



青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN
YANGGUANG KUAILE TIYU
CONGSHU



碧波竞速：游泳

BIBO JINGSU:YOUYONG

主 编：张五平 执行主编：郑嘉燕 张五平 本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

青少年阳光快乐体育丛书

碧波竞速：

游

泳



本书编写组

张五平

主编

郑喜磊 张五平 执行主编

编

中国出版集团

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

编委会成员

顾问

朱 玲(四川体育局局长、四川体育总会主席)

刘 青(成都体育学院副院长、教授、博士)

荣誉主编

陈 伟(成都体育学院院长、教授、博士生导师)

主 编

张五平

编 委(按姓氏笔画排列)

马 犇 王世伟 史明娜 孙亮亮 刘 晟 刘志敏

乔建国 李祥慧 李琳琳 张 帆 杜 佳 张 婕

杨世勇 杨成波 严晓芹 尚 菲 郑喜磊 祝世友

赵志进 唐小林 顾旭东 徐伦占 徐姜娟 黄 毅

龚 军 梁永杰 董 立 彭 巍 蒋徐万 蓝 怡

本书编写人员

执行主编

郑喜磊 张五平

执行副主编

梁永杰(贵州财经学院体育工作部)

周 辉(成都体育学院)

陈 清(四川大学体育学院)

执行主编简介

郑喜磊(1981.10 ~) 男,河南许昌人,成都体育学院硕士研究生。游泳高级教员,中国救生协会注册会员,具有丰富的游泳教学与训练经验。

张五平(1957.5 ~) 男,山东临清人,成都体育学院体育系副教授,硕士生导师。主要教授课程有:排球、体育游戏、体育项目概论等。先后以独立作者或第一作者在国家核心刊物发表科研论文二十余篇,曾获国家体育总局体育院校教学成果二等奖一项、三等奖两项、成都体育学院教学成果一等奖,并承担多项省级、院级课题的研究。

曾任阿拉伯联合酋长国 ALAHALI - CLUB 俱乐部主教练、巴林国家队主教练,率队参加第十二届亚洲锦标赛,并在第五届海湾杯国际排球锦标赛(西亚地区顶级赛事)中取得了冠军。

本书编写说明

游泳运动作为奥运会、亚运会、全运会的大项,有着悠久的历史 and 广泛的追捧人群,正日益受到我国体育爱好者的青睐。它们具有健身、观赏、娱乐、教育等多种功能价值。2008 年游泳作为北京奥运会的传统比赛项目进行了比赛,使得这项运动在国人中间得到了更为广泛的宣传。如何根据《中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的要求,在积极开展“阳光快乐体育运动”之中,让游泳运动在青少年群体得到进一步的推广与普及,使中小学生在该运动中感受到乐趣和得到身心的锻炼,成为摆在每一个体育工作者面前的新任务。

本书介绍了游泳运动的起源、发展、特点、基本技术、快乐速成、伤病预防等内容。全书内容体现如下特色:

1. 图文并茂。能让青少年们更形象、更轻松地理解每一个技术动作,变抽象的文字解释为形象的图片展示,有助于提高学生的学习兴趣。

2. 加强了快乐速成练习。本书对技术学习采用了快乐入门的方法,讲述了简单、易行、有趣的速成途径。

3. 精选对学生有影响的明星运动员进行介绍。文中介绍了国际、国内的一些明星运动员所取得的荣誉以及事迹。为中小学生树立良好的学习榜样,同时也可提高学生学习水上运动的兴趣。

4. 补充了常见运动伤病与预防部分。针对游泳运动过程中可能出现的运动损伤,介绍了有效的预防措施及其简单治疗办法,这对学生安全、可持续参与该运动健身,以及技能的掌握提高,都具有重要意义。

5.增加了技术动作的英文名称。学生在学习动作的同时,能够知道该动作的英文名称,丰富了学生的专业英语词汇。

青少年是国家的未来、民族的希望。他们的身心健康、人格健全是每一个家长和老师的愿望,也是素质教育所追求的重要目标。我们将把此书献给广大青少年,衷心的希望这本书能够提高他们参与水上运动的兴趣,使他们体验到水上运动的快乐,为他们的学习生活增添一道亮丽的风景线。

