



National Fitness

最受欢迎的全民健身项目指导用书

The most popular national fitness
project guide book

仰泳

南来寒 / 主编 李浩好 / 编著

推广健身理念
提高全民素质
增强全民体魄
激发健身热潮

彩图版

吉林文史出版社





Nature's Flavors

健康飲食文化 健康飲食文化協會

For more information visit us at
www.hkha.org.hk

仰泳

2008-2009 年度 暑期課程

課程編號: 08070001

課程日期: 2008/07/27-08/03

課程時間: 上午九時至十二時

課程地點: 香港中文大學



查詢電話: 2639 6222



最受欢迎的全民健身项目指导用书

仰 泳

李浩好 编著



图书在版编目(CIP)数据

仰泳 / 李浩好编著. -- 长春 : 吉林文史出版社, 2013.9

最受欢迎的全民健身项目指导用书 / 南来寒主编

ISBN 978-7-5472-1714-6

I. ①仰… II. ①李… III. ①仰泳 - 基本知识 IV. ①G861.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第225533号

最受欢迎的全民健身项目指导用书

仰泳

YANGYONG

总 策 划 孙建军

主 编 南来寒

编 著 李浩好

责任编辑 李延勇

封面设计 永乐图文

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

网 址 www.jlws.com.cn

开 本 720mm × 1000mm 1/16

印 张 12

字 数 100千

印 刷 三河市同力印刷装订厂

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-1714-6

定 价 29.80元

编委会

主 编：南来寒

副主编：于 涉 张雪霜 王 非

编 委：刘爱娟 钟李群 吴一山

李红艳 李 丛 王乔乔



内容简介

仰泳是游泳比赛项目之一，因在水中人体需要仰卧，又被称为“背泳”。仰泳又可分为“反蛙泳”和“反爬泳”，与其他游泳动作不同，仰泳需要下水之后才能开始。仰泳以爬泳为基础，在1900年第二届奥运会上开始列为正式比赛项目。反蛙泳是最早出现的一种仰泳，动作近似蛙泳，而身体姿势相反。即人体仰卧水面，两臂从头后经体侧向后划水。最初几届奥运会上的仰泳比赛都是采用反蛙泳姿势。目前，仰泳已经作为奥运会的正式比赛项目，受到越来越多人的重视。

本书着重于仰泳的技术动作、仰泳的安全防范措施、仰泳的发展历程等几个方面的解读和论述，希望能够通过一种别样的方式带给读者不一样的感受，让读者能够在不一样的感觉中更好地了解仰泳。

仰泳大盘点

- ✦ 蛙泳和仰泳的区别究竟在哪里？
- ✦ 这是仰泳吗？
- ✦ 这样的动作规范安全吗？
- ✦ 怎样才能少喝水？
- ✦ 仰泳动作要点知道多少？



目录

第一章 何为仰泳

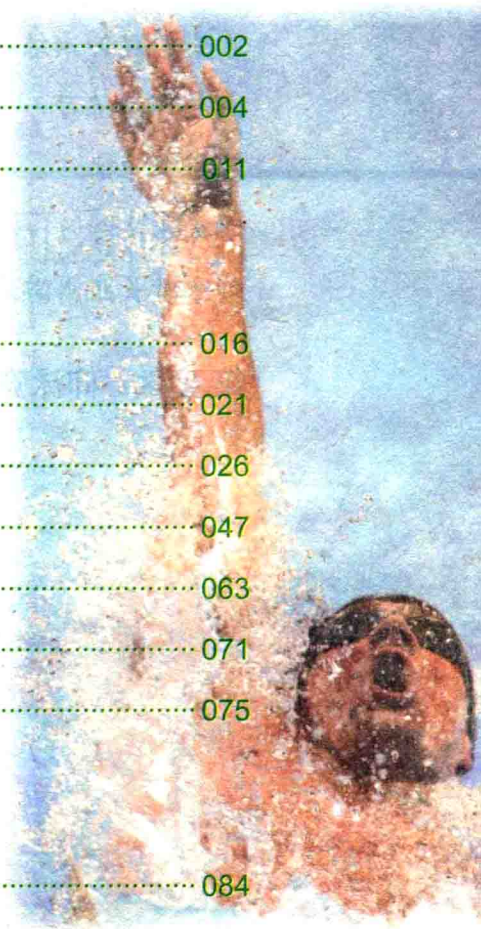
游泳的最佳姿势之一——仰泳	002
仰泳的特点和价值	004
仰泳的生活应用	011

