

高等学校教材



游泳运动教程

(配多媒体辅学课件)

□ 主编 朱笛 温宇红



高等教育出版社

游泳运动教程

Youyong Yundong Jiaocheng

(配多媒体辅学课件)

主编 朱 笛 温宇红

高等教育出版社·北京

内容简介

本书由全国十一所高等院校体育教育、运动训练、人体运动科学等专业游泳方向的十五名专家、学者共同编写完成。编写人员均为有多年教学经验的高校游泳教师,并具备游泳社会体育指导员培训师或考评员资格。主要内容包括游泳运动的概述、健康管理、基本原理、技术分析和教学步骤,游泳教学法、游泳技术的练习方法、大众游泳活动、大众游泳俱乐部,以及水上救生等。

本书及配套多媒体辅学课件既可满足本科体育教育、运动训练、社会体育、休闲体育等专业游泳专项学生学习专项理论的需求,又兼顾游泳社会体育指导员国家职业标准中培训大纲和鉴定规范的要求,实用性强,是游泳专业双证书教育的权威教材。

图书在版编目(CIP)数据

游泳运动教程 / 朱笛,温宇红主编. — 北京:高等教育出版社,2015.4

高等学校教材

ISBN 978-7-04-041993-1

I. ①游… II. ①朱… ②温… III. ①游泳—高等学校—教材 IV. ①G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 026093 号

策划编辑 曹京华 陈海 责任编辑 姚云云 张舒萍 封面设计 王鹏 版式设计 余杨
责任校对 陈旭颖 责任印制 尤静

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 三河市华润印刷有限公司
开本 787mm×960mm 1/16
印张 22
字数 410千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
版次 2015年4月第1版
印次 2015年4月第1次印刷
定价 39.80元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 41993-00

本册编写人名

主 编：朱 笛 天津体育学院

温宇红 北京体育大学

参编人员(以姓氏笔画为序)：

丁玲娣 上海交通大学

王 嵘 天津体育学院

丛宁丽 成都体育学院

曲 明 华南师范大学

张 健 北京体育大学

沈思佳 北京体育大学

肖 红 西安体育学院

陈武山 广州体育学院

徐 华 河北师范大学

殷玲玲 广西师范大学

梅雪雄 福建师范大学

董晓琪 哈尔滨工业大学

谭思洁 天津体育学院

前 言

随着人民生活水平和健康意识的提高,以及城市化建设的发展,游泳已经成为广受社会欢迎的一项全民健身活动。社会对于游泳社会体育指导员的需求也在逐渐增加。根据游泳社会体育指导员考核鉴定大纲的要求,指导员的鉴定主要分为专业知识和专项技能两部分,专项技能又包括游泳技术水平和游泳教学指导能力两部分。本教材的编写目的是为体育教育、运动训练、社会体育及休闲体育专业的学生提供游泳专业理论知识,为从事游泳社会体育指导员工作的人群提供理论支持。

本教材编写人员来自全国多所高等院校,在游泳教学、师资培训、社会体育指导员培训与鉴定方面具备丰富的理论知识和实践经验。各章节编写人如下:第一章,陈武山(广州体育学院);第二章,谭思洁(天津体育学院);第三章,梅雪雄(福建师范大学);第四章,丛宁丽(成都体育学院);第五章,温宇红(北京体育大学);第六章第一、二节,殷玲玲(广西师范大学);第六章第三、四节,丁玲娣(上海交通大学);第六章第五节,肖红(成都体育学院);第七章第一节第一、三部分,张健(北京体育大学);第七章第一节第二部分,董晓琪(哈尔滨工业大学);第七章第二节第一部分,王嵘(天津体育学院);第七章第二节第二部分,丛宁丽(成都体育学院);第七章第三节第一部分,朱笛(天津体育学院);第七章第三节第二部分,董晓琪(哈尔滨工业大学);第八章,曲明(华南师范大学);第九章,徐华(河北师范大学)。

