**游泳理论课教案**

1. **游泳运动简介**

游泳是一种凭借自身肢体动作和与水的相互作用力，在水上漂浮前进，或在水中潜游而进行的有意识的技能活动。是人类在长期生产劳动和同大自然斗争中产生的，它一直与人类生存、生产、生活相联系，也是随着人类社会的形成、发展而产生、发展起来的。

游泳运动内容甚广，在现代奥运会和世界游泳锦标赛中，包括竞技游泳、跳水、水球和花样游泳四个部分，但实际上它们早已成为独立的四个竞赛项目。游泳的形式是多种多样的，在民间流传的游泳方式有：狗爬泳、大爬泳、踩水、侧泳以及一些不规则的游泳方式。由于上述姿势的技术不合理和速度慢，在游泳竞赛中已逐渐被淘汰。目前较为普遍开展的游泳运动大致有以下几种：

1. **竞技游泳**

现代游泳运动一般指竞技游泳而言，它们当中有的是因模仿动物的动作而得名的，如蛙泳、蝶泳；有的是取名于游泳时的身体姿势，如仰泳，侧泳；有的是根据它的动作形象而取名，如爬泳。随着竞赛的不断改革，当代竞技游泳包括自由泳（爬泳）、仰泳、蛙泳、蝶泳四种泳式，由这四种泳式组成的混合泳也列为正式比赛项目。按照国际泳联规定，现已正式列入世界游泳纪录的男、女竞技游泳项目共34项。奥运会游泳比赛只设32项（无男子800米、女子1500米），男子和女子各有16个游泳比赛项目，除了男子是1500米自由泳，女子是800米自由泳以外，其他项目男女一样。奥运会目前正式比赛项目有四种泳姿：自由泳、仰泳、蛙泳和蝶泳。其中仰泳、蛙泳和蝶泳的比赛距离都在100米到200米之间，自由泳则分50米、100米、200米和400米，以及女子800米和男子1500米。个人混合泳也是奥运会的比赛项目，它的长度有200米和400米两种，运动员必须在比赛过程中分别使用不同的泳姿，顺序则是仰泳、蛙泳、蝶泳和自由泳。其他的接力项目还有4×100米、4×200米自由泳接力和4×100米混合泳接力。

竞技游泳技术从广义讲，除四种泳式和混合泳外，还应包括出发入水、起动加速游、途中游、转身和终点触壁等技术。

1. **实用游泳**

实用游泳是指直接为生产、军事、生活服务的游泳活动，包括踩水、侧泳、反蛙泳、潜泳、水上救护技术、武装泅渡等非竞技游泳技术。竞技游泳和实用游泳的区分是相对的，蛙泳、仰泳等一些竞技游泳技术虽不包括在实用游泳中，但实际泅渡、救人、运物等广泛采用蛙泳。水上作积极性休息广泛采用仰泳。

1. **大众游泳**

随着人类社会的发展、生产力的提高、社会物质财富的不断丰富，人们对物质、文化、娱乐生活的要求也相应地在变化。一种以增强体质为宗旨，以丰富人们文化生活为目的的大众游泳活动，如康复游泳、娱乐游泳、水中游戏、健身游泳、减肥游泳等，已在世界各地蓬勃地发展，成为现代游泳运动的重要组成部分。这种以“健身、实用、娱乐”为目的的游泳项目，由于它不追求严格的技术和速度，形式简便、多样，以越来越被人们重视，发展相当迅速，它已与竞技游泳并驾齐驱，成为现代游泳运动的一个重要部分。

**二、 游泳运动的意义**

游泳是在水中环境中进行的运动项目，是水浴、空气浴、日光浴三者结合，对人体十分有益的运动，也是生活、生产、竞赛和军事活动中十分有价值的一种技能。学会游泳并经常进行游泳锻炼对强身健体具有重要的意义。

1. **保障生命安全**

地球上布满江河湖海，人类在生活中不可避免地要与水打交道。不论是主动地下水游泳、玩耍或进行水上生产作业，还是被动地失足落水或乘船发生意外，假如不会游泳，生命安全就会受到威胁。假如会游泳，自身的生存就会有保障，不但可以自救，还可以救助他人。因此，会游泳成了保证生存的重要手段之一，是人类的一种基本生存技能。世界上不少国家将游泳列为青少年学生必修运动项目。要求从小掌握游泳技能，所以最好从婴儿游泳做起，这是非常必要的。

1. **强身健体**

游泳时，由于水的压力、阻力、浮力和较低水温的作用，使人体的各部分器官都得到锻炼。水的导热能力比空气大25倍左右，据测定，人体在12℃的水中停留4分钟所放散的热量，相当于人在陆地上1小时所放散的热量。经常进行游泳锻炼能改善体温调节能力，以适应外界气温变化的需要。加之游泳时肌肉活动所耗热量必须尽快补充，从而促进了体内新陈代谢。游泳时消耗热量大，能有效地消耗身体的脂肪，长时间游泳还是减肥的一种好方法。

