



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

蛙泳 WA YONG

主编 兴树森 王 羽
审订 宫本庄





阳光体育运动丛书

蛙泳

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

蛙泳 / 兴树森主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-967-6

I. 蛙… II. 兴… III. 蛙泳 - 青少年读物 IV. G861.13-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163891 号

蛙泳

主编 兴树森 王羽

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 3 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092mm 1/32 印张 2.5 字数 38 千

ISBN 978-7-80720-967-6 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 孙麒麟

主任 宛祝平

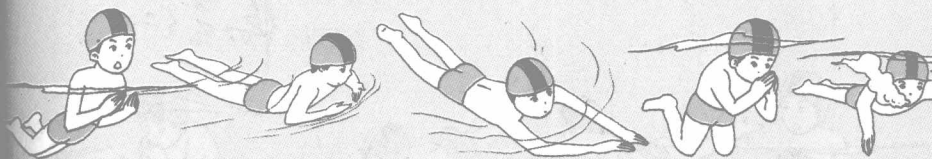
编委 (按姓氏笔画排列)

支二林	方志军	王宇峰	王晓磊	冯晓杰
田云平	兴树森	刘云发	刘延军	孙建华
曲跃年	吴海宽	张 强	张少伟	张铁民
李 刚	李伟亮	李志坚	杨雨龙	杨柏林
苏晓明	邹 宁	陈 刚	岳 言	郑风家
宫本庄	赵权忠	赵利明	赵锦锦	潘永兴

蛙 泳

主 编 兴树森 王 羽

审 订 宫本庄



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学生的热情参与。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。

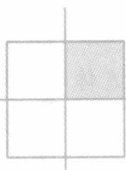
盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

徐 世 仁





阳光体育运动丛书



蛙泳

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.....8

第二节 运动前准备.....9

第三节 运动后放松.....15

第四节 恢复养护.....17

第三章 场地和装备

第一节 场地.....19

第二节 装备.....21

第四章 基本技术

第一节 水性练习.....27

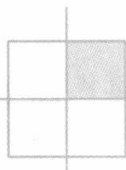
第二节 身体姿势.....35

第三节 腿部技术.....37

第四节 臂部动作.....44



阳光体育运动丛书



蛙泳

目录

第五节 呼吸技术.....	48
第六节 完整配合.....	50
第七节 出发技术.....	52
第八节 转身动作.....	53
第九节 结束动作.....	57
第十节 蛙泳注意事项.....	57
第十一节 提高蛙泳技术的练习方法.....	58

第五章 基础战术

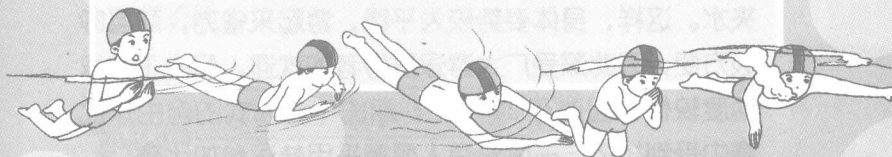
第一节 个人战术.....	66
第二节 国际比赛战术.....	68

第六章 比赛规则

第一节 程序.....	71
第二节 裁判.....	73

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，到目前为止，已成为一项非常受欢迎的健身运动项目。蛙泳运动之所以能够获得如此惊人的关注和普及，是与它的特点和价值分不开的。





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。



一、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。早在 2000~4000 年前，在中国、罗马和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，而且呼吸方便，因此深受广大游泳爱好者的欢迎。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，一度没有人愿意采用蛙泳参加比赛。



二、发展

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，国际游联规定蝶式蛙泳列为蝶泳，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，国际游联又作了新的规定：在蛙泳比赛中，禁止使用潜泳。这使蛙泳技术进入了第四个发展阶段。



第二节 特点与价值

蛙泳运动易于开展，强度可以自行调节，对提高身体素质和发展心智都有着积极的作用，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