全书由天津体育学院朱笛和北京体育大学温宇红统稿,由袁锐、葛煜、孟小琛审校。

教材中部分图片由北京体育大学研究生徐国伟、袁锐、殷现飞、韩威、董煜、鲁茜、郑方圆、高阳、杨琼琼、孟小琛、葛煜协助拍摄,教学部分示范运动员为北京体育大学樊菁、柯鹏坤、孟小琛、杨听宇、李炜中;救生部分示范运动员为葛煜、徐飏琦、彭小智、龙俐君、孟小琛;水中健身部分示范运动员为龙俐君;第三章、第五章、第八章和第十章部分图片由北京体育大学江雪艳绘制。在此一并表示感谢。

配套多媒体辅学课件主要包括游泳技术及其教学视频集锦、名词解释、课后辅导与自测、拓展阅读等内容;由北京体育大学温宇红主持编排,由北京体育大学沈思佳编写拓展阅读中常用游泳技术英文表达方式、常用游泳教学英

文表达方式两部分,彭义、葛煜、孟小琛、高阳、杨琼琼、郑方圆完成其他素材编写和图片、视频设计及拍摄工作,课件中示范运动员为任晨、李炜中、葛煜、杨琼琼、徐飏琦、彭小智。

由于编者水平有限,教材中难免出现不当之处,恳望广大读者批评指正。

编者

2015年1月

目 录

第一章 游泳运动概述	1
第一节 游泳的起源与发展	1
第二节 游泳的意义	5
第三节 游泳的分类	9
第四节 游泳的基本常识	12
第五节 游泳场所和器材标准	15
第二章 游泳的健康管理	21
第一节 游泳的健康与体能检测	21
第二节 游泳健身与营养	27
第三节 游泳健身运动负荷的自我监控	30
第三章 游泳技术基本原理	35
第一节 游泳时人体运动的基本概念	35
第二节 游泳技术的力学原理	36
第三节 游泳技术动作的学习	44
第四章 熟悉水性与水中游戏	47
第一节 熟悉水性	47
第二节 水中游戏	51
第五章 游泳技术分析和教学步骤	65
第一节 蛙泳技术分析及教学步骤	65
第二节 爬泳技术分析和教学步骤	84
第三节 仰泳技术分析和教学步骤	105
第四节 蝶泳技术分析和教学步骤	122
第五节 出发技术分析和教学步骤	138
第六节 转身技术分析和教学步骤	156
第六章 游泳教学法	173
第一节 游泳教学特点	173
第二节 游泳教学的特殊原则	175
第三节 游泳教学方法	178
第四节 组织游泳教学	181

第五节 制订教学练习计划	185
第七章 大众游泳活动	189
第一节 组织与指导群众性游泳活动	189
第二节 不同人群游泳指导特点	210
第三节 其他水中练习方式	232
第八章 大众游泳俱乐部	285
第一节 大众游泳俱乐部概述	285
第二节 大众游泳俱乐部运营与管理	287
第三节 组织与指导大众游泳俱乐部的游泳活动	301
第九章 水上救生	307
第一节 实用游泳技术	308
第二节 水上救生	315
第三节 心肺复苏	331
附录 游泳社会体育指导员职业技能鉴定考核要求	335
参考文献	339

第一章

游泳运动概述

【本章导言】

游泳就在你的身边,即便你不会游泳,至少也见过其他人游泳。但你知道古代游泳吗?游泳随着社会的发展自身又发生了哪些变化?这些问题都可以在本章节中获取答案。若想成为一名游泳爱好者,或打算把游泳作为自己的终身体育运动项目时,就应该知道游泳的意义及其基本常识,这对进行游泳锻炼有百利而无一害。

第一节 游泳的起源与发展

在远古时代,居住在江、河、湖、海一带的古代人为了生存,在水中捕捉水鸟和鱼类作为食物,涉水追逐猎物或躲避猛兽,于是留心观察和模仿鱼类、青蛙等动物在水中游动的动作,逐渐学会了游泳。在5000年前的陶器雕绘图案上,就可以看到我们的祖先潜在水中猎取水鸟的泳姿;在岩石壁画上也能看到远古人仿青蛙的游泳姿势。我国隋代敦煌壁画和北魏时期壁画也描绘出了古代人的游泳技巧。

