



游泳
技术丛书

蛙泳

吴河海等 主编

技术与练习



人民体育出版社



UYONG
JISHU CONGSHU

游泳
技术丛书

蛙泳 技术与练习

吴河海等 主编

人民体育出版社

MA40 05/05

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

蛙泳技术与练习/吴河海,谭政典主编. —北京:
人民体育出版社,2001
(游泳技术丛书/吴河海主编)
ISBN 7-5009-2099-7

I. 蛙… II. ①吴… ②谭… III. ①蛙泳—运
动技术②蛙泳—运动训练 IV. G861.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 14864 号

*

人民体育出版社出版发行
中国科学院印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 4.5 印张 112 千字
2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1-6,150 册

*

ISBN 7-5009-2099-7/G·1998

定价: 9.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 电挂:9474
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

《游泳技术》丛书

编委会

主 编： 吴河海 谭政典
编 撰： 吴河海 谭政典 狄 建
陈武山 刘 刚 吕 鹏

内 容 提 要

游泳是一项水浴、空气浴、日光浴三者结合的体育运动项目。经常游泳对提高身体各器官、各系统的功能有良好的作用,能强身健体、促进身心健康,还能健美、减肥以及防病、治病。因此,游泳一直深受人们的喜爱。

为满足广大游泳爱好者的需要,尤其是少年儿童学游泳的需要,使他们懂得一些游泳的基本知识,尽快掌握游泳的基本技术,我们特地编写了这本书。

本书主要介绍蛙泳的技术,学蛙泳的练习方法以及如何才能游得远、游得快;还介绍了蛙泳的出发、转身技术和蛙泳的发展概况、比赛规则、等级标准、优秀运动员以及有关趣闻。本书的教学、练习方法具体,内容实用,图文并茂,既可帮助初学者学蛙泳,也可帮助蛙泳爱好者提高技能。

本书可作为少年儿童自学的课本和家长辅导孩子游泳的教材,也可作为中、小学游泳教学和游泳场游泳班的教材,并且也是其他游泳爱好者的良好参考书。由于水平所限,本书难免有不足之处,欢迎广大读者批评指正。

责任编辑 / 王 勃

封面设计 / 王 惟

版面设计 / 张 力

目 录

一、蛙泳概述	(2)
1. 什么叫蛙泳	(2)
2. 蛙泳的由来与发展	(2)
3. 我国蛙泳的水平	(4)
4. 蛙泳的实用价值	(5)
二、蛙泳技术介绍	(7)
1. 身体姿势	(10)
2. 腿部动作	(11)
3. 手臂动作	(14)
4. 手臂与腿的配合	(16)
5. 呼吸与手臂的配合	(17)
6. 蛙泳完整配合	(18)
三、学蛙泳的步骤及计划安排	(20)
1. 初学者首先要熟悉水性再学泳式动作	(20)
2. 先学腿部动作使身体平衡	(21)
3. 先陆后水、以水为主	(21)
4. 学习蛙泳的计划进度安排	(21)
5. 辅导孩子学游泳时要注意的问题	(22)
四、下水前的热身运动	(25)
五、熟悉水性	(30)
1. 沐浴、下水	(30)

2. 水中行走与跳跃练习	(32)
3. 水中闭气与呼吸练习	(33)
4. 水中浮体与站立练习	(34)
5. 滑行练习	(39)
6. 熟悉水性的游戏	(42)
7. 超浅水环境的熟悉水性练习	(45)
8. 深水环境的熟悉水性练习	(51)
9. 踩水练习	(55)
六、蛙泳技术练习	(60)
1. 学习蛙泳腿部动作	(60)
2. 学习蛙泳手臂动作	(64)
3. 学习蛙泳手臂与呼吸配合动作	(65)
4. 学习蛙泳臂腿配合动作	(67)
5. 学习蛙泳完整配合动作	(69)
七、利用浮具学蛙泳	(72)
1. 合理使用浮具	(72)
2. 浮具的种类、特点及简易浮具的制作	(73)
3. 利用“浮漂”学蛙泳的进度安排	(75)
八、反蛙泳技术练习	(78)
1. 身体姿势	(79)
2. 腿部动作及练习方法	(79)
3. 臂部动作及练习方法	(79)
4. 臂、腿和呼吸配合动作及练习方法	(80)
九、蛙泳出发和转身	(83)
1. 学习蛙泳出发动作	(83)
2. 学习蛙泳转身动作	(87)
十、怎样才能游得远	(92)
1. 自然的呼吸	(92)

