

# 游泳

## 游泳對鍛煉的身體的好處

游泳可改善對心血管系統，能促進新陳代謝及血液循環。游泳可以加強心房和心室的肌肉組織，心腔的容量也能逐漸有所加大，心臟的跳動次數減少，這樣心臟的工作量就能減輕，從而得到休息，而整個血液循環系統亦能得到改善。

游泳練習更可以能增強呼吸系統的功能，加大肺活量。

在游泳過程中，由於水溫的刺激，改善對皮膚血管的供血，這樣長期的堅持鍛煉能使皮膚的血液循環得到加強。

另外，水是十分柔軟的液體，而由於水波浪的作用，不斷對人體表皮進行摸擦，從而是皮膚得到更好的放鬆和休息。

## 水上活動安全

為了保障安全，在進行游泳活動時，一定要注意以下幾點：

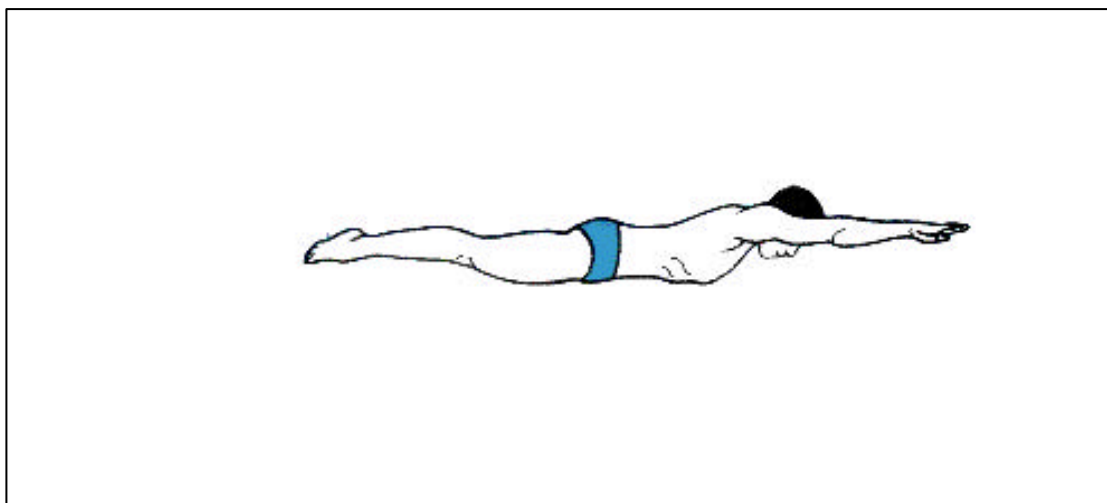
### 在游泳池內練習游泳

1. 入水前按規定清洗身體是很重要的。
2. 不要冒險跳水。
3. 做好充分的準備活動。
4. 飯後 45-60 分鐘內不要游泳。
5. 睡眠不足，身體過於疲勞，或情緒激動，都不宜游泳。
6. 遵守游泳池規則。
7. 選擇輔助器材，如救生圈和潛水鏡等。

### 在天然水域（海灘）練習游泳

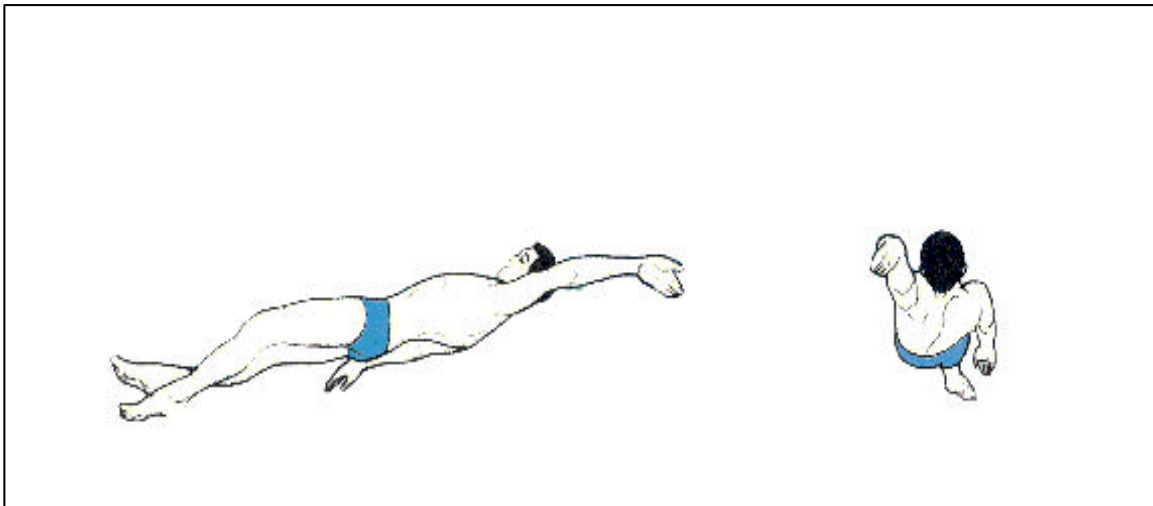
1. 不要單獨游泳。
2. 在海中游泳時，必須瞭解潮汐情況。
3. 注意同一海域的其他船隻。
4. 要充分瞭解水域的水底情況。
5. 選擇輔助器材，如救生圈和潛水鏡等。
6. 瞭解水溫，最理想的是 27 攝氏度。
7. 總是與海岸線平行遊。

