

蛙泳



图说全民健身体育运动丛书

武利华◎著

从入门到精通

本书通过高水准教学，帮助读者快速掌握简洁生动的蛙泳技巧，悠闲、舒适、轻松入门并迅速提高。内容包括初学者学习蛙泳的动作要领、精确指导、生动解说、专业示范。初学者要通过对适水练习消除怕水心理，并掌握一些基本游泳动作，为学习各种游泳技术打下坚实基础。



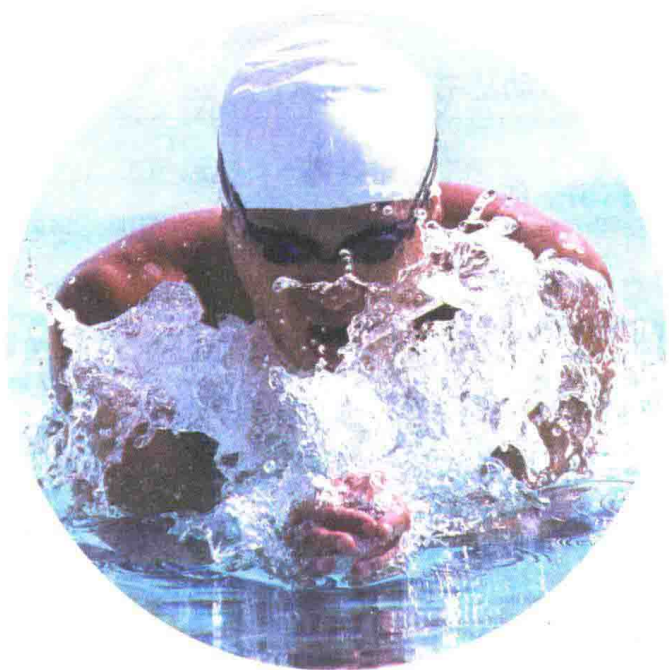
天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

— 图说全民健身体育运动丛书 —

蛙 泳

武利华◎著



天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

蛙泳 / 武利华著. — 天津 : 天津人民美术出版社, 2018. 1

(图说全民健身体育运动丛书)

ISBN 978-7-5305-8373-9

I. ①蛙… II. ①武… III. ①蛙泳—图解 IV. ①G861.13-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第285479号

图说全民健身体育运动丛书 蛙泳

出版人：李毅峰

责任编辑：刘 岳 许 剑

技术编辑：赵纳新

出版发行：天津人民美术出版社

社 址：天津市和平区马场道150号

邮 编：300050

电 话：(022) 58352900

网 址：<http://www.tjrm.cn>

经 销：全国新华书店

印 刷：永清县晔盛亚胶印有限公司

开 本：710毫米×1000毫米 1/16

版 次：2018年1月第1版

印 次：2018年1月第1次印刷

印 数：1-10000

定 价：35.80元

版权所有 侵权必究



当今时代,人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”,但是,千万不能因此就忽略了对健康体质的培养。

民族复兴,体育同行。近世中国,面对民族危难,仁人志士坚信“少年强则国强”,号召新青年“文明其精神,野蛮其体魄”。中华人民共和国成立后,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。

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分,对提高国民素质具有重要意义。长期参加体育运动,不仅能提高速度素质、力量素质,还能提高身体的灵敏性、协调性,使肌肉发达、结实,对身心健康非常有益。

为此,我们编写《图说全民健身体育运动丛书》,真切希望能为体育运动爱好者全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台,为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口,从而为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施做出微薄的贡献!

《图说全民健身体育运动丛书》由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成,是他们多年实际教学经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比,本套丛书具有以下特点:

(1) 全面性。本套丛书几乎涵盖了生活中所有常见的运动项目,一共 100 本,其中既包括了篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、跆拳道等重竞技的体育运动,还包括了健美操、太极、瑜伽、普拉提等

较为休闲的体育运动。方便读者全面认识和了解丰富多彩的体育运动，根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

(2) 针对性。本套丛书面向所有体育运动爱好者，以方便体育运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以体育运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(3) 新颖性。本套丛书将体育运动的理论和体育运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(4) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对各类体育运动技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了大部分体育运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(5) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大体育运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有误漏之处，敬请广大读者批评指正。



chapter 1

概述

第1节 起源与发展 / 002

第2节 特点与价值 / 004

chapter 2

蛙泳技术基本动作要领



第1节 身体姿势动作要领 / 010

第2节 蛙泳手臂部动作要领 / 012

第3节 蛙泳的腿部动作要领 / 014

第4节 呼吸与手臂的配合动作要领 / 019

第5节 完整的配合动作要领 / 020

chapter 3

蛙泳技术练习方法

第1节 熟悉水性练习方法 / 022

第2节 蛙泳手臂部动作练习方法 / 026

第3节 蛙泳腿部动作练习方法 / 030

第4节 蛙泳配合动作练习方法 / 036

chapter 4

运动保护

第1节 生理卫生 / 040

第2节 运动前准备 / 042

第3节 运动后放松 / 048

第4节 恢复养护 / 051

chapter 5

场地与装备

第1节 场地 / 054

第2节 装备 / 059

chapter 6

基本技术

第1节 水性练习 / 064

第2节 身体姿势 / 071

第3节 腿部技术 / 073

第4节 臂部练习 / 081

第5节 呼吸技术 / 085



- 第6节 完整配合 / 087
- 第7节 出发技术 / 089
- 第8节 转身动作 / 091
- 第9节 结束动作 / 094
- 第10节 蛙泳注意事项 / 095
- 第11节 提高蛙泳技术的练习方法 / 097

chapter 7

基础战术

- 第1节 个人战术 / 104
- 第2节 国际比赛战术 / 108

chapter 8

比赛规则

- 第1节 程序 / 110
- 第2节 裁判 / 112



chapter 9

蛙泳教具辅助练习法

- 第1节 蛙泳教具介绍 / 116
- 第2节 蛙泳教具教学练习方法 / 117

chapter 10

蛙泳常见错误动作及纠正方法

- 第1节 熟悉水性的常见错误动作及纠正方法 / 120
- 第2节 蛙泳手臂部的常见错误动作及纠正方法 / 121
- 第3节 蛙泳腿部的常见错误动作及纠正方法 / 123
- 第4节 蛙泳配合动作的常见错误动作及纠正方法 / 127

chapter 11

实用游泳英语

- 第1节 项目名称 / 130
- 第2节 规则与裁判 / 134
- 第3节 出发与转身 / 135
- 第4节 臂部动作 / 136
- 第5节 腿部动作 / 138
- 第6节 身体位置 / 140
- 第7节 游泳呼吸 / 141
- 第8节 游泳训练 / 144
- 第9节 游泳救生 / 148
- 第10节 场地器材 / 149

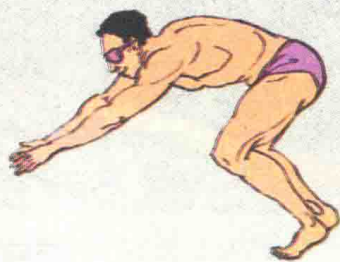


chapter

1

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1节 蛙泳起源与发展

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。

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。

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2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。

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。

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。