随着部落的出现和国家的兴起,各部落间和各国国家间不时发生战争,为了克服江河的天然屏障,游泳逐渐成为军事技能。古埃及士兵渡河图及我国战国时期水陆攻战图等,都显示出古代士兵掌握了游泳的技巧,成为实现军事目的的重要手段。古代波斯帝国在军事训练中,将游泳列为必训项目。18世纪,欧洲军队开始建立游泳学校。随着生产力的发展,人类生活水平的提高,游泳成为人们生活中不可缺少的部分。在古罗马,每年都举行水上仙境剧表演,还建立了具有体育、文化和娱乐功能的室内外公共浴场(池)。

我国春秋时期的天池、汉代的太液池都成为达官贵人娱乐的游泳场所。隋唐时期,宫廷设立了可供跳水、游泳和抛水球表演的“水殿”。人类在同水接触的过程中,逐渐认识到游泳有益健康,还有许多民族用游泳来强身健体。随着社会的进步和发展,游泳与娱乐、健身紧密地联系在一起,成为人们休闲的主要方式之一,并逐渐发展成为体育运动的比赛项目。

古代奥运会虽然没有游泳比赛项目,但类似具有军事素质、实用游泳和娱乐性质的游泳比赛却层出不穷。如古代斯拉夫人经常在第伯聂河的支流河上举行游泳比赛,比赛汇集大批游泳好手和潜水能手,比赛要求参赛选手在规定的时间内捉鱼,抓到最大鱼者获胜,奖励大鱼网。我国的游泳比赛始于汉魏时期,那时已经有端午节举行弄潮游泳比赛的民间习俗。到唐宋时,每年端午节在钱塘江上都要举行规模盛大的游泳比赛。如宋史《礼志》中有:“太宗淳化三年三月,幸金明池命为竞渡之戏,掷银瓯于波间,令人泅波取之,因御船奏教坊乐,岸上都人纵观念者万计……”就是说投掷银瓯于水中,由善泳者入水取之。再如每年端午节龙舟竞赛后进行的“抢鸭子”游戏,在水中投放活鸭,任其逃逸,善游泳者入水捕捉。水面上鸭逃人追,河岸上观众欢呼鼓劲,成为节日最受欢迎的活动之一。

现代竞技游泳运动起源于英国,19世纪中叶随着西方文化传入各英国殖民地而传遍全世界。1828年,英国在利物浦乔治码头修造了第一个室内游泳池,伴随着游泳池在英国各大城市的相继出现,游泳组织和比赛也应运而生。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。1896年,雅典第一届现代奥林匹克运动会(简称奥运会)将男子100米、500米和1200米自由泳列为比赛项目。1908年伦敦第四届奥运会,成立了国际业余游泳联合会,并审定了当时的世界纪录,制定了国际游泳规则。1912年的第五届奥运会,正式设立了女子游泳比赛项目。第二次世界大战后,游泳在全世界有了飞速的发展。1952年,国际规则正式将蛙泳和蝶泳分成两个项目进行比赛。从此,竞技游泳形成了蝶泳、仰泳、蛙泳和自由泳4种姿势。国际泳联每两年分别举办一次长池及短池世界游泳锦标赛。游泳已成为奥运会上令人瞩目的观赛大项之一。现今,美国和澳大利亚等体育强国的游泳仍处于世界领先水平。

在我国,古代游泳活动未能演变为现代竞技游泳,现代竞技游泳是19世纪帝国主义入侵我国后由沿海传入。1887年外国人在广州沙面修建了我国第一个室内游泳池。而正式游泳比赛是从1924年开始,民国时期的第三届全国运动会(辛亥革命后称为全国运动会)开始设立游泳项目。尽管随后每届全国运动会都设有游泳比赛,但是受到连年战乱不断的影响,游泳运动水平较低,1948