2. 协调有节奏的动作	(93)
3. 逐步增长游距	(93)
4. 提高耐力的练习	(94)
十一、怎样才能游得快	(97)
1. 减小阻力与增大推进力	(97)
2. 适宜地加快频率和增大划步	(98)
3. 良好的出发和转身	(99)
4. 技术练习	(100)
5. 提高速度的练习	(100)
6. 提高速度耐力的练习	(101)
7. 系统科学地训练	(101)
十二、蛙泳知识介绍	(104)
1. 常识类	(104)
2. 比赛规则类	(113)
3. 蛙泳等级标准及纪录	(114)
4. 名人类	(117)

蛙泳概述

什么叫蛙泳
蛙泳的由来与发展
我国蛙泳的水平
蛙泳的实用价值



一、蛙 泳 概 述

1. 什么叫蛙泳

蛙泳，是模仿青蛙游泳动作的一种游泳姿势，因动作像青蛙游泳而得名。游蛙泳时，人体俯卧水中，两臂在胸前对称向两侧做弧形外划、内划、前伸动作，两腿同时向侧后方蹬夹水，头向前抬起吸气。一次划臂配合一次呼吸和一次蹬腿，构成一个动作周期。

2. 蛙泳的由来与发展

蛙泳是人类历史上最古老的游泳姿势，数千年前，中国、罗马、埃及等国已有类似蛙泳的游泳动作出现。中世纪末，蛙泳开始被广泛用于训练水兵。18世纪末，欧洲某些军事学校把蛙泳列为必修科目。19世纪初，竞技游泳兴起，蛙泳是比赛中首先出现的游泳姿势。1875年，英国人马修·韦布首次采用蛙泳成功横渡了英吉利海峡。但由于蛙泳游速相对较慢，在第一、二届奥运会的自由泳比赛（不规定姿势）中，很快被侧泳、爬泳姿势所取代。直至1904年第三届奥运会游泳比赛，增设了440码蛙泳，蛙泳被列为正式比赛项目，蛙泳技术与竞技水平才得以发展。1908年第四届奥运会设立男子200米蛙泳项目（取代440码蛙泳），1924年第八届奥运会增设女子200米蛙泳项目，1968年第十九届奥运会增设

了男、女 100 米蛙泳项目。

近代蛙泳技术的发展比较曲折,技术变化比较多,大致经历如下几个阶段:

(1) 早期阶段:运动员在比赛中为提高蛙泳速度,而采取加长两臂划水路线,一直划至大腿旁,两腿收向腹部再向后蹬水的技术,这种姿势游进中身体起伏大,被称为“跑马式蛙泳”。由于起伏大阻力也大,前进速度极不均匀,后来减小划手和收腿幅度,两腿采用向两侧蹬水后再夹水的蛙泳姿势,提高了成绩。在此技术基础上几经发展改进,使游进中身体平衡,臂、腿配合较协调,便于呼吸,形成了平航式蛙泳技术,延续二十余年,被称为“传统蛙泳”。

(2) 蝶式蛙泳阶段:1936 年国际游联对竞赛规则做了修改补充,允许蛙泳两臂划水后从水面上向前移臂。由于在空中移臂比手臂在水中前伸的阻力大为减少,运动员纷纷采用这种技术。这种蛙泳腿、蝶式臂的技术,称之为“蝶式蛙泳”。“蝶式蛙泳”速度比传统蛙泳快。这样一来,传统蛙泳受到冷落,在 1952 年第十五届奥运会的蛙泳比赛中,全部运动员都采用蝶式蛙泳,传统蛙泳第一次面临被淘汰的局面。

