

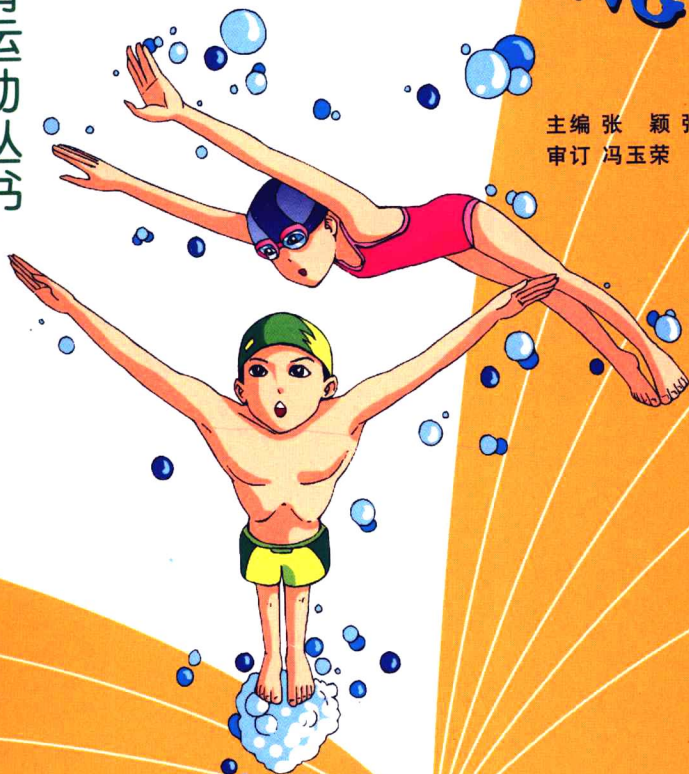


吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

蝶泳 DIEYONG

主编 张颖 张坤
审订 冯玉荣





阳光体育运动丛书

蝶泳

主编 张 颖 张 坤
审订 冯玉荣



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

蝶泳 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春:吉林出版集团有限责任公司,2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-754-8

I. 蝶… II. 吉… III. 蝶泳—青少年读物 IV. G861.14-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092020 号

蝶泳

主编 张 颖 张 坤

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 36 千

ISBN 978-7-80762-754-8 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

蝶泳

主编 张颖 张坤

副主编 张斌 刘璐

编者 张颖 张坤 张斌 刘璐

审订 冯玉荣



序 言

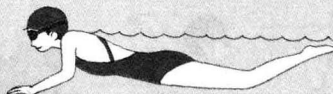
2007年4月末,教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措,得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年的热情参与。目前,这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

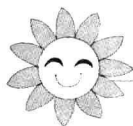
民族复兴,体育同行。近世中国,面对民族危难,仁人志士坚信“少年强则中国强”,号召新青年“文明其精神,野蛮其体魄”。新中国成立后,党和政府十分重视青少年的健康成长,在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界,体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育,重营养、轻锻炼的倾向,将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼,养成体育锻炼的良好习惯,提高体质健康水平。

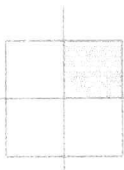
盛世奥运,举国同辉。在北京奥运会来临之际,吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》,从青少年学生体育活动的实际出发,行文简明,结构合理,文图并茂,洋洋100册,基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版,一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展,起到积极的辅助作用,为帮助广大青少年进行体育锻炼,提供有益的帮助。