年的全国纪录仅相当于现在的二级水平。

新中国成立后,群众性游泳活动与竞技游泳蓬勃发展,在纪念毛泽东主席畅游长江的活动中,江河湖海成为群众游泳活动的新场所。为适应群众性游泳活动的开展,国家在修缮旧游泳场馆的基础上,新建了一些场馆,以满足群众性游泳活动和竞技游泳运动的需求。为大力推广全民健身,国家先后开展了“游泳之乡”“先进游泳池馆”的评选活动,组织了各种全国性游泳活动。如自1998年至今已举办12届全国成人游泳公开赛和全国公开水域游泳公开赛,自1995年开始每年一届的全国冬泳锦标赛,以及水上健身操比赛、青海横渡黄河、厦金海峡横渡等,促进了群众性游泳活动的发展。在此带动下,各种形式的游泳活动在社区、学校出现,丰富了人们的休闲生活和健身方式。为适应发展的需要,国家及时推行了社会体育指导员(游泳)、游泳救生员、游泳池馆管理员等培训制度,为有效指导全民健身活动提供了科学、安全的保障。

在竞技游泳方面,我国泳坛健儿吴传玉在1953年布加勒斯特第一届国际青年友谊运动会上取得了100米仰泳的冠军,使五星红旗第一次在国际竞技赛场上升起。随后,我国竞技游泳通过“请进来”“走出去”的方式加强与游泳强国交流,在消化和吸取国外先进的训练理论与方法的基础上,探索游泳训练规律,逐步形成了自己的训练理论与方法体系,使我国竞技游泳运动水平不断提高。我国竞技游泳的发展经历了三个高潮阶段。

第一阶段:1957年至1960年,戚烈云、穆祥雄、莫国雄三人五次打破男子100米蛙泳世界纪录;男子100米自由泳、100米蝶泳和200米蛙泳先后达到世界前10名水平。

第二阶段:1980年至1994年。1982年第9届新德里亚运会我国运动员在游泳比赛中仅获得3枚金牌;1986年第10届汉城(现首尔)亚运会中日游泳金牌总数对比10:17;1988年在广州举行的第3届亚洲游泳锦标赛杨文意以24秒98打破了女子50米自由泳世界纪录,并以25:6的金牌比例,结束了日本游泳独霸亚洲泳坛58年的历史。1990年第11届北京亚运会,中国游泳队勇夺23枚金牌,全面战胜日本,中国游泳以较大的优势居于亚洲领先地位,标志着中国游泳冲出了亚洲。1988年第24届汉城奥运会中国队在游泳比赛中夺得4银,3人1队进入前8,女子团体总分世界第三的佳绩;1992年第25届奥运会中国游泳队夺得4金(林莉200米混合泳、庄泳100米自由泳、钱红100米蝶泳、杨文意50米自由泳)、5银、两项第4名、一项第8名,创两项世界纪录的好成绩,这也是我国游泳运动员首次在奥运会游泳比赛中赢得金牌。1994年9月,在第7届世界游泳锦标赛上,中国游泳队获得12枚金牌,破5项世界纪录,女子团体总分居第一位,标志着我国竞技游泳进入世界先进行列。

第三阶段：1994 年至今。这一时期，我国竞技游泳走了一段弯路，游泳运动水平有所下降。虽然在 1996 年第 26 届亚特兰大奥运会游泳比赛中，我国运动健儿夺得 1 金、3 银、2 铜；在 1998 年第 8 届世界游泳锦标赛中，夺得 3 金、2 银、3 铜，并且曾启亮在男子 100 米蛙泳比赛中获得第二名，成为我国男子游泳在世界游泳锦标赛上获得奖牌的第一位运动员；但在第 13 届曼谷亚运会游泳比赛中以 13:15 的金牌比例输给了日本；直到 2002 年第 14 届釜山亚运会以 20:11 的金牌比例战胜日本，中国游泳才重新崛起。2004 年第 28 届雅典奥运会罗雪娟夺取女子 100 米蛙泳金牌。2006 年第 15 届多哈亚运会，中国、日本各获 16 枚金牌，金牌数持平但奖牌总数输给了日本。

