



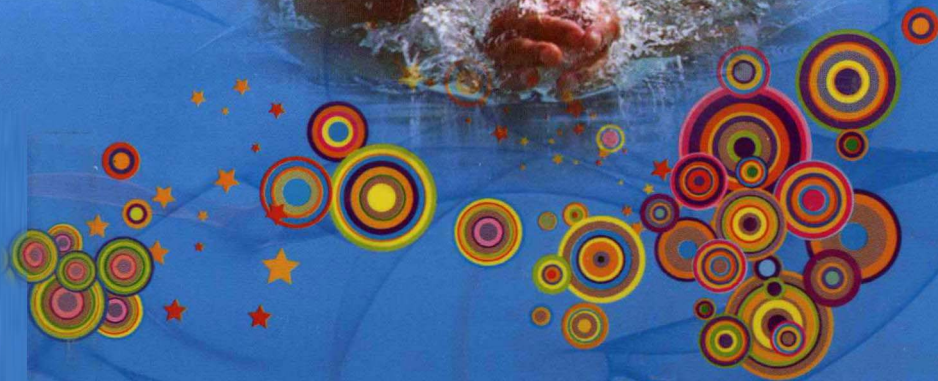
全民健身项目指导用书

蛙泳

Wayong

主编 薛继升
杨 明
审订 常树森

吉林出版集团有限责任公司





蛙泳

Wayong

主编 薛继升 杨 明
审订 常树森



吉林出版集团有限责任公司

蛙泳 / 薛继升, 杨明主编. -- 2 版. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2340-4

I. ①蛙… II. ①薛… ②杨… III. ①蛙泳—基本知识 IV. ①G861.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028341 号

策 划 刘 野

责任编辑 王宏伟 王 宇

装帧设计 艾 冰

全民健身项目指导用书

蛙 泳

Wayong

主编 薛继升 杨 明 审订 常树森

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

地址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85610780

传真 0431-85618721

电子邮箱 dazh1707@yahoo.cn

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 3 月第 2 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

开本 640mm × 960mm 1/16

印张 8.0

字数 30 千

书号 ISBN 978-7-5463-2340-4

定价 29.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

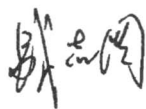
序 言 XUYAN

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月

前言 QIANYAN

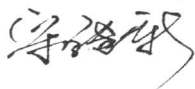
当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划作出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 个分册,按照统一的体例,力争有所创新。各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。