蛙泳具有用途广、游进声音较小等特点，是其他游泳技术的基础。

(一)锻炼价值大

蛙泳要求上下肢协调配合用力，是游泳中锻炼价值最大、实用性最强的泳式。

(二)游进时声音较小

由于蛙泳要求臂和腿的动作都在水下进行，所以游进时声音较小。蛙泳还适合慢游、原地游和做踩水动作。这使蛙泳便于水上隐蔽、侦察和游动，在科研和军事上可以发挥特殊作用。

(三)其他游泳姿势的基础

绝大多数游泳姿势都与蛙泳有着不同程度的联系，所以学会蛙泳能为学习其他各种游泳姿势打下良好的基础。



二、价值

蛙泳是一项水浴、空气浴和日光浴三者合一的运动和娱乐项目，对身体健康十分有益。蛙泳具有多种功能和实用价值。

(一)享受三浴，延年益寿

自然界的空气、日光和水是人体生命的源泉。人们在进行蛙泳锻炼时，能够充分享受空气、日光和水对人体的滋养，从而使身体强壮，延年益寿。

(二)塑造健美的体形

近年来一些研究人体形体和形态的专家指出，蛙泳可以帮助人矫正某些不正常的体形，可以使身体各部位机体和肌肉得到均匀和全面的发展。所以，经常参加蛙泳锻炼，有助于塑造一个健美的体形。

(三)滋润皮肤并增加弹性

蛙泳运动在水中进行，水流对身体轻轻地摩擦，水中矿物质对皮肤慢慢地滋养，这促进了皮肤毛细血管中的血液循环和表皮细胞的代谢。如果蛙泳运动结束后抹上一些防晒霜或护肤霜，还可以使皮肤洁白柔嫩、光滑圆润，并富有一定的弹性。

(四)增强心脏功能

经常参加蛙泳运动，能够使心脏得到很好的锻炼，如心肌逐渐发达、收缩能力逐渐增强，心脏功能也相应地增强，从而提高人体的新陈代谢能力。

(五)增加肺活量

蛙泳运动对呼吸系统的影响很大。运动中的每次呼

吸都需吸进大量的氧和呼出二氧化碳。经过长期的蛙泳锻炼，呼吸肌将逐渐发达，肺活量将逐渐增加。

(六)提高体温调节的功能

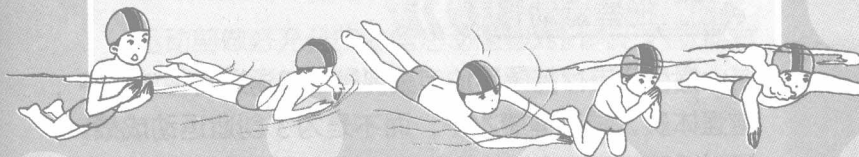
从生理角度来讲，进行蛙泳锻炼时热量消耗大，新陈代谢加快，所以经常进行蛙泳锻炼的人，皮下脂肪增长得快，体温调节系统的功能将逐渐增强。

(七)防病治病

经过长期的蛙泳锻炼，能够增强机体适应外界环境变化的能力，抵御寒冷，预防疾病，所以经常参加蛙泳锻炼的人不易感冒。如果蛙泳与医疗体育配合，还可以治疗一些慢性疾病，如高血压、慢性肠胃病、关节炎、神经衰弱和轻度脊椎侧弯等。

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

青少年在进行蛙泳运动时，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适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在蛙泳运动前，首先必须培养自己对蛙泳运动的兴趣。培养对蛙泳运动的兴趣方法有很多，如观看蛙泳比赛，与同学、朋友练习蛙泳等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到蛙泳运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行蛙泳运动，主要是在蛙泳运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，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。一般对青少年来说，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。对于刚参加蛙泳运动的人来说，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。一些青少年蛙泳运动爱好者，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，也容易失去对蛙泳运动的兴趣，甚至造成对蛙泳运动的畏惧。因此，青少年在蛙泳运动前，必须做好充分的准备活动。



一、准备活动的作用

运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、

韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

(二)提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

(三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。