2008 年在北京举行的第 29 届奥运会上，我国游泳选手获得 1 金、3 银、2 铜的佳绩。刘子歌、焦刘洋夺女子 200 米蝶泳金、银牌，破该项目世界纪录；男子游泳也有突破性进展，张琳勇夺男子 400 米银牌。2009 年世界游泳锦标赛，我国运动员再创佳绩，夺得 4 金、2 银、4 铜，破四项世界纪录（张琳 800 米自由泳、赵菁 50 米仰泳、女子 4×200 自由泳和 4×100 混合泳）。张琳成为我国男子在世界游泳大赛上夺得金牌的第一人。

2009 年在罗马举行的第 13 届世界游泳锦标赛，我国男子游泳选手张琳经过激烈拼搏，勇夺男子 800 米金牌并打破该项世界纪录，这是继 20 世纪 50 年代我国男子蛙泳破世界纪录后，相隔 50 多年我国游泳运动员再在世界大赛上再破世界纪录！从此我国游泳改变了阴盛阳衰的局面。本届比赛中国队共取得 4 金 2 银 4 铜的好成绩，奖牌榜排名第三；2011 年第 14 届世界游泳锦标赛在上海举行，中国队则以 15 枚金牌、36 枚奖牌的成绩列金牌榜第二、奖牌榜第一，并创本队参加世锦赛以来的历史第二佳绩；本次比赛我国选手孙杨以 14 分 34.14 的成绩创造了男子 1500 米自由泳的世界纪录并获得金牌，这是继张琳后我男子游泳运动员再次突破。2012 年伦敦奥运会游泳比赛，是目前为止我国游泳健儿在奥运会游泳比赛上取得最为辉煌的成绩，获得 5 金 2 银 3 铜的成绩。叶诗文以 4 分 28.43 夺女子 400 米个人混合泳冠军并破世界纪录，孙杨也以 14 分 31.02 的新的世界纪录夺得 1500 米自由泳金牌。2013 年第 15 届世界游泳锦标赛，我国选手孙杨包揽了 400 米自由泳（3 分 14.59）、800 米自由泳（7 分 41.36）和 1500 米自由泳（14 分 41.15）三枚金牌，赵菁和刘子歌分别以获得 50 米仰泳（27.29）和 200 米蝶泳（2 分 04.59）的金牌，中国队以 5 金 2 银 2 铜的奖牌数名列第二，迈进游泳强国之列。2014 年第 17 届亚运会在韩国仁川举行，本届游泳比赛中国队夺得金牌 22 枚、银牌 12 枚、铜牌 14 枚。

随着游泳运动的发展和人类的需求，游泳的功能更加多元化，成为一项集竞赛、娱乐、健身、艺术、救生、休闲等于一身的运动项目。

第二节 游泳的意义

游泳是一种凭借自身肢体动作和水的相互作用力,在水中活动或游进的技能活动。人类游泳是一种有意识的活动,其意义体现在人类赋予游泳的各种功能上。

一、游泳是一种生存技能,能够保障生命安全

在水环境占表面 71% 的地球上生存的人类,不可避免要与水打交道,在与水打交道的过程中,游泳是人类的一种生存技能。掌握游泳技巧,不仅能在落水后自救,而且能通过施救来挽救他人的生命,游泳是实现自救和救人极其重要的生存技能之一。

二、有效地改善体质,促进身心健康

游泳是在水环境中进行,具有水浴、空气浴、日光浴三者结合的特点;游泳是在四肢参与下的全身性运动;游泳还是老少皆宜,不易受伤的运动。因此,游泳是对人体十分有益的运动。学会游泳并经常进行游泳锻炼对增进身心健康、增强体质和提高水中运动能力具有重要的作用。