2009 年 6 月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超

王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华

宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳

赵 红 薛继升

蛙 泳

主 编 薛继升 杨 明

编 者 薛继升 杨 明 孙占峰 管洪鑫

审 订 常树森



目录 CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地和装备/005

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/010

第二节 运动价值/014

第三节 运动保护/019

第三章 基本技术

第一节 熟悉水性练习/030

第二节 腿部技术/042

第三节 手臂技术/050

第四节 身体姿势/053

第五节 呼吸技术/054

第六节 完整配合技术/056

第七节 出发技术/058

第八节 转身技术/071

第九节 结束动作/077

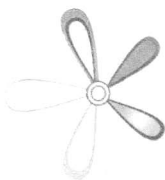
第四章 比赛规则

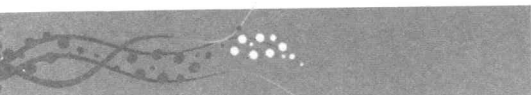
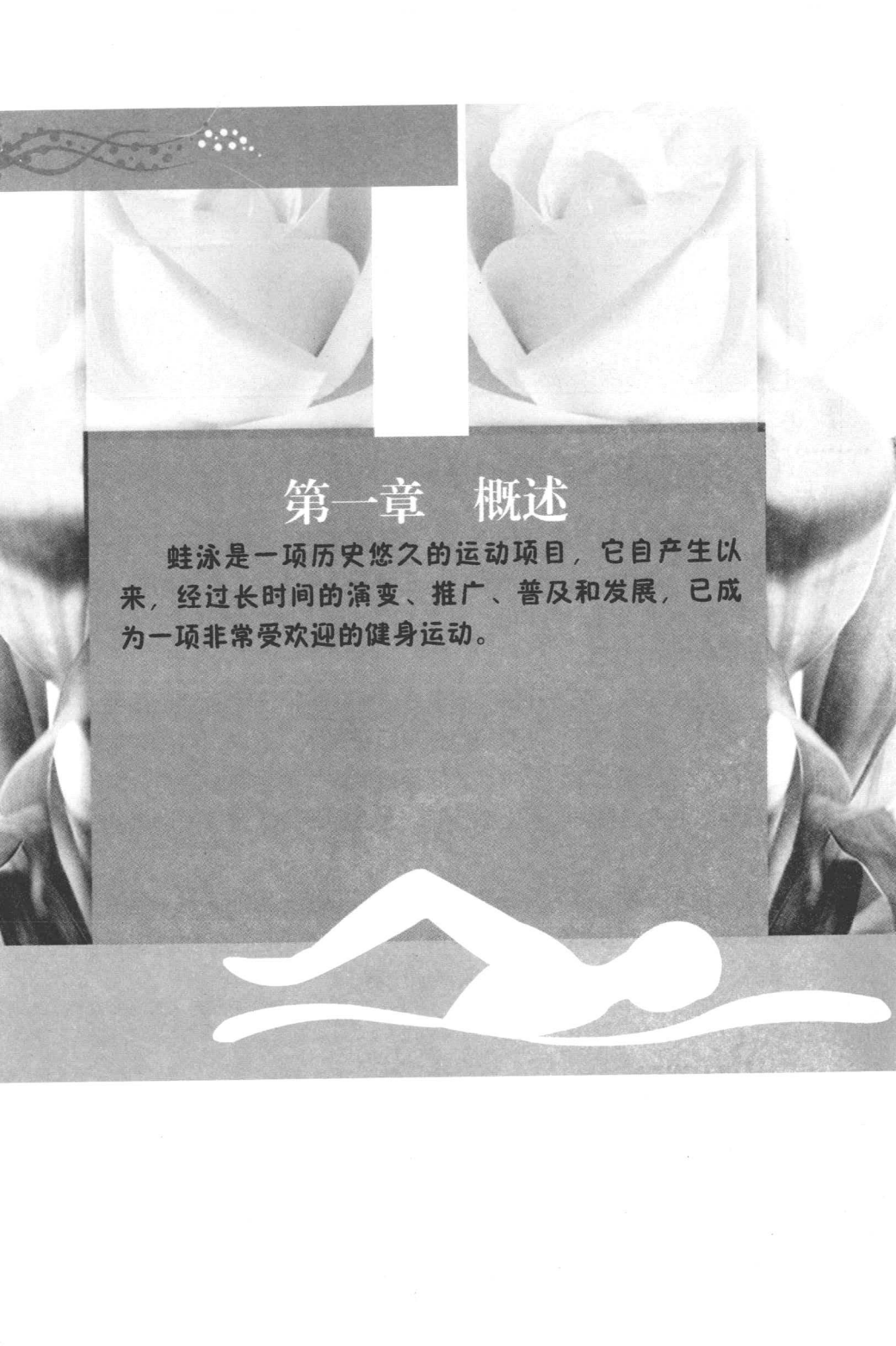
第一节 比赛方法/080

