

游泳 健身法

王慧丽 编著

北京体育大学出版社

游泳健身法

王慧丽 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 京体大
责任编辑 李晓佳
审稿编辑 李 飞
责任校对 周 钧
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

游泳健身法/王慧丽编著. - 北京:北京体育大学出版社,2003.8

ISBN 7-81051-958-1

I. 游… II. 王… III. 游泳-基本知识
IV. G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 035022 号

游泳健身法

王慧丽 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6.125

2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81051-958-1/G·798

定 价 12.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



王慧丽，女，汉族，1962年8月出生，哈尔滨市人，哈尔滨体育学院本科毕业，教育学学士，1976年参加工作，现为北京机械工业学院军体部教师，曾先后任黑龙江省体工队游泳队队员，高等学校助教、讲师，1995年晋升副教授。从事体育教学及研究工作。

目 录



第一章 游泳有益健康

- 一、游泳的健身效应 (2)
- 二、游泳能够强身健体 (3)
- 三、游泳有减肥降脂之功效 (5)
- 四、游泳有延缓衰老的作用 (7)
- 五、游泳有益于身心健康 (8)
- 六、名人游泳健身 (11)



第二章 游泳之前的准备

- 一、游泳场地的确定 (18)
- 二、游泳之前的饮食 (25)
- 三、游泳的服装 (26)
- 四、游泳之前的身体检查 (28)



第三章 游泳健身的方式方法

- 一、游泳健身的方式种类 (32)
- 二、游泳健身的方式方法 (34)
- 三、游泳健身的姿势及救护 (44)
- 四、坚持不懈, 受益无穷 (58)
- 五、游泳时常出现的不适及处理方法 (61)



第四章 水中健美

- 一、游泳与健美 (66)
- 二、游泳使肌肉更加发达 (66)
- 三、游泳使身体各关节参与运动 (67)
- 四、游泳塑造健美的体型 (68)
- 五、游泳使皮肤健美 (游泳能使皮肤美容)
..... (69)
- 六、游泳是最好的健美方法之一 (70)
- 七、水中有氧健身术 (72)



第五章 青少年游泳健身

- 一、婴幼儿游泳有益身体发育 (84)
- 二、儿童期游泳健身指导的必要性 (88)

三、少年游泳健身应使身体素质平衡发展	(90)
四、游泳健身的注意事项	(91)
五、游泳健身游戏	(94)



第六章 女子游泳健身

一、女子游泳好处多	(114)
二、肥胖女子应游泳	(115)
三、瘦弱女子的游泳	(119)
四、特殊时期的女子游泳 (经期内)	(122)
五、孕期妇女的游泳健身	(123)
六、女子游泳应注意什么	(128)
七、老年女性的游泳	(129)



第七章 中老年游泳健身

一、游泳是中老年健身的良方	(132)
二、中老年游泳健身要量力而行	(134)
三、中老年游泳健身的自我监督	(136)
四、中老年游泳应注意的问题	(140)



第八章 掌握游泳健身的科学方法

一、游泳健身要遵循什么原则	(144)
---------------------	-------

二、“三伏”天和“三九”天的游泳	(147)
三、炎热天气的游泳	(149)
四、严寒天气的游泳	(151)
五、雨、雾、风天的游泳	(153)
六、游泳计划的制定	(155)
七、如何解决游泳时的枯燥感	(158)
八、游泳时肚子疼怎么办	(159)



第九章 疾病患者的游泳健身

一、高血压病人的游泳健身	(162)
二、冠心病人的游泳健身	(164)
三、糖尿病人的游泳健身	(166)
四、结核病人的游泳健身	(167)
五、慢性气管炎病人的游泳健身	(168)
六、癌症患者的游泳健身	(170)



第十章 检查和评定游泳健身的效果

一、机能评定方法	(174)
二、游泳健身的自我监督	(175)
三、怎样掌握运动量	(178)
四、评定游泳健身效果的方法	(181)
五、避免常见的运动损伤	(184)

