



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

仰泳

YANG YONG

主编 李刚 岳言
审订 宛祝平





阳光体育运动丛书

仰泳

主编 李 刚 岳 言
审订 宛祝平

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

仰泳 / 李刚主编. - 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-953-9

I. 仰… II. 李… III. 仰泳 - 青少年读物 IV. G861.12-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163868 号

仰泳

主编 李刚 岳言

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.625 字数 38 千

ISBN 978-7-80720-953-9 定价 5.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主 任 宛祝平

编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张 强 张少伟 张铁民

李 刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹 宁 陈 刚 岳 言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

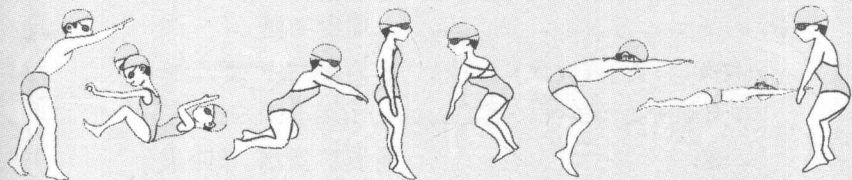
仰 泳

主 编 李 刚 岳 言

副 主 编 陶 嵩

编 者 李 刚 岳 言 陶 嵩

审 订 宛祝平



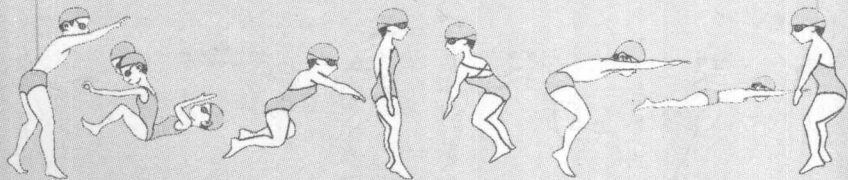
序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

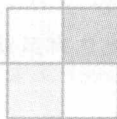
重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



仰泳

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....4

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....9

第二节 运动前准备.....10

第三节 运动后放松.....16

第四节 恢复养护.....18

第三章 场地和装备

第一节 场地.....21

第二节 装备.....23

第四章 基本技术

第一节 基本动作.....30

第二节 水性练习.....39

第三节 动作练习.....63

第四节 出发与转身.....66



阳光体育运动丛书



仰泳

目录

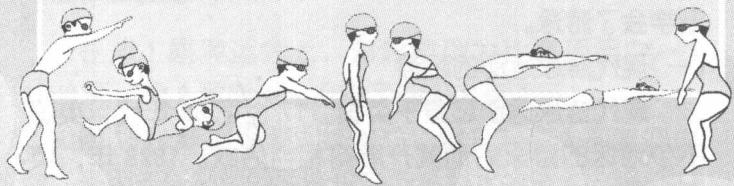
第五章 比赛规则

第一节 程序.....74

第二节 裁判.....76

第一章 概述

水孕育了人类的文明，它与我们的生活息息相关。人类为了生活而栖息水边，为了生存而趟河涉水。我们发现生存与生活都需要熟知水性这一基本技能。经过不断地探索，人类创造了在水中凭借人体的浮力，并依靠两臂和两腿运动产生推动力前进，这一驾驭水的技能——游泳。





第一节 起源与发展

游泳自古以来就被人们所熟知，人类的游泳活动源远流长，其产生与人类社会的生产劳动、生活娱乐及战争等紧密相连，它是在人类征服自然、改造自然的生产劳动中产生的，在满足人们的娱乐和竞争中发展起来的。



一、起源

早在 5000 多年前的原始社会，我们的祖先就曾依山打猎，傍水捕鱼。他们在水中捕捉水鸟和鱼类时，通过观察和模仿鱼类、青蛙等动物在水中游动的动作，逐渐学会了游泳。

(一)现代游泳运动的起源

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造了第一座室内游泳池，这种室内泳池于 19 世纪 30 年代在英国各大城市相继出现。

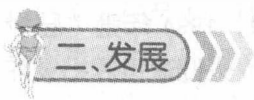
1837 年，英国伦敦成立了第一个游泳组织，同时举办了英国最早的游泳比赛。1869 年 1 月，在伦敦成

立的大城市游泳俱乐部联合会(英国业余游泳协会前身),把游泳作为一个专门的运动项目正式保留了下来。随后,游泳运动传入各英属殖民地,继而传遍全世界。

(二)仰泳的起源

游泳时,只要是身体仰卧的泳姿都可称为仰泳。现代的竞技仰泳,身体仰卧水中,两腿上下交替打水,两臂经空中向前移臂后在体侧轮流向后划水。

仰泳的历史较为久远。18世纪时就有了关于仰泳技术的记载。最初的仰泳,是在游泳中仰卧漂浮作为水中休息。后来发展为仰卧水上,以两臂同时在体侧向后划水,两腿做蛙泳的蹬夹水动作游进的技术,也称为“蛙式仰泳”或“反蛙泳”。