第二节 裁判方法/082

附录

技术等级和段位标准表/084





第一章 概述

蛙泳是一项历史悠久的运动项目，它自产生以来，经过长时间的演变、推广、普及和发展，已成为一项非常受欢迎的健身运动。



第一节

起源与发展

蛙泳运动有着悠久的历史，现代蛙泳运动萌生于 19 世纪，于 20 世纪上半叶迅速在世界范围内得到推广。国际泳联成立后，蛙泳进入了不断发展、提高和创新时期。

概述



起源

蛙泳是模仿青蛙游泳动作的一种游泳姿势，也是最古老的一种游泳姿势。游蛙泳时，游泳者可以方便观察前方是否有障碍物。早在 2000~4000 年前，在中国、古罗马和古埃及等国就都有了类似这种游泳姿势的记载。

18 世纪中期，蛙泳在欧洲被称为“青蛙泳”。这种泳姿的腿部动作特点是，两腿分开、两膝较宽地进行蹬夹水。这样，身体姿势较为平稳，游起来省力，易持久，实用价值大，而且呼吸方便，常用于渔猎、泅渡、救护、水上搬运等。因此深受广大游泳爱好者的欢迎。

19 世纪初期，蛙泳是在游泳比赛中最早被采用的泳式，但由于蛙泳速度较慢，因此在 20 世纪初期的不分泳式的自由泳比赛中受到排挤，曾一度没有人愿意用蛙泳参加比赛。



发展

随着游泳技术的不断进步，蛙泳运动不断地被更多人接受和喜爱。世界性游泳机构的设立以及各项赛事的开展，进一步推动了蛙泳运动的普及。

在 1904 年第 3 届奥运会上，蛙泳和其他泳式分开，并增设了男

子 400 米蛙泳项目。第 4 届奥运会蛙泳项目改为 200 米。1924 年增设了女子 200 米蛙泳。到 1968 年第 19 届奥运会又增设了男女 100 米蛙泳项目，并沿袭至今。

从蛙泳的技术发展看，自蛙泳产生到 1936 年，是现代蛙泳技术发展的第一阶段。这一阶段，日本运动员改进了德国运动员的半圆形蛙泳技术，加长了划水路线，并采用了屈臂高肘的划水技术，这为现代蛙泳技术的发展奠定了基础。

1937—1952 年是蛙泳技术发展的第二阶段。在这一阶段中，运动员为了谋求更快的蛙泳速度，采用了两臂划水至大腿后提臂出水、经空中向前移臂的技术，形成了蝶式蛙泳技术。

第 15 届奥运会以后，国际泳联规定把蝶式蛙泳列为蝶泳，允许蛙泳在水下游进，因此蛙泳技术又出现了一次新的革新，并产生了潜水蛙泳技术，从而开始了蛙泳技术发展的第三个阶段。

第 16 届奥运会后，国际泳联又作了新的规定：在蛙泳比赛中，禁止使用潜泳。这使水面蛙泳又得到了恢复和新的发展。



机构与赛事

机构

国际业余游泳联合会(FINA)简称国际泳联，于 1908 年成立，总部设在瑞士洛桑，现有协会会员 195 个，分属非洲、亚洲、美洲、欧洲和大洋洲 5 个大洲游泳联合会。

中国在中华人民共和国成立前即为国际泳联会员，后于 1958 年退出，1980 年 7 月又恢复会员资格。

赛事

- (1)奥运会蛙泳赛，每 4 年一届；
- (2)世界游泳锦标赛，每 4 年一届；
- (3)世界杯游泳赛，每 2 年一届。



为更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业发展,1995年6月,国务院提出了《全民健身计划纲要》,号召全社会广泛开展全民健身运动。目前,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成。全民健身运动的开展,有利于提高人们的生活质量,丰富业余文化生活,促进社会进步,有利于加强社会主义精神文明和物质文明建设,提高我国的综合国力,振奋民族精神。

游泳运动适宜各种年龄人群参与,健身、健美效果极佳,防御疾病作用明显。同时,近些年我国游泳条件有了更大的改善和发展,群众性游泳活动在原有普及程度较高的基础上,又有了新的发展。