(3) 潜式蛙泳阶段:1952 年第十五届奥运会后,国际游联决定把蝶泳列为新的比赛项目,将蝶泳和蛙泳分开比赛,使蛙泳技术得以恢复和发展。由于在水下蛙泳能减少波浪阻力,并能充分发挥手臂力量,速度比水面蛙泳要快。于是,在蛙泳比赛中运动员又纷纷改用潜水蛙泳。到 1956 年奥运会上的蛙泳比赛,只有 1 人采用传统蛙泳技术,传统蛙泳又第二次面临淘汰。

(4) 水面蛙泳复苏阶段:1956 年第十六届奥运会后,国际游联又再次修改规则,规定蛙泳比赛中禁止潜泳,头的一部分应始终露出水面。至此,蛙泳技术又得到发展,逐步形成了许多不同风格的技术流派,如“高航式”“半高航式”“平航式”“海豚式”等蛙泳,



蛙泳概述

世界纪录不断被刷新。

(5) 现代蛙泳阶段: 1986 年, 国际游联又一次修改规则, 规定从 1987 年起, 在蛙泳比赛中, 把“头的一部分应始终露出水面”改为“在每个完整动作周期内, 运动员头的某部分应露出水面”, 又规定“两脚在向后蹬水时, 必须做外翻动作, 不允许做上下打水或类似海豚腿的动作”。这样, 既消除了运动员怕“头没顶”犯规的顾虑, 又把蛙泳和海豚泳严格区别开来, 使蛙泳技术又得以进一步发展。之后, 出现“冲潜式”“波浪式”蛙泳等流派, 使世界纪录又得到不断提高。至 2000 年 9 月, 100 米蛙泳世界纪录, 男子是 1:00.36, 女子是 1:06.52。

3. 我国蛙泳的水平

1957 年, 我国优秀游泳运动员戚烈云, 采用“高航式”技术以 1:11.6 的成绩打破男子 100 米蛙泳世界纪录, 成为我国第一个打破游泳世界纪录的运动员。1958 年, 优秀运动员穆祥雄采用“半高航式”技术, 以 1:11.4 打破了男子 100 米蛙泳世界纪录, 1959 年他又以 1:11.3 和 1:11.1 再次打破男子 100 米蛙泳世界纪录, 成为我国游泳界打破世界纪录次数最多的运动员。1960 年, 优秀运动员莫国雄, 采用“平航式”技术, 打破了男子 100 米蛙泳的世界纪录。他们三人 5 次创世界纪录, 为祖国争得了荣誉, 使我国的蛙泳, 成为我国游泳项目中首先进入世界水平的项目。但自 60 年代中期以后, 由于中断了训练, 我国蛙泳水平与世界水平的差距加大。进入 80 年代, 由于广大教练员和运动员的努力, 并学习国外先进经验, 使我国蛙泳运动水平出现了一个新的历史发展时期。1982 年第九届亚运会, 叶润成获得男子 100 米蛙泳金牌, 成为我国夺得第一块亚运会游泳金牌的运动员。1986 年第十届亚运会, 金浦、黄晓敏分别取得男、女 100 米蛙泳金牌。1988 年第二十四届奥运会上, 黄晓敏在女子 200 米蛙泳中以 2:27.49 获银牌。韩雪在

1996 年世界杯游泳系列赛和 1997 年世界短池锦标赛中, 多次打破女子 50 米蛙泳的短池世界纪录。在 1998 年第八届世界游泳锦标赛上, 曾启亮获得男子 100 米蛙泳银牌。这些成绩, 显示出我国蛙泳项目的实力接近了世界水平, 但还须努力争取更快地提高。

4. 蛙泳的实用价值

由于蛙泳的呼吸是向正前面呼吸, 呼吸动作方式比较简单、容易学, 初学者基本掌握了臂、腿动作和呼吸配合后, 很快就能长游; 蛙泳动作与踩水动作相似, 学会了蛙泳很容易掌握踩水, 学会了踩水, 安全就更有保障。所以, 很多初学者往往将蛙泳列为首学泳式。