游泳运动对于提高人的心肺功能有显著作用。人体在水中受到水的压力，水深每增加1米，每平方厘米体表面积所受的压力要增加0.1个大气压。人站在齐胸深的水中，感觉呼吸比在陆地上费力，是因为胸腔和腹腔受到水的压力，这就迫使呼吸肌必须用更大的力量来完成呼吸动作。经常进行游泳锻炼，可增强呼吸系统的机能，扩大小布活动幅度，增大肺的容量。游泳运动员的呼吸差可达14-16厘米，而一般人只有6-8厘米；肺活量可达4000-6000毫升，个别优秀运动员还可达7000毫升，而一般人只有3000-4000毫升。

游泳时，由于人体处于平卧姿势，以及水对皮肤的压力和按摩作用，肢体的血液易于回流心脏，加之游泳时心跳频率加快，心血输出量大大增加。长期从事游泳锻炼，心脏体积呈现明显的运动性增大，收缩更加有力，血管壁增厚，弹性加大，安静时心率徐缓。游泳运动员安静时心率一般为每分钟40-60次，比一般人（70-80次）慢而有力。游泳还能刺激血液中运输氧气的血红蛋白量的增加，从而提高人体摄氧能力。

据测定，在26℃和一个大气压条件下，水的密度比空气大844倍。水的阻力比空气阻力大得多，在水中向前游泳要用较大的力量。游泳是周期性动作，动力性工作。因此，坚持游泳锻炼，还能提高肌肉的力量、速度、耐力和关节灵活性，使身体得到协调全面发展，体型匀称健美，肌肉富有弹性。

1. **防病治病**

经常进行游泳锻炼能有效地增强体质，因而游泳也是防病治病的手段。游泳时，由于冷水的刺激，长期锻炼能增强机体适应外界环境变化的能力，抵御寒冷，预防疾病，所以经常游泳者不易感冒；由于水的浮力作用和身体平卧水面，脊柱充分伸展，所以对预防和治疗脊柱侧弯颇有益处；由于水流和波浪对全身体表产生特殊的按摩功效，所以游泳能帮助和促进功能恢复，对瘫痪病人和残疾人的康复很有帮助。据报道，经常游泳，对于身体瘦弱者和许多慢性病患者，如慢性肠胃病、神经衰弱、习惯性便秘、慢性支气管炎、哮喘等有明显疗效。很多康复中心，都将水中运动当做治疗慢性病和身体恢复的重要医疗体育手段。

1. **锻炼意志，培养勇敢顽强精神**

初学游泳时，要克服怕水心理。要长期坚持游泳，就要克服怕苦、怕累、怕冷心理。尤其是在大风大浪的江河湖海中游泳和进行冬泳，没有勇敢顽强的精神和坚强的医治是坚持不下去的。因此，长期的游泳锻炼可锻炼意志，培养勇敢顽强、吃苦耐劳、不怕困难的品质。**5. 休闲娱乐，促进身心健康**

大众游泳活动，可以不拘形式与内容，不受年龄、性别限制，是一项“休闲体育”。在盛夏，人们以家庭或以团体或与亲朋好友到泳池、水上游乐处或海滩进行游泳、游戏、纳凉消暑，不但能使肌肉得到放松，而且能使紧张的神经得以松弛，心情舒畅，促进身心健康。

1. **为生产、国防服务**

游泳在生产建设上有很高的实用价值，许多水上作业，如水利建设、防洪抢险、渔业、水产养殖等等，都要掌握游泳技能才能克服水的障碍，更好地完成生产建设任务。

在国防建设上，游泳是军事训练重要项目之一，练就一套过硬的游泳本领，以提高水中作战能力，在作战能顺利地克服天然险阻，能更好地保存自己和出其不意地打击敌人，保卫祖国。

1. **创造优异成绩，为国争光**

游泳是国际体育比赛不可缺少的项目，在奥运会游泳比赛中设有32个项目，金牌最多，仅次于田径。在综合运动会中，素有“得田径游泳者得天下”之说。把游泳作为奥运会战略重点项目大力开展，加速提高运动技术水平，在比赛中取得优异成绩，为国争光，促进我们走向体育强国具有重要意义。游泳也是进行国际文化交流、促进与各国人民的相互了解和友谊的有效手段。

游泳能强身健体，防病治病，健美体形，娱乐身心，锻炼意志，有很强的竞技、欣赏功能和实用价值，为越来越多的人所喜爱。因此，游泳运动被誉为“21世纪最受欢迎的体育项目“之一。

1. **游泳运动的发展概况**
2. **游泳的起源**

游泳的起源很早。远古时代，人类在布满江、河、湖、海的环境中生活，不可避免的要和水发生关系。在生产劳动和同大自然作斗争的过程中，就产生了游泳，并不断创造和发展了游泳的多种技能和方法。

(!) **蛙泳的起源**

蛙泳是一种古老的泳姿，据有关资料记载，早在两千到四千年前的中国、罗马、古埃及，就有类似这种泳姿。例如埃及人曾在草纸上描绘过游泳的人像。 从人像的动作结构来看，这是蛙泳的技术动作。1875年8月24日著名游泳运动员马修·韦布采用蛙泳姿势横渡英吉利海峡，历时21小时45分。