(一) 改善心血管系统功能

适宜的运动都会改善心血管系统的功能,而游泳对心血管系统功能的改善主要是通过其自然特性实现的,主要从两个方面产生效果。其一是由于水温通常低于气温,冷水刺激使机体自动进行热量调节和新陈代谢,促进血液循环,同时水对皮肤的压力又形成一种按摩作用,使皮肤上的毛细血管更富有弹性。加之游泳时身体呈平卧姿势,肢体血液向心脏的回流比在陆地上直立状态下容易,从而使心率加快;其二是在水面游泳时,身体各个部分都处于运动之中,加之水的阻力较大,与同等距离的陆上运动相比,其能量消耗要大四倍。为维持运动,供给运动器官更多的营养物质,血液流动速度加快,增加了心脏的负荷,心跳频率加快,这些因素都会使心房和心室的肌肉组织得到锻炼,使心肌收缩强而有力;心腔的容量也能有所加大,整个血液循环系统功能得到改善。一般人的心率为 70~80 次/分,每搏输出量为 60~80 毫升。而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。

另外,水的阻力使肌肉难以像在陆地上那样进行爆发式用力,这些特点非常适合中老年人进行锻炼,既能增强体质,又不容易因运动过于激烈而发生意外。中老年人通过游泳锻炼能增加血管弹性,加快血流速度,可以减少沉积在血管壁上的脂肪颗粒和胆固醇,减少与推迟动脉硬化,预防血栓的形成和冠状动脉栓塞;可以增强心肺功能,使心肌收缩力增强,血液循环加速,促进身体各系统功能向好的方向发展。

(二) 改善呼吸系统功能

游泳运动过程中需要大量的氧气,但是由于水难以压缩,加之水的密度比空气大 800 多倍,人在水中胸腔和腹腔要受到 12~15 公斤的压力,人要用力呼吸,加大呼吸深度,以获得足够的氧气,呼吸肌就必须不断地克服这种压力。因此经常进行游泳锻炼,可以逐步增大肺活量,调整呼吸的节律,增强呼吸肌的力量。一般人的肺活量为 3 000~4 000 毫升,呼吸差为 4~8 厘米,剧烈运动时的最大吸氧量为 2.5~3 升/分,比安静时大 10 倍;而游泳运动员的肺活量可高达 4 000~7 000 毫升,呼吸差达到 12~15 厘米,剧烈运动时的最大吸氧量为 4.5~7.5 升/分,比安静时增大 20 倍。游泳使人的呼吸肌发达,胸围增大,肺活量增加,而且吸气时肺泡开放更多,换气顺畅,对健康极为有利。

(三) 改善体温调节能力,预防疾病

自然水温一般比气温低,水的导热能力又比空气强数十倍,因此人在水中游泳时散失热量远远快于在空气中。为维持体温,神经系统便快速做出反应,使人体新陈代谢加快,增强人体对外界的适应能力,抵御寒冷。经常游泳能改善体温调节能力,从而使人体更能够承受外界温度的变化。特别是冬泳,对这方面的改善作用尤其明显。体温调节功能的改善,使人不容易伤风感冒,还能提高人体内分泌功能,使脑垂体功能增加,从而提高机体的抵抗力和免疫力。

(四) 改善运动系统功能

游泳是一项全身参与的周期性运动,游泳需要克服较大的阻力,动员更多的肌肉群参与代谢供能。虽然游泳不能塑造粗壮的、隆起的肌肉,但长期、系统地锻炼能使肌肉圆滑、富有流线感,使肌肉的力量、速度、耐力都得到提高,特别是躯干、肩带和上肢的肌肉。由于游泳的身体活动范围较大,经常游泳还能改善身体的柔韧性,提高关节的灵活性,使人的身体变得更加灵活。受肌肉工作方式的影响,游泳运动员通常身材修长、体型匀称。

