通过一段实践，他认为这项工作很好，很有前途，想在游泳方面大干一番。他借钱买了一块地，新建游泳池和住房，创办了阿登希尔游泳俱乐部，自任经理又任教练，真正开始了游泳教练的生涯。

查伏尔先生勤奋好学，孜孜不倦，善于学习，很有钻研精神。30年代末德国的田径运动闻名世界，他专门学习、研究德国的田径训练法。50年代初日本的游泳一花独放，他就广泛搜集日本游泳的资料，进行学习研究。后来，查伏尔先生专程去檀香山向一位有名的日本游泳教练求教，学会了一整套的训练方法。他在国内经常参加各种游泳座谈会，学习他人之长，补自己之短，不断地提高自己的教练水平，丰富

充实自己的训练观点，形成了一系列科学的训练方法。他训练的主要特点是超长距离训练，加大运动量的密度和强度。这种训练方法中，运动员很苦，但磨炼了意志，对耐力训练打下了坚实的基础。

查伏尔教练很重视运动员的心理训练，他本人在大学阶段学过这门课程，并获得心理学的学位。他认为对运动员进行心理训练是不可缺少的内容，运动员每天在泳池里进行五六个小时的艰苦训练，如果教练员的心理工作跟不上去，就很难收到好的训练效果。

查伏尔教练很重视与运动员之间的关系，他认为与运动员关系的好坏是训练成功与否的重要因素。查伏尔先生是个非常严肃的人，但他却很关心学员，与运动员是师生、朋友、父子关系。他的女儿这样说：“作为一个优秀的游泳教练，像我父亲那样，必须在运动员心目中树立一个严厉的父亲和神圣的上帝形象。运动员们既怕这个严父和上帝，又很爱戴他。”查伏尔教练经常家访，了解每一个运动员的生活、兴趣爱好等情况，配合家长做好运动员的工作，关心爱护他们。第二十届奥运会7枚金牌获得者施皮茨说：“查伏尔教练熟悉每一个运动员的特点，并且善于处理好关系，他是我们的挚友。每当我处于关键时刻，他总是为我做出抉择。”后来，当施皮茨退出游坛之后，还经常拜访自己的教练查伏尔先生，大大小小的事都和他商量，连找女朋友的事也要征求他的意见。由此可见，查伏尔与运动员的关系甚好。1968年，查伏尔教练率领运动员参加在墨西哥举办的第十九届奥运会，运动员迈耶夺取3枚金牌，迈耶把第三枚金牌挂在查伏尔教练胸前，并说：“这枚金牌应该是你的。”迈耶对人说，她把查伏尔教练看作第二个父亲。以上事实说明，查伏尔是