十九世纪初蛙渡泳是第一种在游泳比赛中被采用的泳式。随着比赛的频繁进行，相继出现了侧泳、爬泳等。由于蛙泳速度慢，所以在比赛中游蛙泳的人越来越少了。直到1904年第三届奥运会才把蛙泳和其他泳姿分开，增设了男子400米蛙泳项目。第四届奥运会改为200米蛙泳。1924年又增设了女子200米蛙泳。到1968年第十九届奥运会又增设了男女100米蛙泳项目，并沿袭至今。 1924年-1933年期间，蛙泳最大的革新是划水结束后两臂由水中前移改为由空中前移,但仍采用蛙泳的蹬夹动作，出现了蛙泳的变形——蝶泳。1936年国际游联对蛙泳规则作了补充，允许在蛙泳比赛中采用蝶泳技术，于是蝶泳取代了蛙泳。

在1948年第十四届奥运会200米蛙泳比赛中，只有一人采用蛙泳技术。1952年第十五届奥运会200米比赛中，运动员全部采用蝶泳技术。蝶泳正式列为一个新的项目是在1952年。当时规则还允许蛙泳可以采用水中潜水游进。由于潜泳阻力小，能充分发挥臂力，速度快，于是到1956年十六届奥运会上几乎所有的男子蛙泳运动员都采用了长划水的潜水蛙泳。当时日本运动员古川以2分34秒7的成绩创造200米世界新纪录，我国优秀运动员穆祥雄也采用潜水蛙泳创造了新的世界纪录。

第十六届奥运会后，国际泳联重新修定了规则，宣布取消“潜水蛙泳”，只允许在出发和转身后做一次划水和一次蹬水的潜水动作，而整个游程中禁止在正常水面下潜泳。于是水面蛙泳又得到了恢复和新的发展。

(2) **蝶泳的起源**

蝶泳在四种竞技游泳姿势中是最年青的项目。蝶泳出现在1933年，美国人亨利·米尔斯在布鲁克林青年总会比赛中，首先采用两臂从空中移向前方，脚做蛙泳蹬水动作。当时并没有单独的蝶泳比赛项目，而是在蛙泳比赛中出现的。直到1952年第十五届奥运会后，才将蛙泳和蝶泳分开，于是产生了正式蝶泳项目。 蝶泳与蛙泳分开后，蝶泳技术得到了很快的发展。1953年5月31日匈牙利运动员乔治·董贝克首先创造了蝶泳世界纪录，他的技术动作是一个周期内打三次腿。到了六十年代蝶泳形成了三种技术类型：一是两臂宽划水，打一次腿，拖一次腿；二是窄划臂，第一次打腿重，第二次打腿轻；三是高肘划水，臂划水路线成钥匙洞形，二次打腿均较重，有效划水路线长，目前许多优秀运动员都采用这种技术。

(3) **仰泳的起源**

仰泳是在蛙泳之后产生的。在长距离游泳中有人发现只要把身体仰卧在水中，手臂和腿稍加动作就可以自然的漂浮在水面和向前前进，并可以借此在水中休息。 1794年就出现了原始的仰泳技术。以后在很长的时间里仰泳均采用两臂同时在体侧向后划水，两腿做蛙泳的蹬水动作，所以当时也叫做反蛙式仰泳。1902年爬泳的技术被引用到仰泳中去，1912年第五届奥运会上，美国运动员赫布涅尔采用两臂轮流划水，两腿止下打水，并以1分21秒的成绩获100米冠军，证实了爬式仰泳技术的优越性。1936年第十一届奥运会上，美国选手克菲尔以1分5秒9的成绩获得100米冠军，他的技术动作比较完善合理，奠定了现代仰泳的基础。目前仰泳技术是两次屈臂划水，腿打水六次或四次，一次呼吸的配合技术。

(4) **自由泳的起源**

早在公元前1000年月一个亚述浮雕上，以及公元前750年的一个希腊花瓶上，就发现了两臂轮流划水的游法。据现有的记载，较早采用两臂轮流划水的是一个英国人丁·杜鲁穗金。以后又相继出现了配合两腿的上下打水动作，两次打腿和拖腿的自由泳技术。1900年举行的第二届奥运会上，匈牙利人哈尔曼就是采用两臂轮流划水、拖腿的方法获得了200米的铜牌，400米比赛的金牌。接着他在第三届奥运会上又取得了50码和100码自由泳比赛的金牌。后来一个英国人查·卡维尔创造了两腿轮流打水的方法，为自由泳技术的发展开辟了新的道路。

1922年美国人韦斯摩勒用两臂轮流划水各一次、两腿打水六次的方法，创造了新的世界纪录，成为第一个突破100米自由泳1分大关的运动员。他的技术被认为是奠定了现代自由泳技术的基础。三十年代，两臂前交叉的技术在泳坛上盛行，并一直流传到五十年代。 随着运动成绩不断的提高出现了四次打腿的技术。

1949年日本运动员古桥首先采用四次打腿技术，创造了1500米自由泳的新的世界纪录。泳坛人士一方面承认采用这种技术能使动作频率加快，另一方面以怕改变腿打水六次的技术而影响成绩，因此古桥的技术没有得到广泛的运用。到了1956年，澳大利亚运动员罗斯采用该技术，第一次突破1500米自由泳18分大关；同年，在墨尔本举行的十六届奥运会上，美国运动员沙利也采用四次打腿的自由泳技术，将自由泳的世界纪录提高到17分52秒9；在六十年代初，我国运动员符大进采用四次打腿两臂中交叉的配合技术，多次我国中短距离自由泳的全国纪录，于是四次打腿的技术开始引起国内外体坛人士的注意。 然而，随着游泳运动的迅速发展，人们又不满足于四次打水技术。