由于编写水平与经验有限,本书难免有疏漏和不足之处,敬请广大读者批评和指正。

编 者

前 言

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青少年健康体质的培养。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量。为此,《中共中央 国务院关于全面加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事。”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。”

但是,由于片面追求升学率,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向,学生课业负担过重,休息和锻炼时间严重不足。此外,许多学校体育设施和条件不足,学校体育课和体育活动难以保证,导致青少年身体素质下降。近些年体质健康监测表明,青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加,部分农村青少年营养状况亟待改善。解决未来一代学生体质健康不断下降已成为当务之急。

2006年12月23日,教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》,进一步深化了“健康第一”、“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的健康生活理念,这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面,推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召,意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是让中学生走向操场,走进大自然,走到阳光下。阳光体育运动也是快乐的。每个参加者在积极主动地走进丰富多彩的体育运动,在锻炼身体,强健体魄的同时,使内心充满活力,充满阳光,享受运动带来的快乐。阳光快乐体育的目标任务是:通过持之以恒地参与阳光快乐体育运动,让青少年养成健康的生活方式,建立奋发向上、不断进取的人生态度,使他们拥有健康的体魄、坚忍不

拔的意志品质、良好的心理素质、健全的人格,从而成长为有中国特色的社会主义事业的合格建设者和接班人,为未来拥有成功的人生打下坚实的基础。

为此,我们编写了这套丛书,真切希望为广大青少年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,从而为形成“人人参与、个个争先”的、生气勃勃的校园体育锻炼氛围,为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献! 适合青少年学生的体育运动项目繁多,各有特色,本系列丛书所涵盖的运动项目主要分为两大类:奥运项目和青春时尚系列运动项目。其中奥运项目包括:篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、跳水、花样游泳、赛艇、皮划艇、帆船、水球、田径、体操、艺术体操、重竞技运动、跆拳道、手球、棒球、垒球等;青春时尚系列运动项目主要包括:健美操、青春时尚系列、户外运动、武术套路运动、散打运动等。丰富多样的运动项目体现了本丛书的全面性、系统性的特点,方便广大青少年能够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。

本丛书另一个特点是以图文结合的形式介绍每种运动项目,以图释文,图文并茂,让各种动作技术变得易懂易学。这能让青少年更形象、更轻松地理解每一个技术动作,也能更好地培养青少年的空间思维能力,增加学习兴趣。此外,本丛书按教材的逻辑结构编写,每个运动项目介绍内容包括:运动项目的起源与发展→运动项目的基本技术技能→运动项目的快乐入门→运动项目的综合知识→运动项目的竞赛规则→运动损伤及处理措施等。条理清晰,简单易懂,让读者在轻松快乐学习该运动项目技术动作的同时,也可了解到相关的一些理论知识。我们衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入到生活、学习和成长过程中去,都能在体育运动中体验快乐,体验快乐的生活方式。祝福每一位青少年都能健康快乐地成长!

本丛书编写过程中,得到了很多朋友的帮助,也从很多同行的著述中得到了启发,特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导,在此,一一表示深深的感谢!

编 者

目 录

第一章 游泳运动的概述	(1)
第一节 游泳运动的起源、发展演进及奥运发展史	(1)
第二节 游泳运动的特点	(5)
第三节 游泳运动发展的基本态势	(7)
第二章 游泳运动基本技术	(10)
第一节 蛙泳	(10)
第二节 自由泳	(17)
第三节 仰泳	(23)
第四节 蝶泳	(29)
第五节 出发转身	(35)
第三章 游泳运动快乐速成途径	(46)
第一节 游泳运动前的准备与熟悉水性	(46)
第二节 蛙泳技术快乐速成途径	(57)
第三节 自由泳技术快乐速成途径	(69)
第四节 仰泳技术快乐速成途径	(77)
第五节 蝶泳技术快乐速成途径	(83)