第一章

游泳有益健康

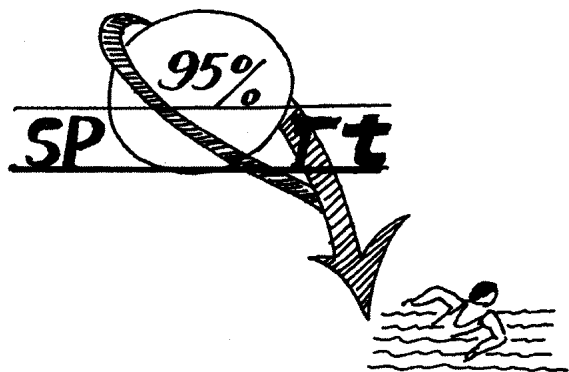




游泳的健身效应

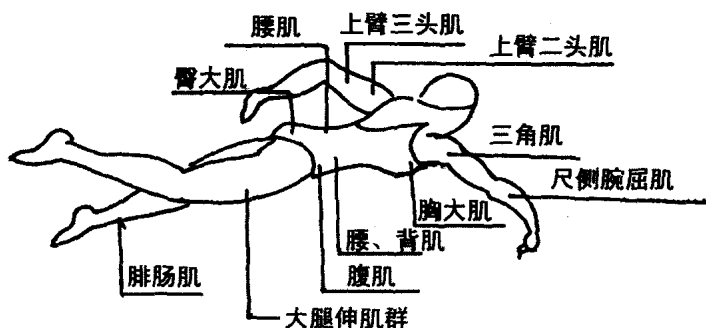
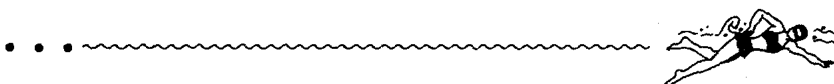
游泳是最好的健身运动之一。从保健、增强体力的观点来看，在所有体育运动中游泳可以说是最适宜的。

这是因为游泳与田径、武术、球类相比更是一种全身运动，而且是在水中，因水的浮力作用，不会给脚、踝、膝、腰等下肢增加过多的负担，不易受伤，事故发生少。可以说，从婴幼儿到老年人都可以广泛参加的游泳才是深受群众欢迎的保健运动项目的代表。



世界体育记者曾在 1985 年进行一次“2000 年最受群众欢迎的体育项目”的民意测验，结果有 95% 的体育行家都把游泳放在了首位，难怪人们会把游泳称之为“快乐的运动”。

游泳是水浴、空气浴和日光浴三者结合的运动。游泳时身体成水平姿势前进，不受重力的影响，所以脊柱、关节、胸肌、臂和双腿都能在没有负荷的状态下得到全面锻炼，水的阻力、压力或浮力对皮肤血管的压打拍击作用对身体又起到了良好的“按摩”作用。



从健身的意义上讲，经常进行游泳锻炼可以明显增强人的身体素质，提高人们的健康水平。



二、游泳能够强身健体

由于游泳的运动强度可以很大，再加上水温度较低，因此在游泳时，人体的新陈代谢很旺盛，能量消耗很多，这就需要补充更多的氧气物质，需要吸吮养份、排除代谢废物，因此对内脏机能的要求很高，使中枢神经、心血管、呼吸、消化和排泄等机能都能得到改善和提高。

1. 人体是由担负不同分工任务的各器官系统组成的有机体。人们在游泳时，出发起跳、各种姿势途中游、转身、到边等一系列动作，是靠肌肉收缩、放松牵动骨骼实现的。然而肌肉收缩需要氧气及养料，同时要排出代谢物，那就需要人体的各器官工作指挥部——大脑皮层根据感觉器官对内外环境变化的反应，通过周围神经及内分泌器官进行统一协调指挥。可见游泳锻炼能增强各器官系统的结构和功能，能改善与提高大脑皮层及神经系统的协调能力，从而使人体的体质不断增强。

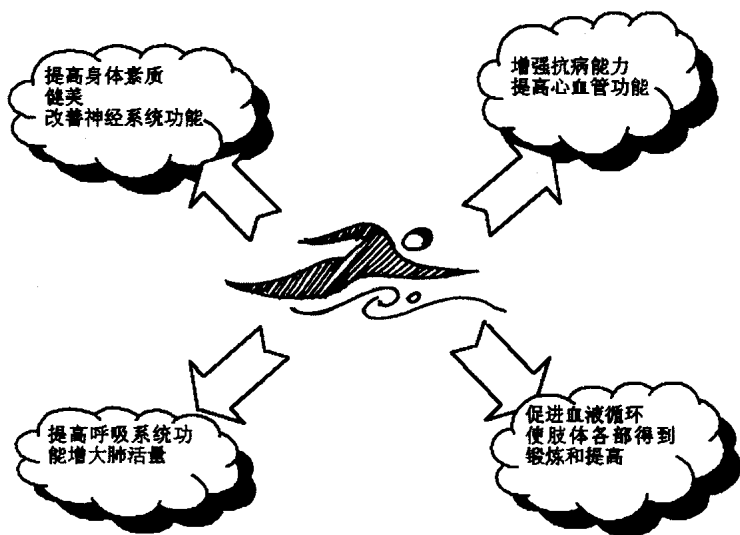


2. 游泳可以使心血管机能得到加强。游泳时人体的肌肉群都参与运动, 需要血液把营养物质和氧气源源不断地输送到各个肌肉群。这就要求心脏的每搏输出血液量大大增加。通过游泳可以使血管壁增厚, 弹性加大, 容血量增大, 心肌搏动的力量增强, 心脏的重量增加。同时, 由于水的压力影响, 以及冷水刺激肌肉收缩导致血管收缩, 也要求心脏有较大的收缩力, 以保证运动能量的需要, 这些都使心血管机能得到改善与提高。