1964年在东京举行的第十八届奥运会上，澳大利亚运动员温德尔采用两次打腿的自由泳技术，获得了1500米冠军，并把这个项目的世界纪录提高到17分01秒7；1968年在墨西哥举行的第十九届奥运会上，有七名是采用两次打腿技术。进入七十年代，不少优秀运动员采用两次打腿两臂中后交叉的配合技术，在长短距离自由泳项目中均取得了出色的成绩。于是这项技术开始发展起来。目前世界上短距离运动员多数采用六次打腿技术，长距离运动员多数采用两次打腿技术。

1. **现代奥运会游泳运动的发展**

1888年，法国教育家皮埃尔•德•顾拜旦提出了恢复奥林匹克运动会的建议后，得到了很多人和国家的支持，1894年6月在法国巴黎召开了国际体育会议，决定1896年在希腊举行第1届奥林匹克运动会并成立奥林匹克委员会，决定每四年举行一次奥林匹克运动会。

在举行第1届现代奥林匹克运动会时，就把游泳列为竞赛项目之一。当时只有男子100米、500米、1200米自由泳三个比赛项目。第2属增设仰泳、障碍泳和潜泳比赛。第3届时比赛的姿势仍然是自由泳和仰泳，取消了障碍泳和潜泳，比赛距离以“码”为单位。

1908年，在英国伦敦举办第4属奥运会时，成立了国际业余游泳联合会（简称国际游联），审定了各项游泳世界纪录，并制定了国际游泳比赛规则，规定比赛距离单位统一用“米”。比赛项目，自由泳设100米、400米、1500米和4x200米接力，仰泳设100米，增设蛙泳项目（200米）。

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，设女子100米自由泳和4x100米自由泳接力。

在1952年第15届奥运会，国际游联决定以后增设蝶泳项目，把蛙泳和蝶泳分为两个项目比赛。从此，竞技游泳发展成四种泳式。此后，运动员为寻求快速度，蛙泳技术逐渐演变为潜水蛙泳，成绩提高很快。

在第16届奥运会，国际游联决定以后蛙泳比赛禁止采用潜水蛙泳技术。游泳规则随技术的发展，多次进行修改，比赛项目逐渐增加。至1996年第26届和2000年第27届奥运会，游泳比赛项目达到32项，游泳成为奥运会比赛会牌数仅次于田径的大项。

奥运会游泳比赛的成绩，反映每个国家的游泳技术水平。第1、2届奥运会，匈牙利、英国、澳大利亚、德国的成绩较好。从第3届开始，美国的成绩一直较为突出。此外，第4届的英国，第10、11届的日本、荷兰，第15届的匈牙利等都获得4块以上的金牌，属于游泳强国。在第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。20世纪60年代，美国男女运动员在所有游泳比赛项目中占有绝对优势。进入70年代，民主德国女子崛起，在世界性大赛上，一直以绝对优势占据首位。1988年第24届奥运会，民主德国获女子15项中的11项冠军。男子队美国仍保持领先的优势。90年代是世界泳坛列强争雄的年代，从1992年第25届奥运会至2000年第27届奥运会，美国继续保持领先，澳大利亚、匈牙利、俄罗斯等国仍保持游泳强国地位。在第25届奥运会上中国女子队崛起，获4块金牌；荷兰在第27届奥运会上获5块金牌。一些名不见经传的国家，在比赛中也纷纷争金夺银，如在第26届奥运会上，爱尔兰获3块金牌，南非、新西兰各获两块金牌，比利时、哥斯达黎加也各夺得1块金牌。在第27届奥运会上，意大利获3块金牌，乌克兰和罗马尼亚各获得两块金牌。

每届奥运会，都集中了世界各国的最强游泳选手进行比赛，大大促进了游泳运动技术水平的提高，世界纪录不断被刷新。在2000年第27届奥运会上，就创造了13项游泳世界纪录。其中100米自由泳世界纪录，男子是47秒84，女子是53秒77，均由荷兰运动员霍根邦德和德布鲁因所创造。

随着游泳运动的不断发展，国际游联认为四年一度的奥运会游泳比赛相隔时阅太长，为了促进世界游泳的迅速发展，决定在两届奥运会之间，增添世界游泳锦标赛。从1973年举办第1届世界游泳锦标赛起至1998年，每四年一届。继擞界游泳锦标赛之后，国际游联从1990年开始举办了世界杯短池游泳系列赛。比赛约在每年的11、12月至次年1、2月份在25米池进行。每次比赛分为多个站，分别安排在亚、欧、美、澳等洲的不同城市举行，每站比赛两天，比赛34个项目。从1993年起，国际游联又增加举办世界短池游泳锦标赛，每两年一届，至2000年已举办5届。