中国蛙泳运动的名将要数罗雪娟和齐晖。罗雪娟是雅典奥运会女子100米蛙泳冠军,五枚世锦赛金牌得主。而老将齐晖,虽然年龄不是最大,却是中国游泳队中的“大姐大”人物,她在悉尼奥运会上获得女子200米蛙泳第四名,在2006年短池游泳世锦赛上获得200米混合泳第一名、400米混合泳第一名、200米蛙泳第一名,已成为了中国女子游泳的领军人物。



当今世界游泳运动已经进入到高速发展的时期,运动纪录逐渐刷新,优秀运动员的平均年龄逐年增长,运动寿命延长;游泳强国加大了资金、人力和技术的投入,更加重视科研工作,游泳运动正朝着更高、更快、更强的方向走下去。

第二节

场地和装备

蛙泳作为游泳运动的一种泳姿，对场地和装备的要求跟其他三种泳姿是一样的。场地是游泳运动开展的基础条件，良好的装备是游泳者的安全保障。



场地

游泳运动可在一般的娱乐性游泳池中进行，也可在正规的比赛游泳池中进行。下面介绍一下正规的比赛游泳池。

场地和装备



规格

- (1) 比赛游泳池长 50 米，池宽至少 25 米，深 2 米以上；
- (2) 设 8 条泳道，每条泳道宽 2.5 米，第一和第八泳道的外侧分道线距离池壁 2.5 米。



设施



出发台

- (1) 出发台应设于泳池两端每条泳道的中央位置上，其前缘高出水面 50~75 厘米；
- (2) 出发台表面尺寸为 50 厘米×50 厘米，并覆盖防滑材料，倾斜度不超过 10 度；
- (3) 前倾式出发把手应该安装在出发台两侧，并保证让使用前倾式出发姿势的运动员能够抓住平台。