第六节 出发技术快乐速成途径	(91)
第七节 转身技术快乐速成途径	(98)
第八节 游泳运动专项身体素质快乐练习方法	(109)
第四章 游泳运动综合知识	(125)
第一节 游泳运动价值	(125)
第二节 游泳运动的几大赛事	(129)
第三节 如何欣赏游泳比赛	(132)
第四节 游泳名人简介	(138)
第五章 游泳运动的卫生保健	(142)
第一节 游泳运动应急与救生知识	(142)
第二节 游泳运动常见运动损伤	(155)
第六章 游泳竞赛规则与裁判工作 (图)	(157)
第一节 游泳竞赛基本规则	(157)
第二节 竞赛组织与裁判员	(160)
附录	(165)
专业词语中英文对照表	(168)
参考文献	(170)

第一章

游泳运动的概述

游泳是一种凭借自身肢体动作和水的作用力,在水中活动或前进的技能活动。人类的游泳是一种有意识的活动,一直与人类的生存、生产、生活紧密联系,是人类在同大自然斗争中为求生存而产生,随着人类社会的发展而发展,逐渐成为体育运动的重要项目。

第一节 游泳运动的起源、发展演进及奥运发展史

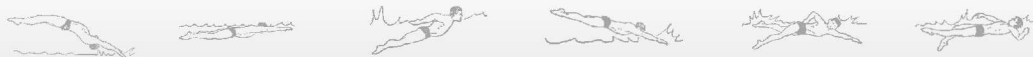
一、游泳的起源和我国古代社会的游泳运动

人类的游泳活动源远流长,其产生与人类社会的生产劳动、生活娱乐及战争等活动联系紧密。它是人类在征服自然、改造自然的生产劳动中产生的,在满足人们的娱乐、竞争的需要中发展起来的。

生活在江、河、湖、海边的上古先民为解决最基本的温饱问题,水中的鱼、虾等成为他们的口食之粮,为了获取这些食物,游泳便成了他们最基本的生存技能。



图 1-1



我国江南为水网地区,善游泳者众多,这和生产劳动的发展密不可分。苏东坡记有“南方多没人,日与水居也,七岁能涉,十岁能浮,十五岁而能没矣。……日与水居,则十五而得其道;生不识水,则虽壮见舟而畏之。”这可以从 5000 多年前的古代陶器中刻画的人类潜入水中猎取水鸟及类似现代爬泳的图案中得到证实。

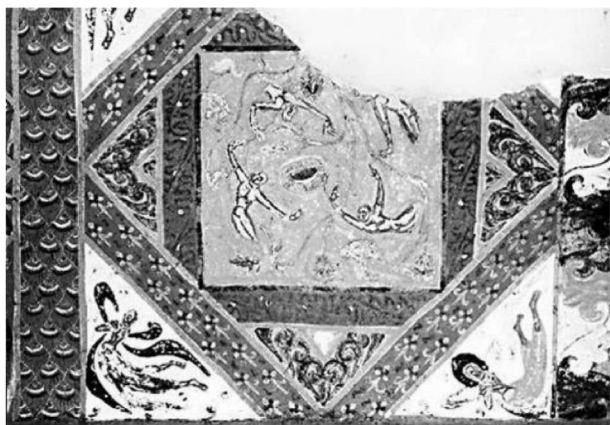


图 1-2 北魏弄潮游泳图壁画

随着国家的出现,生产力的发展,阶级的产生和阶级矛盾的激化,古代国家之间出现了战争。这时的游泳由单纯的生活技能又逐渐成为一种军事技能。保存至今的战国时期的铜壶饰纹水路攻占图上的游泳姿势就反映了当时的情景。

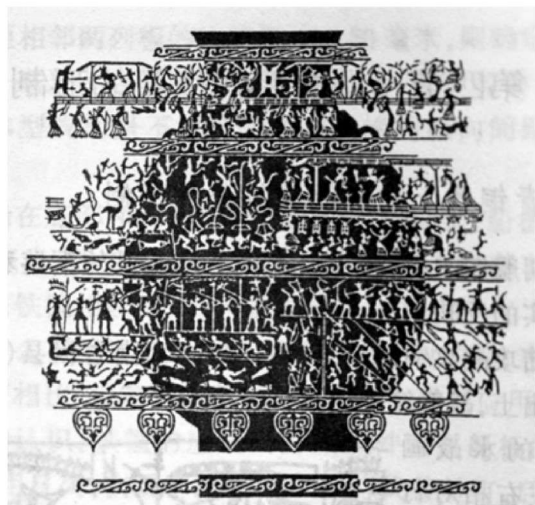
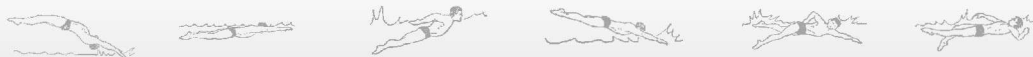