## 四式泳姿



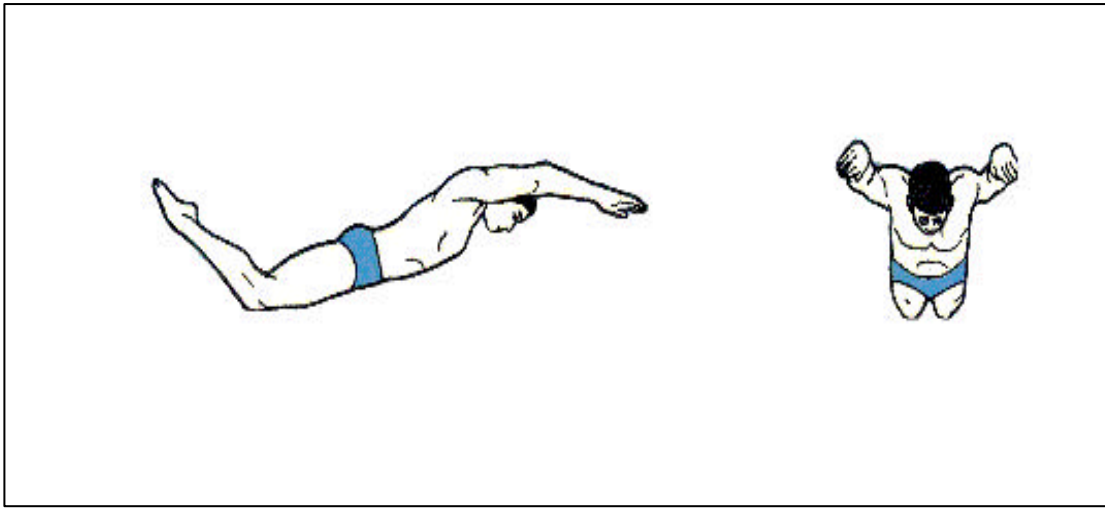
### 蛙泳動作結構與技術要點

- 泳員在滑翔姿勢，身體接近水平。頭部約 80% 沈于水中，臉微微向前，雙臂伸展，掌心向著斜外側
- 捉水動作在水下約 7~9 寸處開始，雙手作側面的劃動，在這時開始呼氣動作。
- 雙臂沒有明顯的屈曲，繼續的劃向外側，呼氣繼續增加。
- 當泳員頭部開始微微向上，肘關節開始屈曲，上臂開始旋轉。
- 當雙臂到達最大的寬度，肘屈約 110 度，這時高肘姿勢是明顯的。
- 頭部繼續上，當嘴部露出水面，最後呼氣完成。雙手開始向內，以完成最後的推進動作。
- 當雙臂準備向後，吸氣開始，肘部不要拉到肋骨下，膝關節開始屈曲，回腿動作開始。
- 嘴部閉上，吸氣完成，雙足被帶向臀部，肘關節繼續伸展，雙臂繼續向前移動。
- 回腿動作繼續進行。
- 頸部屈曲，頭部繼續向下傾斜。雙足背屈，雙腿開始向後，推水動作，雙臂回手動作。
- 雙足推向後並開始並攏。泳員這時閉氣，直至另一劃臂動作開始。
- 雙臂完全伸展，雙手稍低於肩膊水平，雙腿蹬水接近完成。當泳員完成蹬水，並集中使身體成一線。他將保持這滑翔姿勢短暫的時間，然後當他感覺速度減慢，另一劃臂迴圈開始。