1. **我国游泳运动的发展**

在我国，游泳随着社会的发展在各历史时期都有一定的发展，但在过去的历史环境条件下，它不可能作为一个运动项目发展起来，只能流传在民闯的“涉”“浮”“没”及其派生出来的水上漂、寒鸭浮水、扎猛子、狗刨等姿势的范畴之内。作为一个体育运动项目开展成为竞技游泳，那还是近代才逐步形成的。

我国近代游泳运动是19世纪中叶，由欧美传人并逐渐流行起来，开始在香港及沿海各省，如广东、福建、上海、青岛、旅大等地，而后传及内地。1887年，广州沙面修建了25码室内游泳池，以后逐渐有了竞技游泳比赛。当对的游泳竞赛多为外国入主办，冠军也多为外国人所得。

1912年由菲律宾发起，组织由中国、日本和菲律宾三国参加的远东运动会。规定每两年分别在各国举行，比赛项目中就设有游泳。自1913年至1934年共举行了10届，中国每次都派代表团参加，在1915年第2届远东运动会上，我国游泳运动员在9个项目的比赛中获5项冠军。由于当时内地游泳运动开展还不够普及，因而历届游泳代表队员均由香港和广东推荐选出参加。后来由于日本帝国主义出兵占领我东北，到第10届以后，我国拒绝参加，远东运动会自行瓦解。

1920年国内游泳比赛开始增设女子项目。1924年成立了“中国游泳研究会”的组织。以后，华东和华北以及中南各地区竞技游泳活动逐渐兴起。

旧中国自1910年10月至1948年5月，共举行7届全国运动会。据资料记载，自1924年第3届全运会起均设有游泳项目。旧中国规模比较大的游泳比赛还有华北运动会游泳比赛。这些比赛推动了各地游泳运动的开展，但发展缓慢，比赛的水平处于发展中的开始阶段。1948年的全国纪录相当于现在的二级运动员水平。

在战火的年代里，在中国共产党领导下的苏区和解放区，游泳活动得到重视和开展。如在抗日战争时期，广大群众以延河为“天然游泳池”；利用清凉山下的石崖，作为跳水的跳台。几乎每年都举行游泳竞赛。

新中国成立后，在党和人民政府的领导与关怀下，全国广大的城市乡村，群众性游泳活动发展很快。很多的塘堰水库、江河湖海，为群众性游泳活动提供了条件。有条件的省市积极地修复了一批旧游泳池馆，同时也很快开始建造一批新的游泳池馆。随着群众性游泳活动的开展，游泳技术水平迅速提高。1952年9月在广州市举行了以五大行政区（华北、东北、中南、华东、西南）、解放军及铁路工会共7个单位参加的新中国首次全国游泳竞赛大会。到了1954年，旧中国的游泳最高纪录全被刷新。

由1952年到1959年第1届全运会前期间，除去国内一年一度的全国性比赛以外，我国运动员已经频繁地参加国际性比赛和出国访问比赛。同时，各国来访比赛也日渐增多，因而增加了运动员参加国际比赛经验，交流了技术，运动成绩得到大幅度的提高，也给祖国争得了荣誉。如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。1957年至1960年阔，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。我国男子100米自由泳、100米蝶泳、200米蛙泳也先后达到相当于世界前6名、前10名成绩的水平。为了更好地推动普及和提高，国家从1959年起举办全国运动会，四年一届，在每届的比赛中，游泳运动水平都有显著的提高。

1966～1972年，由于“文化大革命”的原因，游泳训练处于停滞状态，使我国游泳技术水平与世界先进国家相比，差距拉大了。1982年12月国家体委在河北保定召开了全国游泳训练工作会议，提出了发展我国游泳运动的近期设想：确定了广东、上海、北京、成都、解放军等第一批游泳训练基地；为了培养更多的后备力量，积极开展建设“游泳之乡”“游泳之城”和“先进池馆”的活动。由中国游泳协会和其他单位联合举办一年一次的评选游泳十佳活动，表彰对我国游泳事业发展作出卓越贡献的运动员和教练员。为鼓励运动员刻苦锻炼，努力提高运动技术水平，国家体委于1956年制定并颁布了“游泳运动员技术等级标准”，以后曾多次修订。2000年6月又颁布了新的“游泳运动员技术等级标准”。为逐步完善游泳比赛制度，1985年起举办全国青少年运动会游泳比赛，1988年起，把每年春秋两季的全国比赛改为全国冠军赛和全国锦标赛，并开始举办全国城市运动会游泳比赛和全国短池游泳锦标赛。在竞技游泳提高的同时，群众性游泳也进一步得到普及和发展，1998年国家体育总局推出“全民健身游泳锻炼标准”，成立“中国游泳协会成人委员会”，并在广州举办了首届“全国成人分龄游泳比赛”，以上措施都有效地促进了我国游泳的发展和水平的迅速提高。

在亚运会游泳比赛中，我国的首要目标是赶超日本。我国运动员在1982年的第9届亚运会游泳比赛中夺得3枚金牌，实现金牌零的突破；在1986年第10届亚运会上夺得10枚金牌；在1990年第11届皿运会上一举夺得23枚金牌，第一次超过了日本。