3. 游泳能使呼吸机能得到全面改善。因为水对人的胸廓有很大压力, 水的密度比空气大 (820 多倍), 所以呼吸机必须额外克服这些阻力才能正常地进行呼吸。因此, 经常练习游泳, 呼吸肌就会得到很好的锻炼, 从而改善和发展呼吸机能。实践证明, 经常参加游泳的人比一般人肺活量要大得多。不少著名游泳运动员的肺活量都在 5000 毫升 ~ 7500 毫升之间。

4. 游泳可以使肢体得到充分的锻炼。由于是全身性运动, 首先使四肢肌肉得到锻炼。人体在水中所获得的前进动力, 主要来自于手臂和腿对水的作用, 这就要求手臂和腿要有足够的力量来完成此项任务。经过游泳锻炼可以明显使其肌纤维增粗, 肌肉体积增大, 耐力增强, 肌肉的毛细血管开放增多, 躯干部、髋关节、膝关节、踝关节、肘关节、腕关节等都参与了运动, 这些使肢体的各个部位都得到了锻炼。

游泳不仅可以使人体在以上几个方面等到锻炼和提高, 而且还可以在其它许多方面也能得到锻炼和提高。例如: 人体的协调能力、关节的灵活性, 韧带的柔性, 同时还可以培养人的顽强的意志等。



三、游泳有减肥降脂之功效

随着年龄的增长，如果不爱运动，摄取的营养超过了消耗，多余的“油水”在体内（主要是腰腹部）积存起来，就会渐渐发胖。

肥胖者由于脂肪过多，不仅增加身体的负担，影响动作的敏捷性，而且对身体健康也有很大的妨碍。脂肪过多可能产生肾脏炎，特别是糖尿病、胆结石、中风、气喘、血管硬化和心脏病等，从而缩短寿命。

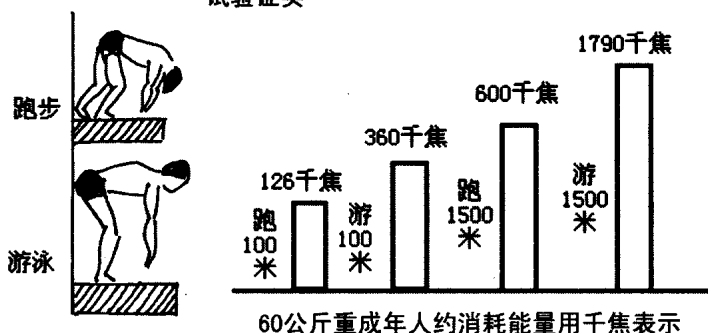
诚然，适当的皮下脂肪对身体，特别是对内脏器官能起防寒和防震的作用。但是我们知道脂肪没有收缩性，因此不能产生能量。所以脂肪过多，就会对身体的行动产生一定的妨碍。腹部脂肪过多，会压迫心脏，特别是使呼吸系统以及毛细血管



受到压迫，以致不能很好地发挥它们的功能。而且身体脂肪过多，消耗更多的氧，也会增加循环系统的负担。

游泳对人体所发生的生理变化和陆地上有所不同。水的环境对人体有着特殊的影响。水的密度，导热性和空气均不同。人体在水中散热比在陆地上散热要多，水的温度越低，人体散热也越多，能量消耗就越大，对减脂能起到良好的作用。