图 1-3 铜壶饰纹水路攻占图



由于生产力的发展,除了生产劳动和军事,游泳又与娱乐紧密地联系在一起。古代栩栩如生的壁画可以让我们想象当时壮观的场面。



图 1-4 布达拉宫壁画

我国古代的游泳可概括为 3 种形式,即涉、浮、没。以后劳动人民在长期的实践中,创造和发展了不少的泅水方法和游泳技术,如狗爬式、寒鸭浮水、扎猛子、大爬式、扁担浮等等,这些方法和技术至今仍在民间流传。

二、现代奥运会游泳的发展

现代游泳运动起源于英国。17 世纪 60 年代,英国不少地区的游泳活动就开展得相当活跃。1828 年,英国在利物浦乔治码头修建了第一个室内游泳池,到 19 世纪 30 年代,这种泳池在英国各大城市相继出现。1937 年,在英国伦敦成立了第一个游泳组织,同时举办了英国最早的游泳比赛。

1888 年,法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦提出恢复奥林匹克运动会的建议后,得到很多人和很多国家的支持,1896 年在希腊举办第一届奥运会上,即把游泳列为竞赛项目之一。当时只有 100 米、200 米、1200 米自由泳 3 个比赛项目,比赛在地中海齐亚湾冰冷的海水中举行。匈牙利人阿尔弗雷德·哈约什(Alfred Hajos)获得 100 米和 1200 米自由泳冠军,赛后他说“我求生的渴望超过了赢得比赛的雄心”,他被美誉为“匈牙利海豚”。

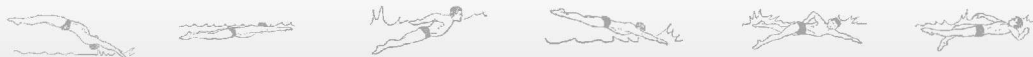




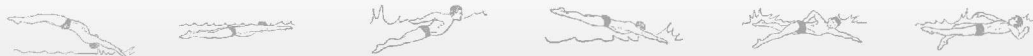
图 1-5 第一届奥运会游泳比赛

1908 年在英国举办第四届奥运会时成立了国际业余游泳联合会,审定了当时各项游泳世界记录,并制定了国际游泳比赛规则。女子项目是从 1912 年在瑞典的斯德哥尔摩举行的第五届奥运会上开始增加的,当时只有 100 米自由泳和 4 × 100 米自由泳两个项目,英国人伊莎贝拉·摩尔、简尼·弗莱彻、安妮·斯佩尔斯和伊莱娜·斯蒂尔夺得了奥运会历史上第一个女子 4 × 100 米冠军。



图 1-6 奥运会历史上第一个女子 4 × 100 米冠军队成员

1952 年的第十五届奥运会上,国际泳联决定以后增设蝶泳项目,把蛙泳和蝶泳分为两个项目比赛,竞技游泳发展成 4 种泳姿。此后,为了寻求更快速度,蛙泳技术逐渐演变为潜水蛙泳,运动员成绩提高很快。在第十六届奥运会上,国际泳联



决定以后蛙泳比赛禁止采用潜水蛙泳技术。随着技术的发展,至2008年第二十九届奥运会,游泳比赛项目达至34项,游泳奥运会比赛金牌数仅次于田径的大项。

第二节 游泳运动的特点

作为水上运动项目之一,游泳运动的主要特点决定了与陆上运动项目在练习环境、呼吸方式、运动姿势、动力状况等各方面都存在着明显的差别。

一、运动环境不同



图 1-7

游泳是在水中进行的运动。水的压力、阻力、浮力对人体产生作用,常使初学者在水中产生站立不稳、胸闷、呼吸困难、呛水等现象,不会游泳的千万不可独自下水,到江河中或游泳池游泳时一定要借助游泳装备并在水性好的人的陪伴下才行。