第二章 仰泳技术要领知多少

仰泳初学者注意事项	016
下水前的准备	021
仰泳基础动作练习	026
仰泳技术要点剖析	047
腿部动作与练习	063
臂部动作与要领	071
配合动作的诀窍	075

第三章 仰泳不喝水的秘密

仰泳的学习误区	084
---------------	-----



仰泳的腿怎么用	093
仰泳的呼吸	094
仰泳的转身	095
仰泳中的意外伤害处理	097

第四章 仰泳技术剖析

十字转髋仰泳练习篇	108
土屋仰漂练习	111
芭塞罗泳法	115
四式泳法练习	121
仰泳时长距离游泳方法	122

第五章 仰泳竞技大总结

场地设施	131
比赛规则	133
观赛礼仪	136
裁判攻略	137
优秀仰泳运动员简介	166



第一章

何为仰泳

游泳的最佳姿势之一——仰泳

仰泳 (backstroke), 又称之为背泳, 就是指人的整个身体都是仰卧在水中的一种游泳姿势。因为仰泳时脸都在水面上, 呼吸很方便, 动作随意, 所以仰泳也是公认的最舒服的游泳姿势。但是在仰泳时, 游泳者无法分清水中的方向, 致使大家在游泳时也闹出不少的笑话。同时, 在比赛的项目中, 仰泳是运动员唯一在水中开始的姿势, 其他的下水动作都是跳入水中。仰泳的时候在水中的动作基本上就是两臂相互配合, 交替对称, 因此总是会有一只手臂是处于划水的阶段, 但是又因为身体仰卧的姿势限制了部分肩部和臂部的动作效果, 所以仰泳的动作结构类似于自由泳但是速度却比自由泳慢了很多。一般情况下,



仰泳的姿势可以分为两种，分别是蛙式仰泳和爬式仰泳，这两种姿势也是按照仰泳的动作来区分的，所以，又称之为“反蛙式仰泳”、“反爬式仰泳”。

其中，在使用“反爬式仰泳姿势”的时候，可能会发现它与爬泳有许多类似的地方。在仰泳时，人的整个身体几乎都是水平地仰卧在水中，髋关节自然地伸展，头、肩稍高于臀，而且两腿要交替向上压水和向下压水，两臂轮流经空中前移，在肩前方入水，再经体侧向后划水。

自有历史记载以来，仰泳的存在已长达三个多世纪。最初的仰泳动作就是在游泳时把仰卧漂浮作为水中休息，后来，仰泳慢慢发展到使用两臂同时在身体侧部向后划水，从而成为游泳的一种泳姿。在1900年第二届奥运会上，仰泳开始被列为正式的奥林匹克竞技项目。而后，在1912年第五届斯德哥尔摩奥运会上，美国运动员赫布涅尔采用两臂轮流划水，两腿上下打水，并以1分21秒的成绩获100米冠军，证实了爬式仰泳技术的优越性。接着，在1936年第十一届柏林奥运会上，美国选手克菲尔以1分5秒9的成绩获得100米冠军，他的动作、技术比较完善合理，奠定了现代仰泳的基础。随后，仰泳的动作逐渐标准化，技术层次也在不断提高。1968年，身高1.80米的民主德国运动员马特斯，采用大屈臂、深划水、强有力打腿、动作伸展、身体平而高、讲究流线型的技术，获男子100米仰泳冠军，并以58.7秒的绝佳成绩突破了1分钟的纪录，成为仰泳技术发展的转折，他被誉为20世纪70年代最优秀的仰泳运

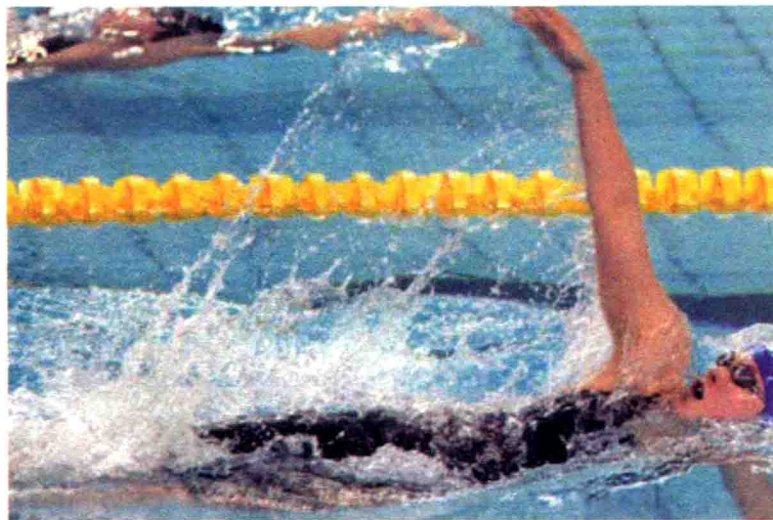
动员。所以，目前所存在的仰泳技术就是两次屈臂划水，腿打水六次或四次，一次呼吸的配合技术，完全模仿马特斯的动作。