1988年，在广州举行的第3届亚洲游泳锦标赛上，我国夺得24枚金牌，女运动员杨文意在50米自由泳决赛中，以24.98的成绩创女子世界纪录。同年，在汉城举行的第24届奥运会上，中国女选手实现了奖牌零的突破，取得3枚银牌、l枚铜牌的优异成绩，进入女子团体前3名。杨文意50米自由泳、庄泳100米自由泳、黄晓敏200米蛙泳均获银牌，钱红100米蝶泳获铜牌。

1991年在珀斯举行的第6届世界游泳锦标赛中，中国获得4枚金牌、l枚银牌、1枚铜牌，女子团体居第2位。庄泳50米自由泳第1，林莉200米和400米个人混合泳第1，钱红100米蝶泳第1。

1992年在巴塞罗秀器举行的第25届奥运会游泳比赛中，中国获4枚金牌、5枚银牌，并破两项僦界纪录。其中林莉以2：11.65的成绩夺得女子200米个人混合泳金牌，创世界纪录；杨文意以24.79的成绩获女子50米自由泳金牌，创世界纪录；庄泳获女子100米自由泳金牌，钱红获女子100米蝶泳金牌。这是我国首次在奥运会上获得游泳金牌。

1994年9月，在罗马举行的第7届世界游泳锦标赛的比赛中，中国获得12枚金牌，破5项世界纪录，女子团体居第一位。这一成绩震惊了世界泳坛。在比赛中，乐靖宜获女子50米和100米自由泳冠军，并创该两项世界纪录；中国队在女子4 ⅹ100米自由泳接力和女子4ⅹ100米混合泳接力比赛中夺冠并创世界纪录；贺慈红在女子 100米仰泳和200米仰泳中夺得金牌，在女子4x100米混合泳接力中游第一棒，100米仰泳创世界记录；刘黎敏在女子100米蝶泳和200米蝶泳中获得金牌；戴国宏在女子400米个人混合泳比赛中夺冠军。

1994年10月在广岛举办的第12届亚运会中，中国队获得23枚金牌，但由于有7名运动员在亚运会期间尿样呈阳性，于赛后被中国游泳协会宣布取消成绩（其中金牌8枚），并作出禁赛2年的处罚。

1996年，在亚特兰大举行的第26届奥运会游泳比赛中，中国队夺得l枚金牌（乐靖宜100米自由泳）、3枚银牌、2枚铜牌。在这一届的比赛中，可喜的是中国男运动员有新突破，第一次进入奥运会决赛。蒋丞稷获男子50米自由泳和100米蝶泳第4名，曾启亮获男子100米蛙泳第7名。

1998年在珀簌举行韵第8届世界游泳镣标赛中，中国队获3牧金牌（豫妍女子400米盘由泳和400米个人混合泳、吴艳艳文矛200米个人混会泳）﹑2枚银牌、3枚铜牌。曾启亮获男子100米蛙泳第2，成为在世界锦标赛上第一位获得奖的中国男选手。同年，在曼谷举行的第13届亚运会上，中国队获13枚金牌。金牌数以13:15输给了日本。

我国游泳项目在国际大赛中创造过许多优异成绩，为国家赢得了荣誉。但自广岛亚运会后，中国游泳陆续出了一些兴奋剂问题，在国内外造成恶劣影响，对整个中国游泳造成了很大冲击和损害。兴奋剂的干扰，严重影响了正常的科学训练和比赛，致使自1995年以来的几年，中国游泳成绩下滑。为杜绝这些违纪行为，为游泳事业的纯洁、公正和健康，中国游泳协会已多次召开反兴奋剂大会，制定了严厉措施，加大检测和处罚力度，加强宣传教育，以排除兴奋剂干扰。只要我们在过去成功经验的基础上坚持和发扬优点，严格管理，在科学训练上下大工夫，在恢复的手段和方法上不断地创新改进，使老选手尽快恢复，新手在技术上不断完善，努力提高训练能力和身体素质，创造条件使他们多积累比赛经验，让他们更快成长。我们有理由相信，中国游泳很快就会走出低谷，并会更迅速地健康发展，成为世界游泳强国。

1. **游泳的安全卫生知识和如何在水中自救**
2. **游泳的安全卫生知识**

游泳是一项深受人们喜爱的体育活动，到游泳池游泳都必须十分注意安全，自觉遵守游泳安全卫生守则，防止发生意外事故和传染疾病。

（1） **安全第一**

切实确立安全第一的思想。俗话说：“人命关天”“水火无情”“欺山莫欺水”。游泳是与水打交道的运动，切记安全第一，不能麻痹大意，必须慎之又慎。

对于游泳安全必须反复地进行宣传教育，游泳教师在每次上课时都要强调，并且在备课时要备安全教育和安全措施，学生必须切实遵守安全规定。游泳场（馆）必须加强安全管理，按规定配备合格的救生员和救生器材与设施，认真制定安全制度（规定）并严格执行。

游泳活动，最好是有组织地进行，或三五人结伴前往，不要独自行动，尤其是在天然水域更不能独自游泳。在游泳时要互相关心互相照顾，同去同返，中途离开时应有所交代。有组织的游泳，如上游泳课，教师需严密组织，经常检查人数，措施要落实。