蛙泳动作内部循环节奏有明显的间歇, 每个动作周期结束后都有一定的滑行放松阶段, 所以, 游时比较省力, 能坚持较长的游泳时间和距离, 是中老年人进行游泳健身时喜爱的姿势。也是各种泅渡活动的常用姿势。

游蛙泳时, 向前抬头, 视野广阔, 便于掌握方向。学会蛙泳后, 很容易掌握潜泳、反蛙泳和侧泳, 能拖带人和物, 是水上救护不可缺少的技术。蛙泳时, 臂、腿动作均在水中进行, 游进时声音小, 隐蔽性好, 加上视野广, 又可潜游, 便于军事上的水上侦察。蛙泳也是进行武装泅渡的主要泳式。

蛙泳技术介绍



身体姿势

腿部动作

手臂动作

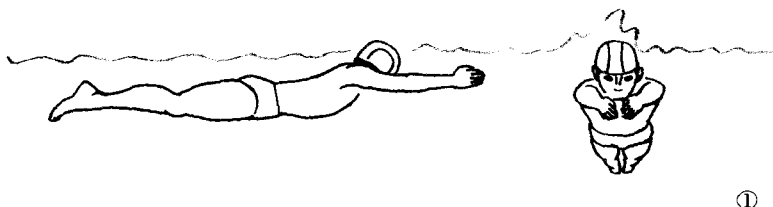
手臂与腿的配合

呼吸与手臂的配合

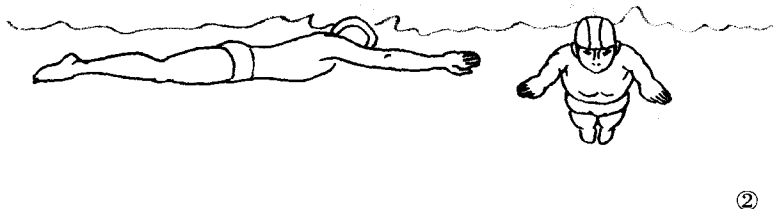
蛙泳完整配合

二、蛙泳技术介绍

蛙泳技术动作由腿、臂、呼吸几部分动作及其协调配合组成，手臂每划水1次，腿配合蹬水1次和呼吸1次，周期性地循环往复。图1是蛙泳一个周期动作的连续动作图。



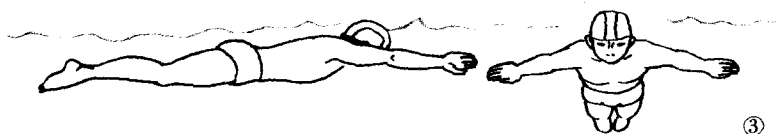
开始姿势，两手臂及两腿并拢伸直，掌心向下或相对，身体成流线型姿势。



手臂内旋，并稍屈，两手臂向两侧分开完成抓水动作，这时开始用口鼻呼气(晚呼吸配合)。



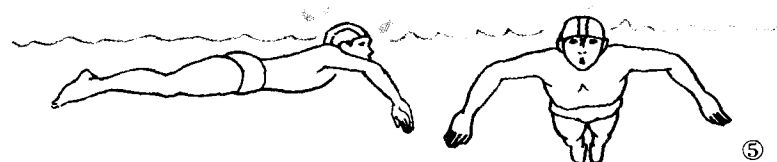
蛙泳技术介绍



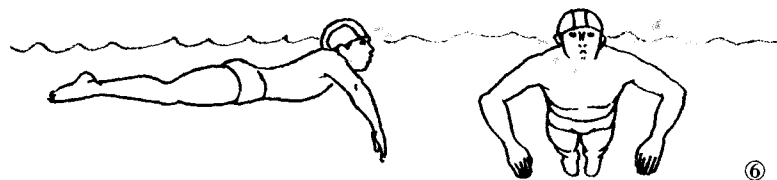
两手向外侧后下方划水,双腿不动,呼气量增加。



两手继续向外侧后下方划水,开始屈臂。



外划动作结束,此时两手划至最宽点,两手位于肩的前侧下方,肩和头的位置随划水动作而升高。



前臂上旋,使手的运动方向由侧后下方转为内后下方。