高 志 仁





阳光体育运动丛书



蝶泳

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展·····2

第二节 特点与价值·····3

第二章 运动保护

第一节 生理卫生·····7

第二节 运动前准备·····8

第三节 运动后放松·····10

第四节 恢复养护·····11

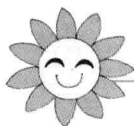
第三章 场地和装备

第一节 场地·····13

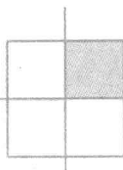
第二节 装备·····15

第四章 基本技术

第一节 水性练习·····18



阳光体育运动丛书



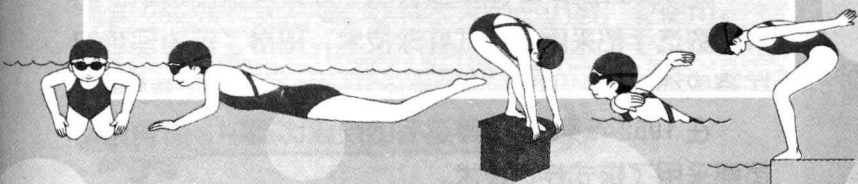
蝶泳

目录

第二节 身体姿势·····	26
第三节 腿部技术及训练方法·····	27
第四节 划水和呼吸技术及训练方法·····	40
第五节 完整配合技术及训练方法·····	50
第六节 出发技术及训练方法·····	58
第七节 转身技术及训练方法·····	65
第五章 比赛规则	
第一节 程序·····	72
第二节 裁判·····	73

第一章 概述

蝶泳是游泳项目之一，是目前竞技游泳姿势中最后发展起来的一种。这种泳姿的臂部动作像蝴蝶展翅飞舞，所以被称为“蝶泳”。在1956年第16届奥运会上，蝶泳开始被列为正式比赛项目。





第一节 起源与发展

蝶泳是目前竞技泳姿中最为年轻的一种。它是在蛙泳技术动作的基础上发展而来的，经过几十年的推广和普及，现已成为广受欢迎的健身运动项目之一。



一、起源

蝶泳最初的形式是蝶式蛙泳，即手臂动作是蝶式划水，而腿部动作是蛙式蹬水。

1936年，国际业余游泳联合会对蛙泳规则作了补充，允许在蛙泳比赛中采用蝶式划水技术。蝶式蛙泳由此开始被广泛使用。

在1948年第14届奥运会的200米蛙泳决赛中，绝大多数选手都采用了蝶式蛙泳技术，取得了较为理想的比赛成绩。

在1952年第15届奥运会的蛙泳比赛中，所有运动员都采用了蝶式蛙泳技术。

1953年，国际泳联规定，蝶式蛙泳和传统蛙泳分开进行比赛。此后蝶式蛙泳改称蝶泳，成为独立的比赛项目。



二、发展

1953 年,匈牙利运动员董贝克在蝶泳中模仿海豚游泳的姿势,采用了海豚式打水技术,在比赛中获得了巨大成功,连续 5 次创造了世界纪录。

1956 年,美国运动员约齐克改良了蝶泳技术,采用了不间断的打水技术。这种技术以手臂划水为主要推进力,身体姿势高且平,腿部波浪动作较小,游进速度更快。

从 1956 年第 16 届奥运会起,蝶泳被列为正式比赛项目。

在 1972 年第 20 届奥运会上,M·皮茨采用了两臂同时划水 1 次、脚打水 2 次的技术,并创造了蝶泳 100 米和 200 米世界纪录。这种技术至今仍被广泛使用。



第二节 特点与价值

蝶泳运动易于开展,强度可以自行调节,对提高身体素质和培养坚强意志都有积极的作用,而且还有助于各国之间、人与人之间进行文化交流和增进友谊。



一、特点

蝶泳是竞技泳姿中最美的，也是最难掌握的。它需要足够大的臂力使身体升高，各部位的配合也需要长时间的练习，具有以下动作特点：

- (1) 身体呈海豚式击水的动作，以流畅的波浪形在水中前进；
- (2) 打水要强而有力，从腰部发力；
- (3) 头部保持良好的姿势，基本一直向下看，吸气时收下颌；
- (4) 手臂在水中时要高肘抱水，外划要有爆发力；
- (5) 空中移臂时肘要高，拇指向下。