(五) 促进身体比例协调,塑造健美体型

人在休闲游泳时,通常会利用水的浮力俯卧或仰卧于水中,全身松弛而舒展,使身体得到全面、匀称、协调的发展,使肌肉线条流畅。由于水中运动减少了

地面运动时地对骨骼的冲击,降低了骨骼的劳损概率,使骨关节不易变形。水的阻力可增加人的运动强度,但这种强度,又有别于陆地上的器械训练,是很柔和的,训练的强度又很容易控制在有氧阈之内,不会长出很生硬的肌肉块,可以使全身的线条流畅、优美。游泳时身体散热速度快,消耗热量多。实验证明:人在标准游泳池中游 20 分钟所消耗的热量,相当于同样速度在陆地上运动 1 小时所消耗的热量,在 14℃ 的水中停留 1 分钟所消耗的热量高达 100 千卡,相当于在同温度空气中 1 小时所散发的热量,游泳时大量消耗的身体热量对减肥起到事半功倍的效果。所以,游泳是保持身材的最有效运动之一;游泳时水对肌肤的摩擦,对皮肤血管起到了很好的按摩作用,促进了血液循环,使皮肤光滑有弹性。

三、预防疾病,促进康复

游泳集中了日光浴、空气浴和水浴对人的所有疗效,可以作为运动处方配合临床治疗,对一些慢性疾病,将会产生显著的效果,这是药物所不能替代的。

游泳时身体仰卧或平卧,加上浮力的作用,脊柱可充分伸展,对防治颈椎、腰椎病具有一定助疗效果,专家称游泳是治疗颈椎病的最佳运动方案。但注意不要练得太猛,要逐步加大运动量,有外伤应该痊愈后再下水。

风湿性、类风湿性、外伤性关节炎,都很适合参加游泳体疗。关节炎患者在水中游泳时,水会对人体关节产生一种机械应力,起到良好的按摩作用,使僵硬的关节得到放松;再则游泳时的膝关节、踝关节等不必像在陆上运动时要连续不停地用力,因此使各个关节均能获得放松和休息,有助于炎症的消退和功能的康复。

在水中游泳时,水面及附近的空气中几乎没有什么灰尘和其他导致呼吸器官过敏的物质,所以是哮喘病人最适宜的自然运动环境;加之经常游泳可以增加肺活量,改善肺的呼吸功能,对防治哮喘病颇有裨益。

游泳时下肢在水中不停地运动,增大了腿部肌肉的张力,使静脉血管得到按摩,促进静脉血液的回流,消除淤血肿胀,从而起到治疗和预防静脉曲张的作用。

游泳是全身性运动,加速全身吐故纳新,使神经、循环、呼吸、消化和排泄等系统及内脏器官的功能得到改善和提高,特别是可以调整中枢和自主神经系统的兴奋与抑制,使之恢复平衡,因而可以较快地使失眠者或神经衰弱患者获得较好的锻炼和治疗效果。

四、磨炼意志,培养品质,促进心理健康和智能发展

学习游泳是一个克服自我怕水心理的过程,这对人的意志品质的培养和锻

炼是一次极好的机会。常年坚持冬泳的人们,在提高耐寒能力的同时也磨炼了意志。

水的自然特性,改变了人在陆上运动时的习惯,使游泳技术与陆上运动的技术有很大的区别。如“水感”的体验,身体姿势在水中的控制等,这些特殊的要求对掌握游泳技术过程中,肌肉和神经系统之间的充分协调提出了新的要求,学习和掌握游泳技术的同时也加深了对技术动作的领悟和理解,促进了人的智能发展;游泳丰富了休闲生活,沟通了人际关系,利于形成健康的生活方式,这对促进人的身心健康起着积极的作用。

五、休闲娱乐,情感交流

人游泳时多是平卧水中,这改变了陆上直立的运动形式,运动肌肉相比陆上运动时更容易放松,运动负荷也更容易自我控制,这给运动休闲提供了条件。水上游戏、水上健身操等活动能增加游泳的趣味性,使游泳锻炼融入娱乐之中,使精神得以放松。如果在天然游泳场所游泳和游戏,更使人感觉融入到大自然之中,享受大自然的神韵和宽阔,陶冶情操。有人认为参与游泳锻炼更像一次社交活动,游泳爱好者聚集一起,一边游泳锻炼一边交流,增加游泳者的亲和力和沟通能力,也扩大了视野和生活圈子。这些都有利于调节和改善自我精神面貌,获得健康的生活方式,提升自我生活质量,提高工作效率。