（2） **选择安全卫生的游泳场所**

首先尽量选择人至游泳场馆。人工游泳场馆的管理比较规范，池水经常消毒、排污和过滤，清晰度较高，深水和浅水有明显标志。

如果到自然水域游泳或上课，一定要先了解水深，水下有无承草、淤泥及旋涡、暗流，了解水质是否清洁等情况，选择合适水域游泳。如在海边游泳，则要了解潮汐规律，摸清涨潮、退潮时间，尽量不要远离海边。

（3） **游泳前严格体检**

游泳前进行身体检查，主要是防止患病者游泳时发生事故，同时也避免疾病的相互传染。凡患有心脏病、高血压、癫痫、活动性肺结核、传染性肝炎、皮肤病、红眼病、精神病、中耳炎、发烧、开放性创伤者，都不宜游泳。妇女月经期游泳要采取卫生措施，未采取措施不允许下水。

（4） **饮酒、饱食后和饥饿、过度疲劳时不能游泳**

饮酒能刺激中枢神经系统使之处于过度兴奋或抑制状态，酒后游泳容易发生溺水事故。饱食后游泳会减少消化器官的血液供应，使消化器官功能降低，影响食物的消化和吸收。另外，由于水的温度和压力会使胃肠的蠕动功能受到影响，容易引起胃痉挛，出现腹痛或呕吐。因此，饭后不要马上游泳，一般需相隔半小时到一小时后再下水。饥饿时游泳也不好，因为空腹时人体血糖含量下降，游泳时易发生头晕或踞肢无力现象，甚至有昏厥的可能。在剧烈运动或大强度体力劳动后，身体已经感觉疲劳，肌肉的收缩及反应减弱，动作不易协调，如果马上游泳就会造成疲劳的积累，容易引起抽筋，发生溺水事故。因此，在剧烈运动或强体力劳动后，应休息一会儿，待体力恢复正常后再游泳。

（5） **游泳前做好准备活动**

准备活动可提高神经系统的兴奋性，增强心血管系统和呼吸系统的功能，加快血液循环和新陈代谢，可使肌肉的力量和弹性增加，身体各关节的活动范围相应加大，灵活性也有所提高。这些变化，有利于身体更好更快地适应游泳运动的需要，同时，对防止抽筋、拉伤也有积极的作用。

游泳前的准备活动，一般可做广播操、跑步、游泳模仿动作及各种拉长肌肉和韧带的练习。特别要活动颈、肩、腰、髋、膝、踝、腕各部位的关节。

准备活动后稍事休意，然后用冷水淋浴，从头到脚冲洗全身才能下水游泳。这是保持游泳池（场）水质清洁的重要措施，也是为了使游泳者在下水前先适应冷水刺激，以避免突然下水遭意外。

（6） **量力而行不逞能**

下水游泳时，初学者应在浅水区城活动。已会游泳者也要量力而行，不要好胜逞能，应合理安排运动量，当自感身体有异常反应时，如头晕、头痛、胃痛、恶心或呕吐时应立即上岸，擦干身体，休息到恢复后再下水。如过离估计自己的体力和技术，因而远游，结果无力返回，容易造成溺水事故。

在游泳时要避免一切危险动作，如在浅水区跳水、互相打闹﹑过长时间地憋气潜水、在湿滑的池边奔跑追逐等，均应避免。

（7） **自救和呼救**

游泳时，如遇抽筋，应保持冷静，不要慌张，应立即上岸或在水中自我解救抽筋部位，与此同时，也两呼救。以便周围的入及对来帮助、救护。如发现他人抽筋或溺水时，应迅速过去救护，并同时大声呼救，让周围的人能来与你一起抢救。

（8）**遵守公共卫生，文明游泳**

游泳时应讲文明，不要穿内衣裤下水，不宜穿白色、浅黄龟等浅色泳装游泳。应自觉遵守公共卫生，不向水中吐痰、便溺和抛弃杂物，以免污染水质，损害自身和他人的健康。

（9）**预防眼、耳疾病**

由于水中有杂质和细菌，游泳者容易产生眼﹑耳疾病。

要预防眼病，除要选择干净的游泳场所进行游泳外，还要注意维护公共卫生，经常进行游泳池水净化处理和水质检验。游泳后要向眼中点氯霉素眼药水或金霉素眼药膏，切勿用脏手乱擦眼睛，以防挫伤结膜，或使细菌迸入眼内。

游泳时如果有水进入耳内，常常有刺痒﹑耳鸣等不适感，这时切勿用手指挖耳，以免擦破耳道，招致污水感染，引起中耳炎。水进入耳内时，可把头偏向进水耳朵的一侧，并用同侧的脚连续震跳，使水从耳朵内流出来。或者将头偏向进水耳朵一侧，用手掌紧压耳廓，屏住呼吸，然后迅速提起手掌，反复几次后，就可以吸出水来。实在倒不出水时，也不要着急，应及时请医生诊治，排出耳朵中积水。