二、价值

(一) 改善呼吸系统功能

进行蝶泳运动时，人体所需大量的氧气是通过增大呼吸深度的方法取得的，经过长期的运动，人体的呼吸系统功能可得到巨大改善。

(二) 防病治病

经常进行蝶泳运动的人对外界环境具有很强的适应能力，不易生病。而且，在正确的指导下，蝶泳运动还

可以辅助治疗诸如高血压、关节炎、轻度脊椎侧弯等一些慢性疾病。

(三)增加皮肤弹性

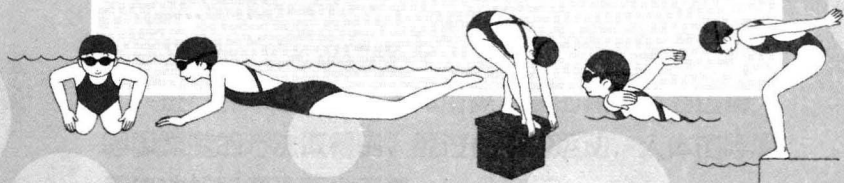
进行蝶泳运动时，身体在水中受到水流的轻轻摩擦，有助于皮肤毛细血管中的血液循环和表皮细胞的代谢，长期坚持可使皮肤光滑圆润、富有弹性。

(四)培养坚强意志

学习蝶泳时，首先要克服怕水心理，随着教学活动的进行，还要克服怕苦、怕冷、怕累的心理，青少年会在这个过程中逐渐培养起坚强意志。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行蝶泳运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握运动强度。



一、培养运动兴趣

在蝶泳运动前，首先必须培养自己对蝶泳运动的兴趣。培养对蝶泳运动的兴趣的方法有很多，如观看蝶泳比赛，与同学、朋友一起练习蝶泳等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到蝶泳运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行蝶泳运动，主要是在运动过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造体育成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。对一般青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天

活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加蝶泳运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年蝶泳运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对蝶泳运动的兴趣，甚至造成对蝶泳运动的畏惧。因此，青少年在蝶泳运动前，必须进行充分的准备活动。



一、内容

准备活动可分为一般性准备活动和专项准备活动。一般性准备活动主要是一些全身性的身体练习，如跑步、踢腿、弯腰等。专项准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的动作练习。下面介绍一套一般性准备活动操，供青少年运动前使用。

1. 头部运动

两手叉腰，两脚左右开立，做头部向前、向后、向左、向右，以及绕环运动。

2. 肩部运动

手扶肩部，屈臂向前、向后绕环，以及直臂绕环。

3. 扩胸运动

屈臂向后振动及直臂向后震动。

4. 体侧运动

两脚左右开立，一手叉腰，另一臂上举，并随上体向体侧振动。

5. 体转运动

两脚左右开立，两臂体前屈，身体向左、向右有节奏地扭转。

6. 髋部运动

两脚左右开立，两手叉腰，髋关节放松，做向左、向右 360 度旋转。

7. 踢腿运动

两臂上举后振，同时一腿向后半步，然后两臂下摆后振，同时向前上方踢腿。



二、时间和运动量

准备活动的时间和运动量随体育锻炼的内容和量而定。由于以健身为目的的体育运动量较小，所以准备活动的量也相对较小，时间也不宜过长，否则，还未进行体育锻炼身体就疲劳了。半小时的体育锻炼，准备活动时间一般以 10 分钟左右为宜。

另外，与运动员正式参加比赛不同，青少年进行准备活动后适当的休息是为了使身体功能有所恢复，以便在比赛中创造优异成绩，而青少年参加蝶泳运动是为了增强体质，不是为了创造成绩。



第三节 运动后放松

进行剧烈的蝶泳运动后，有些青少年习惯坐在地上，或是直接躺下来休息，认为这样可以快速消除疲劳。其实不然，这样做的结果不仅不能尽快地恢复身体功能，反而会对身体产生不良影响。正确的做法应该是做一些整理活动，放松身体。运动后放松应注意以下几个问题：

(1) 做一些放松跑、放松走等形式的下肢运动，促进下