仰泳的特点和价值

❖ 仰泳的特点

众所周知，游泳分为仰泳、蝶泳、自由泳、混合泳、蛙泳等几个项目，仰泳在这些游泳项目里面，相对速度较慢，这是由它的姿势所决定的。但是，每一种游泳的动作又有着独特的游泳方式和技术特点。下面就来简单讲述一下仰泳的特点。

仰泳时，要求臀位稍低，在向前游动时，游泳者的脸部和胸部需要浮出水面，同时双肩配合着交替滚动划水，而且，在快速游进时，头一定要保证是正直方向，以此来控制游进时的



水中方向，两脚在水下要交替踢水，姿势如同划桨的动作。另外，两只脚在水下每3次踢水动作中要有1次是斜向交叉动作踢，以此达到使用手臂来平衡身体侧方位的水所产生的一些反向分力影响。



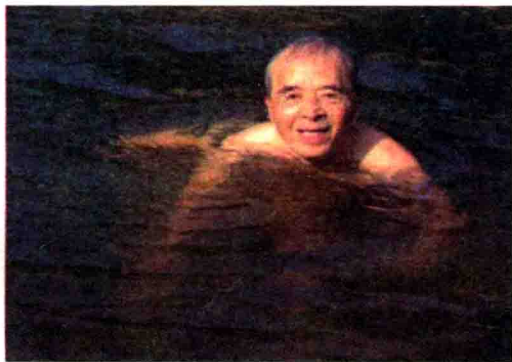
在仰泳划水时，手臂的状态或者是伸直，或者是弯曲。其中，在伸直的状态下划水前进所经历的线路弧度是比较大的，弯曲状态下划水大部分是利用臂肘来带动小臂和手部的姿势，从而控制其运行的方向，所以这样它的效果就会比直臂情况下要明显。另外，在划水的时候，将手臂在后推水的情况下再逐渐转向下压并且迅速提肩出水，然后再带动手臂使身体浮出水面后继续前移入水，而且要让手在身体侧部，使其能够划出一个类似于“S”形的曲线，再由腿部打水加速直至露出水面继续向前移动，同时在再次入水之前要缓慢减速。弯曲臂肘能够更多地使用臂肌的力量，同时也能更好地配合前手臂和手部的动作以及游泳的方向。一般情况下，仰泳的臂腿配合不管游泳者的速度快慢，都是要保证6次打腿，2次划臂，而且换气也不会受动作的限制，但是这其中也有着一定的规律。因为仰泳的出发都是在水中进行

的，所以在游泳比赛的全部过程当中，除了在转身的时候允许短暂的改变身体姿势以外，其他时间都必须要以仰卧姿势为准的。另外，在转身时要求仰泳者可以同自由泳一样，即使用前滚翻转身动作。仰泳技术的发展主要是趋向于身体的平稳流线，在水中的起伏摆动比较小，要求划水提前，身体“S”形曲度较小，在划水加速以后，以推为主，因此引申出了仰泳技术口诀：

水漫两颊，鼻指青天，呼沉吸浮，侧滑莫转。
提肩抽手，双辐轮换，利刃斩水，伸臂送髋。
横掌带水，垂肘塌肩，推压一线，抚腿贴边。
足踝绷直，双脚内弯，上踢下按，浪滚趾尖。