在第1届奥运会上,游泳被列为比赛项目之一。1900年,第2届奥运会设立了仰泳比赛项目。

自1902年出现爬泳技术后,就开始有人在游仰泳时,采用类似爬泳的两臂轮流向后划水的技术,腿仍旧用蛙泳蹬水动作,以后再发展到将两腿动作改为上下交替打水的技术。1912年第5届奥运会上,美国运动员赫布尔采用了这种爬式仰泳的技术,获得了100米仰泳

冠军，证实了爬式仰泳技术的优越性。从此，在仰泳比赛中，爬式仰泳取代了蛙式仰泳。

1968 年奥运会上，民主德国运动员马特斯采用了大屈臂、深划水、强有力的打腿技术，这成为仰泳技术发展的转折点。

中国的仰泳在新中国成立后进步很快，1953 年第 1 届国际青年友谊运动会上，中国优秀运动员吴传玉在男子 100 米仰泳比赛中夺得金牌，为祖国争得了荣誉。这是中国运动员第一次在世界性体育比赛中获得冠军，五星红旗第一次在国际体坛上空升起。

中国仰泳项目与其他三种姿势相比，仍较落后。进入 20 世纪 90 年代开始有了可喜进步。林莉在第 11 届亚运会上夺得女子 200 米仰泳金牌，1994 年第 7 届世界游泳锦标赛上，贺慈红创女子 100 米仰泳世界纪录并获冠军。



第二节 特点与价值

仰泳运动适合各年龄人群，强度适中，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，及人与人之间进行文化交流。



一、特点

仰泳是游泳四种泳姿中唯一采用仰卧姿势在水中行进的泳姿，仰泳和其他几种泳姿在姿势、动作结构、呼吸方式上都有较大的区别。

（一）姿势特点

在仰泳时，游泳者采用仰卧方式在水中游行，脸部露出水面。

（二）技术动作特点

仰泳打腿通过脚的上下运动获得推进力。当左脚向上踢时，踝关节的柔软性决定了脚的伸展角度，柔软性越好向上踢产生的升力就越大。此时产生与踢腿方向相反的是阻力，与脚面成迎角，与阻力呈直角的是升力，所以当左脚向上踢腿时就产生推进力。同理，右脚向下压时也产生推进力。因此，仰泳打腿就是依靠左脚上踢的推进力，加上右脚下压的推进力作用于身体重心而获得推进力的。

理想的划水路线，应该是手入水抱水后略向上划，划过肩关节后向下推水的“S”形划水路线，其关键在于手的运动方向在做上下划水时要有一定的深度，以确保划水路线的正确和持续划水的时间。理想的划水路线

所获得的推进力其产生的游进速度变化模式应有 4 个速度峰值，即在抱水和推水时各有一次加速度。

(三)呼吸特点

由于仰泳是采用仰卧的姿势在水中游水，脸部外露于水面，所以呼吸较容易，不涉及到换气的过程。



二、价值

游泳运动是一项有氧运动，长期从事游泳锻炼，不仅可以有效预防感冒、呼吸道等疾病，还可以提高人的心肺功能、培养人的坚强意志品质。

(一)提高心肺功能

游泳时人的胸腔和腹部都受到水的压力，胸部承受的压力为 120~150 牛顿，给呼吸带来了困难。长期的游泳锻炼，可以使呼吸深度增加，肺活量提高。优秀游泳运动员的肺活量可达 5000~7000 毫升，而一般健康男子仅为 3500 毫升左右。

(二)培养坚强意志

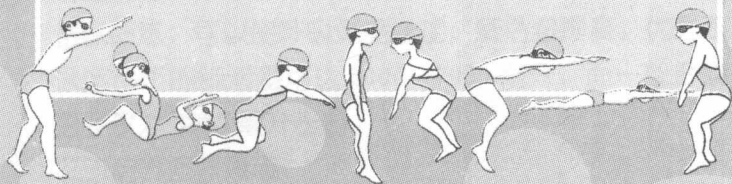
1997 年夏天，有人曾对送孩子参加游泳学习班的家长进行了调查，大多数家长认为送孩子学习游泳的目的，除了是让孩子学习一种自我保护技能，使他们的身

体得到锻炼外，更重要的是让孩子在学游泳的过程中锻炼意志、培养遵守纪律的良好习惯。

学游泳的第一步就是要克服怕水的心理，随着教学活动的进行还要克服怕苦、怕冷、怕累的心理。不良心理克服后，孩子的自制能力会得到提高，自信、坚毅、勇敢的良好品质会得到培养，守纪律、讲秩序、互相帮助的良好习惯也会形成，这些都会对儿童思想品质的培养起到积极的作用。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行仰泳运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在仰泳运动前，首先必须培养自己对仰泳运动的兴趣。培养对仰泳运动的兴趣方法有很多，如观看仰泳比赛，与同学、朋友练习仰泳等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到仰泳运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行仰泳运动，主要是在仰泳运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。



第二节 运动前准备



活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加仰泳运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年仰泳运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对仰泳运动的兴趣，甚至造成对仰泳运动的畏惧。因此，青少年在仰泳运动前，必须做好充分的准备活动。



一、准备活动的作用



运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

（一）提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