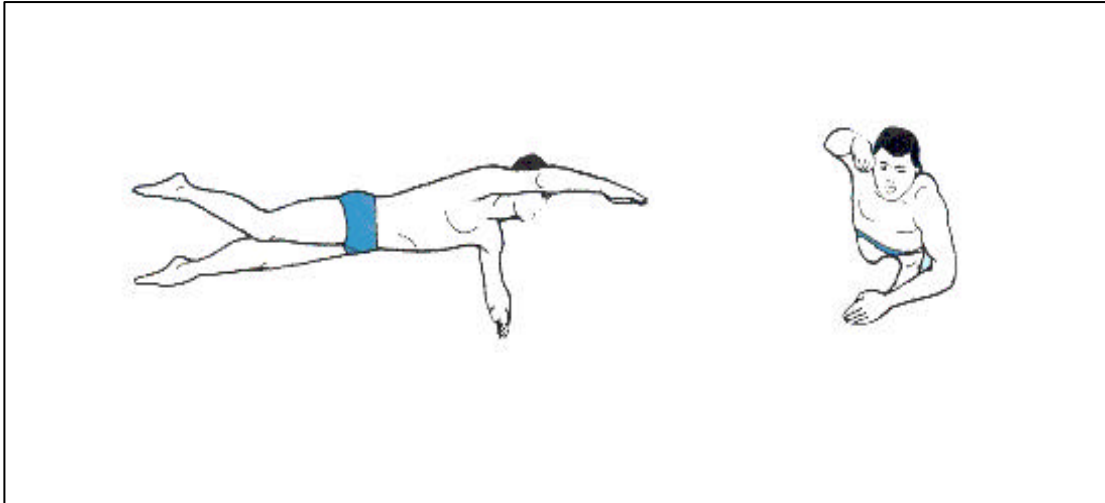
### 仰泳動作結構與技術要點

- 背泳開始，雙手在肩寬位置入水，雙足蹠屈，準備開始下打動作，頭部稍微前傾。回手時雙臂所產生的動量，使雙手下沈，並加上肌肉力量，使手臂作斜線的外劃。雙腿下打動作開始。
- 踢腿完成，劃水繼續。腿下踢的反作用力造成臀部上升水面。頭部開始上提。
- 雙臂劃向下向後，達到最大寬度，肘關節高。雙腿完成第一次打水動作。
- 雙手經過身體正下方，接近接觸 90 度。
- 當手經過肩膊下方，肘部開始接近身體。雙腿開始打水。泳員頸部開始屈曲，頭部微沈於水中。
- 雙臂提離水面，開始回手動作。雙腿上捉，膝關節伸直，頭部低下，使回手動作更容易。
- 雙手揮過肩膊，手掌向下方，肘關節完全伸展。雙足開始蹠屈。
- 雙手沈入水中，大腿同時作下打動作。膝關節屈曲加大。雙足接近露出水面。
- 當劃水的第一階段，腿下打動作接近完成。泳員在前一迴圈閉氣，在臂劃開始的同時，作呼氣動作。上臂的旋轉造成高肘的位置。



### 蝶泳動作結構與技術要點

- 蝶泳開始，雙手在肩寬位置入水，雙足蹠屈，準備開始下打動作，頭部稍微前傾。回手時雙臂所產生的動量，使雙手下沈，並加上肌肉力量，使手臂作斜線的外劃。雙腿下打動作開始。
- 踢腿完成，劃水繼續。腿下踢的反作用力造成臀部上升水面。頭部開始上提。
- 雙臂劃向下向後，達到最大寬度，肘關節高。雙腿完成第一次打水動作。
- 雙手經過身體正下方，接近接觸 90 度。
- 當手經過肩膊下方，肘部開始接近身體。雙腿開始打水。泳員頸部開始屈曲，頭部微沈于水中。
- 雙臂提離水面，開始回手動作。雙腿上捉，膝關節伸直，頭部低下，使回手動作更容易。
- 雙手揮過肩膊，手掌向下方，肘關節完全伸展。雙足開始蹠屈。
- 雙手沈入水中，大腿同時作下打動作。膝關節屈曲加大。雙足接近露出水面。
- 當劃水的第一階段，腿下打動作接近完成。泳員在前一迴圈閉氣，在臂劃開始的同時，作呼氣動作。上臂的旋轉造成高肘的位置。



## 自由泳動作結構與技術要點

### 身體姿勢

自由泳時身體俯臥在水面成流線型，背部和臀部的肌肉保持適當的緊張度，在遊進中保持頭部平穩，軀幹圍繞身體縱軸有節奏的自然轉動。

### 腿部動作

自由泳腿部動作雖有一定的推進力，但主要起平衡作用，保持身體的穩定和協調雙臂做有力地劃水。要求兩腿自然並攏，腳稍內旋，由大腿帶動小腿和腳掌，兩腿交替做鞭打動作。

### 臂部動作

自由泳是臂部動作是推動身體前進的主要動力。以一個周期分？入水、抱水、劃水、出水和空中移臂不個不可分割的階段。

入水：完成空中移臂後，手在控制下自然放鬆入水。手的入水點一般在身體縱軸和肩關節的前後延長線之間。入水時手指自然伸直並攏。手指首先觸水，然後是小臂，最後是大臂自然插入水中。

抱水：手掌從向斜外下方轉向斜內後方並開始屈腕、屈肘，肘高於手，以便能迅速過渡到較好的劃水位置。抱水結束。

劃水：劃水是發揮最大推進作用的主要階段，其動作過程可分？  
拉水和推水兩個部分。整個劃水動作，手的軌 [始於肩  
前，繼之到腹下，最後到大腿旁，呈 s 形。

出水：劃水結束時，掌心轉向大腿，出水時小指向上，手臂放鬆，  
微屈肘。由上臂帶動，肘部向外上方提拉帶前臂和手出水面，掌心轉向後上方。出水動作必須迅速而不停頓，同時  
應該柔和、放鬆。