

仰泳

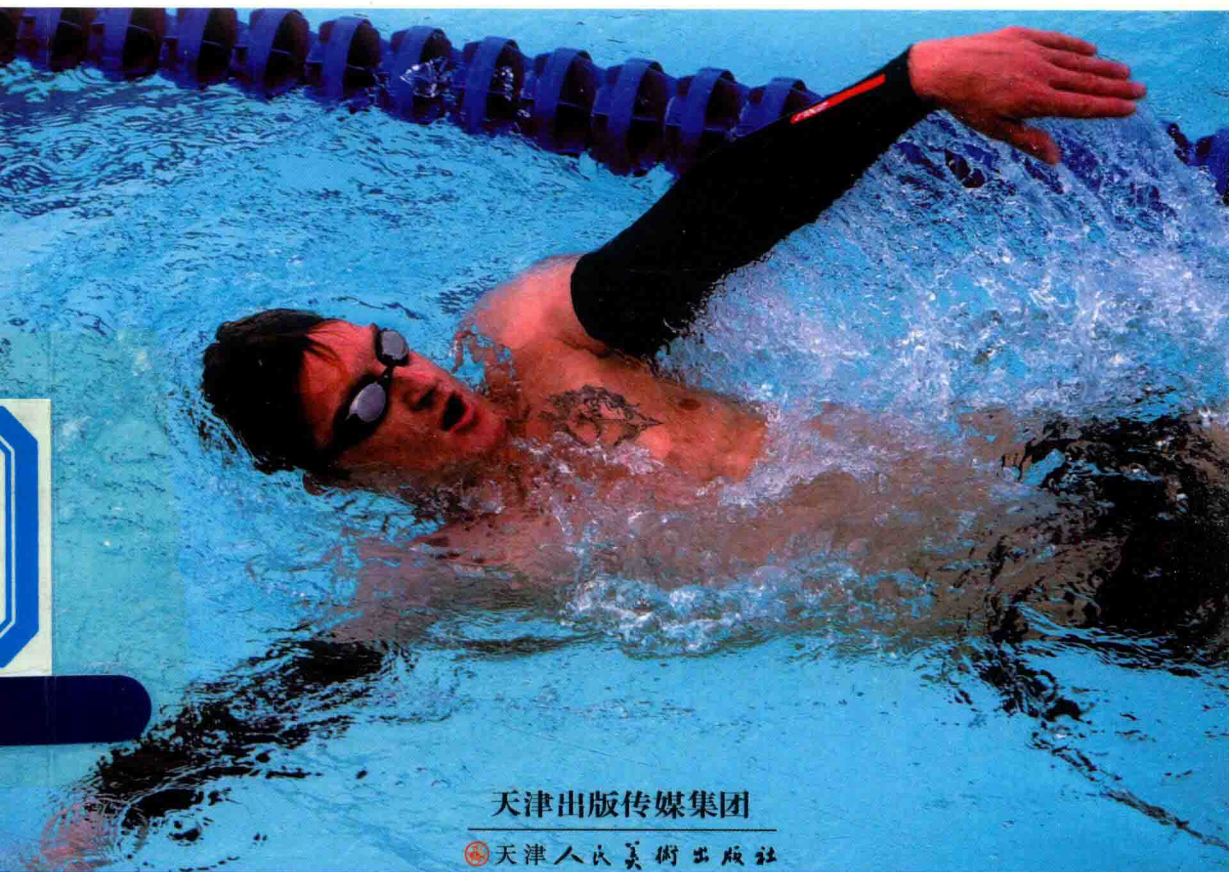


图说全民健身体育运动丛书

武利华◎著

从入门到精通

仰泳是人体仰卧在水中游进的一种泳姿。它比自由泳、蛙泳更容易在水中漂浮，且在水中呼吸受到限制少，游起来轻松自如，故深受游泳爱好者喜爱。仰泳学习的关键在于其动作规范化。因为仰泳时，呼吸、踢水都较易，非常适合初学者。