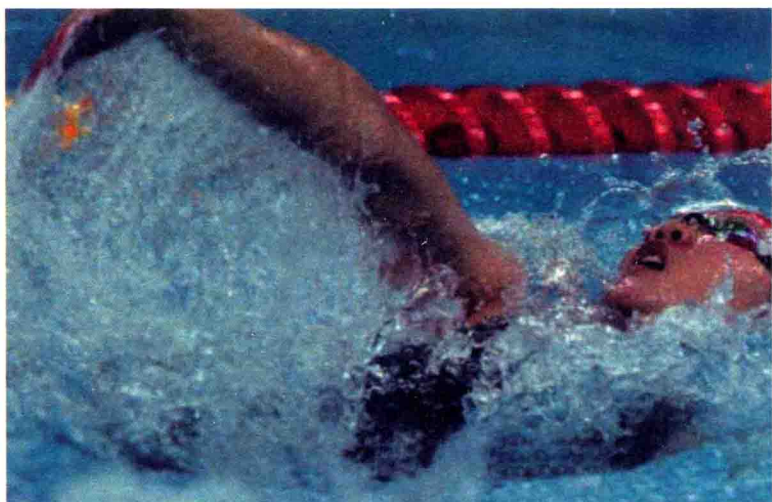
❖ 仰泳的健身效果

游泳是很受大众喜欢的一种健身运动项目，经常进行适量的游泳锻炼，不单单可以给人带来心情上的愉悦，同时还可以塑造优美的、流畅的体形，能够增强心血管系统的机能，增强体质，提高身体的协调性。另外，游泳也是疲惫率和身体机能损伤率最低的体育运动项目。因此，仰泳作为游泳动作的一种，也



有着许许多多的健身效果。下面就来进行详细的叙述。

仰泳可以改善人的心血管系统，增强人的心脏功能。在游泳过程中，人的身体通过冷水的刺激，使身体内部的热量调节功能得到开发，从而促进新陈代谢，加快血液的循环。仰泳是在游泳池中进行的，在向前游进的过程中，水对人体都存在着压力和产生一定的阻力，这样就会对人的心脏和血液循环可以起到一些特殊的作用，在水面的时候，身体需要承受的压力基本上也就是每平方米能达到 0.02—0.05 千克左右，随着潜水时深度的不断加大，周围物理条件发生变化，压力也会慢慢增大，同时，仰泳的速度加快也会引起压力负荷的增大，从而也能够使心房与心室的造血组织得到加强。此外，仰游也会使心腔的容量逐渐增大，降低心脏的跳动次数，提高肺活量，这样就能让心脏的活动节省化，进一步使整个人体的血液循环系统得到改善，因为在静止状态下的心脏舒张压会有所上升，而收缩压也会有所下降，所以这也使得血压值变得更为有利，血管的弹性也能够有所提高。人在仰泳的时候，肢体部位、内脏器官都会参与运动，所以消耗很严重，血液的循环速度也比较快，以此来供应身体运动需要的更多营养物质，这样就可以增加心脏跳动的频率，加大心脏的负荷，使其收缩强而有力，所以，经常游泳，会有利于心脏功能的提高。根据很多的数据显示，正常人的心率为 60—100 次 / 分，每搏的输出量是 60—80 毫升，但是经过专家研究表明，喜欢游泳并且经常游泳的人，心率可达 50—55 次 / 分，很多优秀的游泳运动员，心率可达 38—46



次/分，每搏输出量高达 90—120 毫升。因为安静时心率减少，是心脏机能加强的表现，所以很明显地看出，仰泳可以锻炼出一颗强而有力的心脏。

仰泳可以加强肺部的呼吸功能。在仰泳练习时，身体新陈代谢和心血管系统都在高速运转，都必须要有大量的供氧，然而在仰泳时，水中的大气压时时刻刻都在压迫着胸腔和腹腔，这样就给吸气增添了不少困难。有关专家曾专门做过试验，在深水仰泳时，人的胸廓可能会受到将近 10—15 千克的水压力影响，所以要想使身体能够获得比较充足的氧气，就必须锻炼肌肤的毛孔呼吸系统主动去适应水中的压力。另外，在仰泳时一般都是水下和水上交替换气，但是水的密度比空气的密度要大很多，要想呼气就必须用力，排除周围的水，这样才不会呛着自己，所以在这种情况下无论是呼气还是吸气都会大大提

升呼吸肌的收缩能力，从而使其达到增强呼吸系统的功能，加大肺活量的作用。据调查显示，一般健康成年男人的肺活量为 3000—4000 毫升，而经常从事仰泳活动的人，可能会超过 5000 毫升，甚至达到 6000 毫升。

经常仰泳可以达到护肤的效果。在游泳过程中，因为水体温度的刺激，身体机能为了保证身体能够有足够的温度来维持正常的活动，皮肤的血管就开始收缩，使毛孔缩小，防止身体内部的热量散失，同时，在身体内部，肌能因为热量的不均开始迅速地产生热量，这样又会导致身体的血管开始扩张，从而打开毛孔，改善身体的温度，这样的一张一弛、经常互换的情况下，就能够锻炼皮肤的血液循环，使身体能够在不同情况下可以快速适应环境的变化。而且，水是一种比较柔和的液体，但是也拥有无比强大的力量，比如“滴水穿石”，所以，经常