二、呼吸方式不同

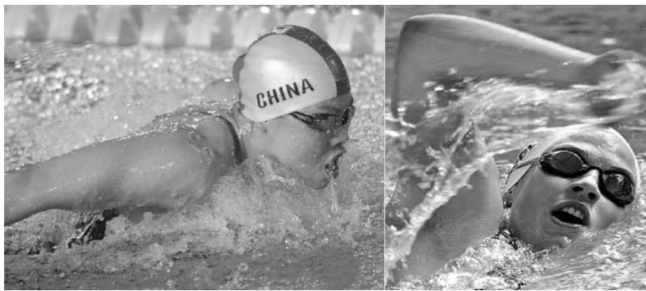
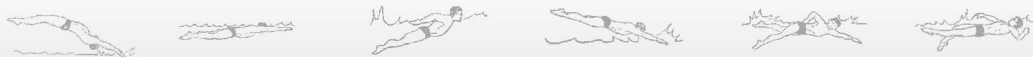


图 1-8



游泳时,运动员在水中成俯卧或仰卧姿势,其呼吸方式与陆上运动项目存在本质区别:头抬出水面时张口吸气,头在水中用口或鼻子吐气,在吸气和吐气之间有一段闭气过程。同时,呼吸动作还必须在一定动作配合的条件下有节奏地进行。

三、运动姿势不同



图 1-9

在陆上体育运动项目中,运动员身体以直立姿势进行运动,而游泳时,游泳者采用俯卧或仰卧的姿势(踩水除外)在水中进行运动。由于身体运动姿势的改变,人体空间定位、定位感觉以及大脑前庭分析系统也随之发生改变,使得人们在日常生活中所形成的走、跑、跳等身体基本技能在水中无法得到合理运用,从而给游泳学习者增加了难度。

四、作用动力不同

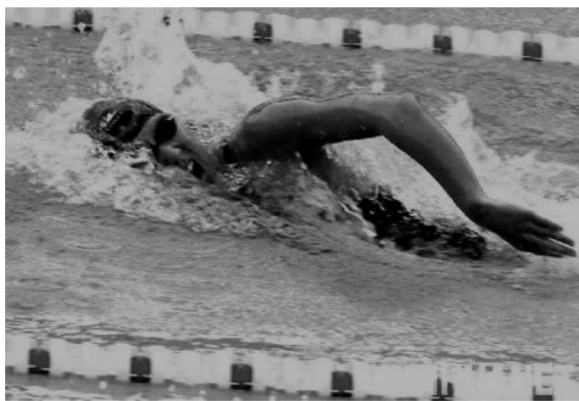
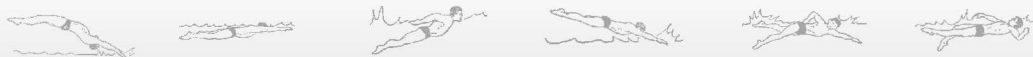


图 1-10





游泳是利用水的浮力作用支撑身体,在水中,身体没有固定的支撑,游泳时通过水对身体运动动作所形成的支撑反作用力和升力推动身体向前游近。

第三节 游泳运动发展的基本态势

游泳是奥运会上仅次于田径的金牌大户,同时作为一项时尚的运动,它的健身价值、娱乐价值吸引了众多人的参与。近些年来,游泳运动得到飞速的发展,呈现一片欣欣向荣的景象。总体来看,游泳运动表现出以下发展态势:

一、科学性训练越来越重要

游泳运动的发展,特别是运动的成绩提高,有赖于科学、系统训练方法在实践中的运用。借助科学仪器对运动员身体机制进行监测,对数据进行快速、准确的分析,得到客观评价,有助于制定科学、系统、有针对性的训练计划,帮助运动员提高成绩。例如:传统的心率监测器已经被乳酸监测器所取代。使用高速摄像机,并用电脑对储存画面进行分析。营养上,已出现强效维生素、氨基酸和蛋白质补剂。



图 1 - 11

科学训练内涵

- 从多学科的角度洞悉规律
- 信息技术贯穿始终
- 技术诊断广受重视
- 适时训练监控与效果评价
- 客观选材与延长运动寿命