试验证实

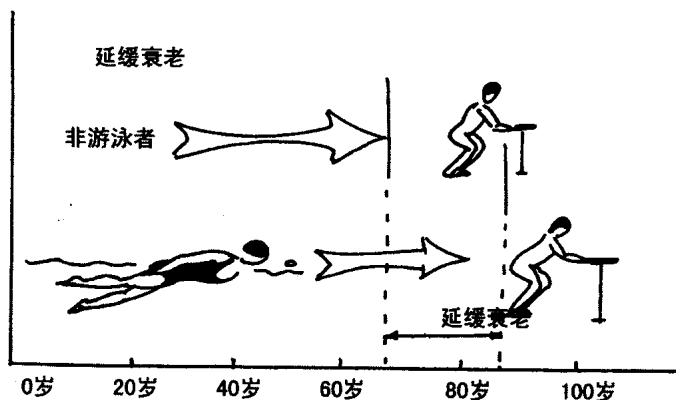


游泳的速度越快，水中浪大或逆流而行，人体所受到的阻力就越大，消耗的能量也就越多（但游泳的技能越高，消耗则相对减少）。由此可见，在同样的时间、强度下进行运动，游泳要比陆地上消耗的能量多得多。这些能量的供应要靠消耗体内糖和脂肪来补充。在进行短时间强度不大的游泳时，主要靠糖来供应能量，而如果进行较长时间的游泳运动，能量的供应就靠消耗脂肪了。所以，经常进行游泳运动，就可以逐渐去掉体内过多的脂肪，而不会长得肥胖。因此，游泳是减轻体重的有效方法，对于稍胖的人尤为合适。研究表明，为了减少 0.5 公斤体重，除消耗正常饮食供给的热量外，还需多消耗体内贮存的 14600 千焦能量，如果肥胖人每天坚持游泳 30 分钟，而不增加饮食，将会很快失去体内大网膜和皮下堆积的脂肪。



四、游泳有延缓衰老的作用

游泳也是一项非常适合于中老年人的运动，因为呼吸与心血管系统的疾病在中老年中较为普遍，而游泳可以改善与提高肺的通气功能。由于水的压力，在水中呼吸，要求快吸慢呼，且吸深吸足。如能持之以恒坚持游泳，呼吸的深度可以不断增强，呼吸道的畅通得到保证，其抵抗力得到增强，从而延缓呼吸机能的衰退。同时，游泳能减缓肌纤维的萎缩，而且由于肌肉运动能使微血管到大动脉的曲张加大，使血管弹性增强，又促进了血液循环的加快，对防止与减轻中老年人因动脉硬化而造成的心脏病、高血压等疾病都有良好的作用。例如：法国文学巨匠雨果 40 岁时，曾因心脏病严重而病危。当病情有所稳定时，在医生的监护下，进行了游泳训练，每天下水游泳两次，一年四季从不间断。之后雨果不仅心脏功能有了明显恢复，肺活量也有增大，体质全面好转，直至 84 岁逝世。正是有了较好的体质，其间，雨果写出了诸如《悲惨世界》等名著。





游泳对保持与提高关节、韧带、肌肉的灵活性与弹性有很大的帮助,尤其有利于老年人的生活起居,提高身体对四季气候变化的适应能力。总之,游泳不仅能增进健康,延缓衰老,而且能增强抵抗疾病的能力,延年益寿。

五、游泳有益于身心健康

1. 游泳和太阳、空气、水发生极密切的关系,对身体健康有很大的作用

人到室外去游泳,可以吸收丰富的阳离子新鲜空气,它能增强气管纤毛的功能,提高吸入空气的清洁度,促进机体的氧化还原过程,使红血球和血红蛋白增加,促进骨骼的生长,所以它有益于人体的健康。

太阳光中有紫外线和红外线等,日照能转变成丁种维生素,而丁种维生素对佝偻病疗效较高,使身体发生显著的生理变化。人浸泡在水中游泳对日光吸收效果更佳。

水能对人体吸收的各类物质起着分离和溶解的作用,水能洗去人体的污秽,具有按摩作用,促进血液循环。

2. 游泳的好处





3. 游泳是全身运动

陆地上的体育运动主要通过下肢的肌肉获得其推进力，而水中的游泳除了下肢以外，还通过上肢的肌肉获得推动力。如下图所示，游泳的推动力用手臂力量更多。就拿蹬水力量较大的蛙泳来说，大约 30% ~ 40% 的力量也是来自于手臂。

在游泳的推动力中占较大比例的上肢的动作，是以转动肩膀的形式进行的，经常游泳的人上半身发达，并形成倒三角形体型就是因为这个原因。所以当你看到世界级的优秀游泳运动员时，你就会被他们高大健美的身躯、丰满的肌肉、匀称而修长的四肢所吸引。



自由泳



蛙泳



仰泳



蝶泳

	手臂	腿
女	62.3%	37.7%
男	69.5%	30.5%
女	35.7%	64.3%
男	45.8%	54.2%
女	58.9%	41.1%
男	62.5%	37.5%
女	50.6%	49.4%
男	45.0%	55.0%

4. 游泳使身体的生理机能获得发展

名称	运动员	一般人
心率约/分	50 ~ 55 次	60 ~ 70 次
肺活量	5000 ~ 7000 次毫升	3500 毫升
呼吸次数/分	4 ~ 6 次	12 ~ 16 次