六、为生产、国防服务

游泳具有较高的生产和军事价值,凡是水上作业都离不开游泳技能的学习。如潜水打捞、水下作业、渔业、抗洪抢险、救生等都需要游泳作为其基本技能。在抗洪抢险中,游泳是救助和自我保护的重要技能。游泳也是重要的军事素质之一,是士兵徒手克服江河湖海天然屏障所必须具备的技能。如海军陆战队、特种兵等兵种都必须进行严格的游泳训练,海军舰艇部队士兵,也必须掌握游泳技能,以适应水上作战需要。

七、竞赛竞技,为国争光

游泳是国际比赛中非常重要的一类项目,是奥运会奖牌数仅次于田径的大项。习近平同志提出,体育是综合国力和社会文明程度的重要体现,能弘扬爱国主义,振奋民族精神。新中国成立以来,我国游泳运动发展迅速,竞技游泳运动成绩不断提升。经过艰苦训练的运动员,在重大国际比赛中,勇于拼搏,为国争光。每当五星红旗在赛场上升起时,运动员和全国人民都无比激动

和自豪,竞技游泳已成为振奋民族精神,增强中华民族凝聚力的体育运动项目之一。

第三节 游泳的分类

游泳活动,一直与人类的生存、生产、生活相联系。随着人类社会的发展和需求的变化,游泳的功能得到广泛开发,但游泳最本质的特征体现在:它是人类水上活动的基础技能,直接运用于军事、救生、娱乐、竞赛、健身和体疗等方面;间接运用于帆船、滑水、帆板、航海、潜水等运动中。

从目前游泳的管理上划定,国际游泳联合会(简称国际泳联)和我国游泳运动管理中心把竞技游泳、水球、跳水、花样游泳和大众游泳包括在游泳运动之中。但依游泳运动的目的和功能分类,游泳运动包括竞技游泳、实用游泳、大众游泳三类(图 1-3-1)。

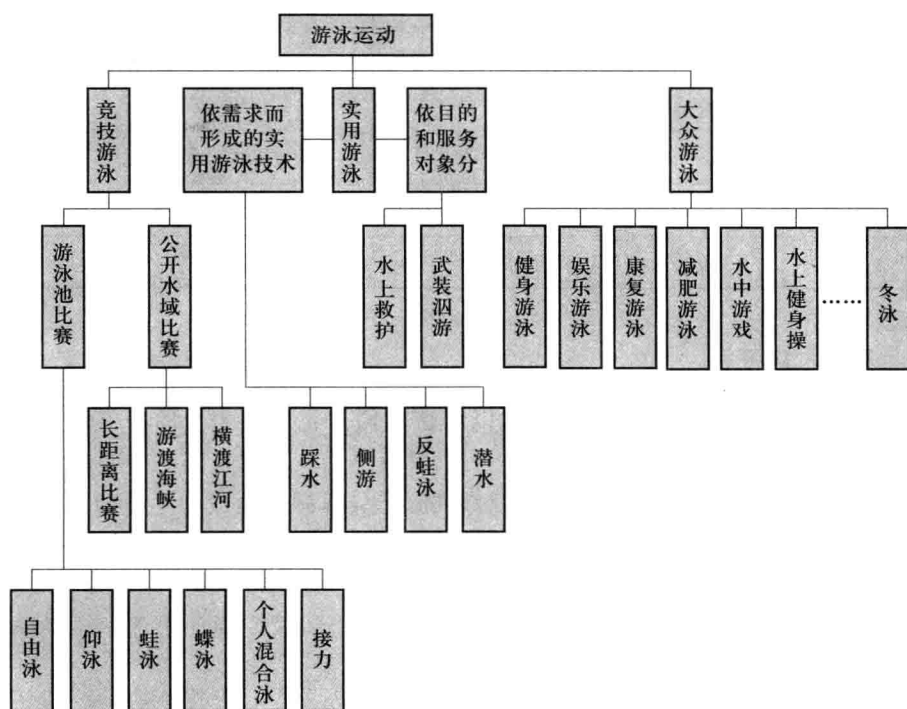


图 1-3-1 游泳分类