分道线

- (1) 分道线长度应和赛道长度一致，固定在凹进两端池壁的挂钩上；





(2)挂钩的位置应该保证分道线两端的浮标能够浮在水面上；

(3)分道线浮标直径为 0.05~0.15 米。



出发犯规召回线

(1)出发犯规召回线应该悬挂在水面以上不低于 1.2 米的位置，距离每端池壁 15 米；

(2)出发犯规召回线应该由一个快速断开装置连接，启动时必须能有效地覆盖所有泳道。

概述



要求

(1)两端池壁必须垂直平行，水面上方 0.3~0.8 米的池壁必须结实、平整、防滑；

(2)池水温度为 26℃(误差在 1℃以内)；

(3)水面要平稳，如采用循环换水，池水不得有明显的流动或漩涡；

(4)池水应达到使运动员能看清池底和池壁标志线的程度；

(5)整个游泳池的灯光强度不得小于 1500 勒克斯。



装备

合适的游泳装备既可以让游泳者在游泳时感觉舒适，也能为游泳者提供安全保障。常用的游泳装备有游泳衣、游泳帽、游泳镜、耳塞、鼻夹、浴巾和拖鞋等。



游泳衣

游泳衣必须合身，太大容易兜水，加大身体负重和阻力，影响游泳动作；太小则会感觉不舒服，也妨碍游泳动作(见图 1-2-1)。

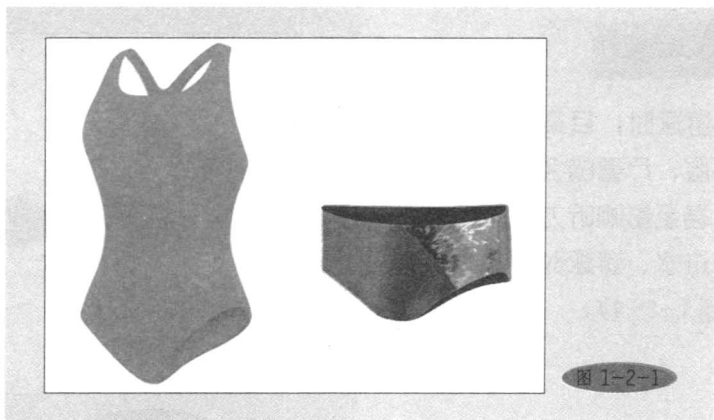


图 1-2-1



游泳帽

游泳时戴游泳帽，既可以防止头发散乱，还可以防止因水质不好而损伤发质。游泳帽不能过大，否则容易脱落(见图 1-2-2)。



图 1-2-2



游泳镜

池水如果不干净，游泳时细菌很容易进入眼中，导致红眼病等眼部疾病的发生。为了预防眼部疾病，游泳时佩戴游泳镜是十分必要的。对于初学者来说，戴游泳镜还可以纠正在水中睁不开眼睛的毛病(见图 1-2-3)。



图 1-2-3

**耳塞**

游泳时，耳朵进水后会很不舒服，严重的会引起耳部疼痛，甚至影响听力，为了防止耳朵进水，游泳时应佩戴耳塞（见图 1-2-4）。

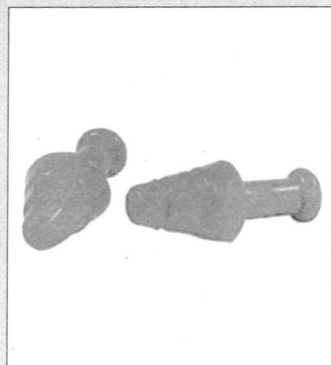


图 1-2-4

**鼻夹**

游泳时，水波会把水冲入鼻孔，引起呛水。此外，没有掌握好呼吸技术也会引起呛水。因此，游泳时戴好鼻夹是十分必要的（见图 1-2-5）。

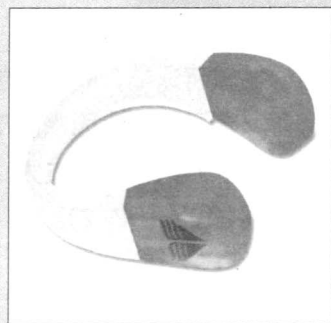


图 1-2-5

**浴巾和拖鞋**

游泳者在上岸休息时，可以用毛巾擦干身体，披上浴巾，穿上拖鞋。这样既可以保暖，又比较卫生（见图 1-2-6）。

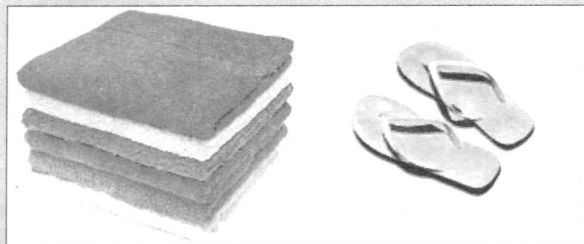


图 1-2-6

The background of the page features a grayscale image of roses in the upper half and a white silhouette of a swimmer in the lower half. A dark gray rectangular box is positioned in the center, containing the chapter title and a paragraph of text.

第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是，并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对同一种运动负荷，不同人机体的反应差异是很大的，即使同一个体，在不同时期、不同机能状态下，对同一负荷的反应及效果也是不一样的。因此，对不同个体，应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性，使机体最大限度地获得运动价值，使某些疾病得到有效的防治或消除。



第一节

自我身体评价

自我身体评价是指，根据个体的不同情况，以及简单的功能评定标准，对锻炼者进行身体评价，并以此为依据，确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分，是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康，预防疾病，提高生活质量和工作效率，几乎所有人都可以追求健康的体适能，而且经过简单的评价和测试，均可以成为目标人群，即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指，身体有足够的活力和精力进行日常事务，而不会感到过度疲劳，并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分，各项指标的测定结果为1~5分，共5个级别，凡素质达不到4分或5分者，均应被纳入健身人群。

学生体质健康标准测定结果分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀以下水平者，均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别，凡素质达不到4分或5分者，均应被纳入健身人群。