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——

仰泳

武利华◎著



天津出版传媒集团

 天津人民美術出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

仰泳 / 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 978-7-5305-8372-2

I. ①仰… II. ①武… III. ①仰泳—图解 IV.
①G861.12-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第285481号

图说全民健身体育运动丛书 仰泳

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

什么是仰泳

第1节 游泳的最佳姿势之一 / 002

第2节 仰泳的特点和价值 / 004

第3节 仰泳的生活应用 / 013

chapter 2

仰泳基本常识

第1节 仰泳初学者注意事项 / 018

第2节 下水前的准备活动 / 023

第3节 游泳时的自我保护 / 028

第4节 预防练习后遗症 / 032

第5节 游泳时受伤怎么办 / 035



chapter 3

仰泳基础知识

第 1 节 仰泳的呼吸和漂浮 / 042

第 2 节 仰泳的滑行和踩水 / 046

第 3 节 仰泳的腿部和手臂 / 050

第 4 节 浮具的使用 / 053



chapter 4

仰泳的基本动作

第 1 节 仰泳出发动作 / 060

第 2 节 出发起跳和完成动作 / 062

第 3 节 仰泳的转身和身体姿势 / 065

第 4 节 仰泳的腿部技术 / 069

第 5 节 仰泳的手臂技术 / 072

第 6 节 完整配合动作 / 076

第 7 节 腿部动作与练习 / 082

第 8 节 臂部动作与要领 / 090

第 9 节 配合动作的诀窍 / 094



chapter 5

仰泳“不喝水”的秘密

- 第1节 仰泳的学习误区 / 102
- 第2节 仰泳的腿怎么用 / 110
- 第3节 仰泳的呼吸和转身 / 112



chapter 6

仰泳技术剖析

- 第1节 十字转髋仰泳练习篇 / 116
- 第2节 土屋仰漂练习 / 118
- 第3节 芭塞罗泳法 / 121
- 第4节 仰泳时长距离游泳方法 / 125





chapter 7

仰泳竞技大总结

第1节 场地设施 / 133

第2节 比赛规则和观赛礼仪 / 135

第3节 裁判攻略 / 138



chapter

1

什么是仰泳



仰泳(backstroke)，又称为背泳，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，也闹出不少的笑话。

第 1 节 游泳的最佳姿势之一

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，从而成为一种泳姿。在 1900 年第二届巴黎奥运会上，仰泳开始被列为正式的竞技项目。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 09 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



100 米冠军，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。

在比赛的项目中，仰泳是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处于划水的阶段，但是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”的时候，可能会发现它与爬泳有许多类似的地方。在仰泳时，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。

第 2 节 仰泳的特点和价值

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。



仰泳的特点

仰泳时，要求臀位稍低，在向前游动时，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的目的。

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，从而控制运行的方向，所以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逐渐转向下压并且迅速提肩出水，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控制方向。一般情况下，不管速度快慢，仰泳的臂腿配合都是要保证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地改变身体姿势以外，其他时间都必须要以仰卧姿势进行。另外，在转身时要求仰泳者可以同自由泳一



样，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：

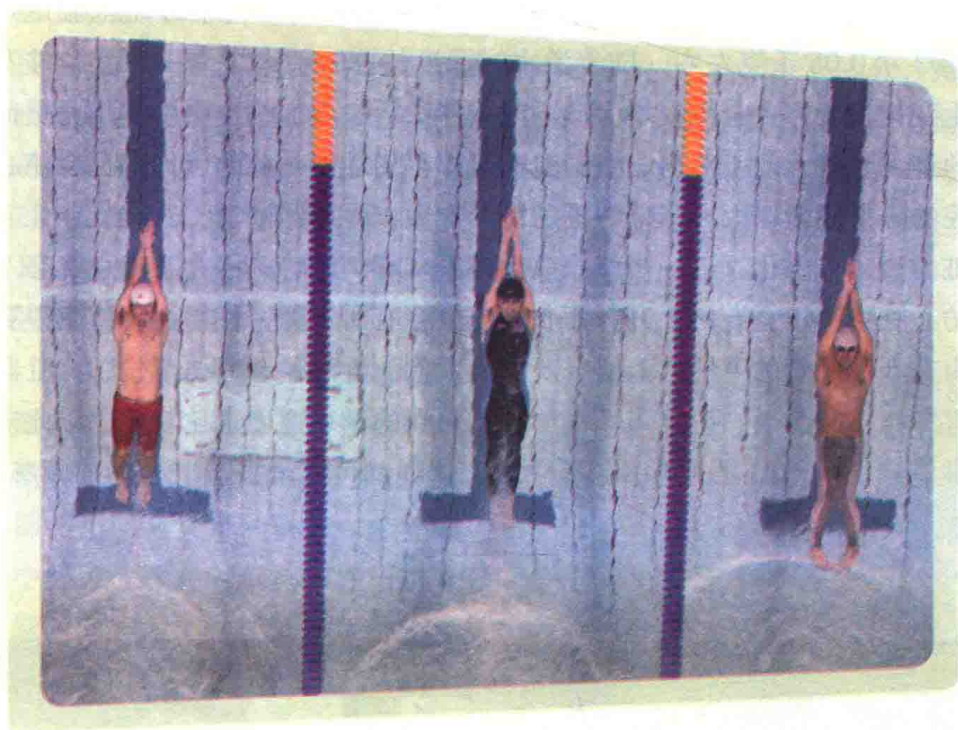
水漫两颊，鼻指青天，呼沉吸浮，侧滑莫转。

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，不单单可以带来心情上的愉悦，同时还可以塑造优美的、流畅的体形，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。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。

仰泳可以改善心血管系统，增强心脏功能。在游泳过程中，身体通过冷水的刺激，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。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，这样就会对人心脏和血液循环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厘米能达到 $0.02 \sim 0.05$ 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，使得血压值变得更为有利，血管的弹性也能够有所提高。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，