1. **如何在水中自救**

游泳中遇到意外事故时，要沉着、冷静，按照一定的方法进行自我救护，或立即呼救，以便及时得到同伴或救护员的帮助与救护。下列情况中，可以采用自我救护方法：

(1)．**水中抽筋自救法**

抽筋的主要部位一般是小腿和大腿，有时手指、脚趾及胃部等部位也会发生。发生抽筋主要是下水前没有做准备活动或准备活动不充分，身体各器官及肌肉组织没活动开，下水后突然做剧烈的蹬水和划水动作，或因水凉刺激肌肉突然收缩而出现抽筋。游泳时间长，过分疲劳及体力消耗过多，在肌体大量散热或精神紧张，游泳动作不协调等情况下也会出现抽筋。

如脚趾抽筋，泳者可马上将腿屈起。用力将足趾拉开、扳直；小腿抽筋，先吸足一口气，仰卧在水面，用手扳住足趾，并使小腿用力向前伸蹬，让收缩的肌肉伸展和松弛；手指抽筋时，手握成拳头，然后用力张开，如此反复即可解脱。抽筋后，应改用别的游泳姿式游回岸边。如果不得不仍用同一游泳姿式时，就要提防再次抽筋。

(2)．**水草缠身自救法**

江、河、湖、泊靠近岸边或较浅的地方，一般常有杂草或淤泥，游泳者应尽量避免到这些地方去游泳。如果泳者不幸被水草缠住或陷入淤泥时首先要镇静，切不可踩水或手脚乱动，否则就会使肢体被缠得更紧，或在淤泥中越陷越深。静下来后，游泳者再用仰泳方式（两腿伸直、用手掌倒划水）顺原路慢慢退回。或平卧水面，使两腿分开，用手解脱。

另外如随身携带小刀，可把水草割断，不然试试把水草踢开，或像脱袜那样把水草从手脚上捋下来。一旦自己无法摆脱时，应及时呼救。

(3)．**身陷漩涡自救法**

河道突然放宽、收窄处和骤然曲折处，水底有突起的岩石等阻碍物，有凹陷的深潭，河床高低不平等地方，容易出现漩涡。

有漩涡的地方，一般水面常有垃圾、树叶杂物在漩涡处打转，一旦发现，应尽量避免接近。如果已经接近，切勿踩水，应立刻平卧水面，沿着漩涡边，用爬泳快速地游过。漩涡边缘处吸引力较弱，不容易卷入面积较大的物体，所以身体必须平卧水面，切不可直立踩水或潜入水中。

(4)．**疲劳过度自救法**

过度疲劳后游泳或游泳过度，都容易造成抽筋或溺水。若你觉得寒冷或疲劳，应马上游回岸边。如果离岸甚远，或过度疲乏而不能立即回岸，就仰浮在水上以保留力气并立即呼叫同伴前来协助你回到岸边。如果没有人来，就继续浮在水上，等到体力恢复后再游回岸边。

(5)．**身体不适自救法**

头痛、恶心、呕吐:

游泳时头痛的原因可能是慢性鼻炎、呛水或身体寒冷、暂时性脑血管痉挛而引起供血不足。这时，泳者应迅速上岸，用大拇指在头顶百会穴、太阳穴及列缺穴按揉，然后用热毛巾敷头，再喝一杯热开水即可。

鼻子呛进脏水有时会出现恶心、呕吐。此时，泳者应赶快上岸，用手指压中脘、内关穴，如果有仁丹，也可以含上一粒。为预防肠炎，还可吃几瓣生大蒜。另外池水进鼻后，不可用手捏紧两鼻孔使劲擤，而应指压单侧鼻逐一轻轻擤，或内吸后自口中吐出。

耳痛、耳鸣:

出现耳痛、耳鸣可能是耳朵里灌水或鼻子呛水，排水方法有：（1）将头歪向耳朵进水的一侧，用手拉住耳垂，用同侧腿进行单足跳；（2）手心对准耳道，用手把耳朵堵严压紧，左耳进水就把头歪向左边，然后迅速将手拨开，水即会被吸出；（3）用消毒棉签伸入耳道内将水吸出。

头晕、脑胀:

出现头晕、脑胀主要原因是游泳时间过长，血液聚集于下肢，脑缺血，机体能量消耗较大，身体过度疲劳。此时，泳者应立即上岸休息，全身保温，并适当喝些淡糖水或盐水。

**五、游泳课教学须知**

1. 参加游泳课学生，上课前必须到老师处报到，考勤后方准上课。

2． 课前、课中、课后都必须无条件服从老师的教学安排。

3． 进入游泳池严禁奔跑。

4． 进入游泳池等待上课时，不准擅自下水。

5． 入水前分清游泳池的深水区和浅水区（游泳池都有深水区和浅水区的标识）。

6． 课中老师安排在浅水区练习，不准擅自去深水区练习。

7. 课中不准以陪游、保护等理由，鼓动不会游的同学去深水区练习。

8. 课中不准擅自练习跳水、潜泳等有一定危险的动作。

9. 每次蹬边滑行、出发前，先看清楚前方是否有人，以免发生激烈碰撞。

10. 在游进过程中，注意要观察前方是否有人，以免发生碰撞。

11. 当在水中发生腿部抽筋时，应尽快上岸处理。如无法马上上岸，而且在深水区站不到底的情况下，应当先仰卧水中，确保呼吸畅通，再用手扳腿部，稍稍缓解后尽快上岸，再进一步处理。

12. 老师宣布下课后，必须尽快淋浴换衣，不得再擅自下水。