

游泳健身指南



YOUYONG JIANSHEN ZHINAN

YOUYONG JIANSHEN ZHINAN

刘明辉 / 编著



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

游泳健身指南

刘明辉 编

厦门大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

游泳健身指南/刘明辉编著. —厦门:厦门大学出版社, 2004
ISBN 7-5615-2199-5

I. 游… II. 刘… III. 游泳-教材 IV. G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 035838 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

[xmup @ public. xm. fj. cn](mailto:xmup@public.xm.fj.cn)

厦门新嘉莹彩色印刷有限公司印刷

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:11

字数:275 千字 印数:0001—2100 册

定价:20.00 元

如有印装质量问题请与承印厂调换

序

游泳是一项深受广大群众喜爱的体育运动项目。由于它是水浴、空气浴、日光浴三者结合的运动,具有显著的健身功效,所以被公认为 21 世纪最受欢迎的运动项目之一,参加游泳活动的人逐年增加。因而,有关游泳健身的科学知识,诸如游泳对增强体质的作用、游泳锻炼的医务监督、各类人群的游泳保健、游泳卫生安全等方面的知识,备受人们的重视。

集美大学体育学院游泳教研室刘明辉教授编著的《游泳健身指南》一书,确切地回答了上述一系列问题。该书以运动生理学、运动心理学、运动保健学和运动管理学的理论为依据,结合作者长期从事游泳教学和训练的实践经验,以及在这方面的科学研究成果,并参考了目前国内外有关游泳卫生保健方面的新理论,经过广搜博采、集思广益、精心组织、编写而成。

全书共计 11 章,对游泳卫生保健的方方面面均从理论与实践的结合上,作了系统而科学的论述,内容丰富,见解新颖,科学实用,文笔流畅,是一部理论联系实际,集知识性、实用性、趣味性于一体的专著,是广大游泳爱好

者案头必备的一本好书,也是广大体育教师、游泳教练员一本科学实用的参考书。为此,在该书出版之际,特向广大读者推荐。

我相信,该书的问世,必将有力地推动我国游泳健身活动的广泛开展,促进我国游泳水平的提高,同时对国家体育总局推出的《推行全民健身游泳锻炼标准的办法》的实施必将起到有力的推动作用。

第一届全国高校体育教学指导委员会委员
全国高校体育教材编审委员会委员 黄渭铭
福建省高等学校体育研究会副会长

2004年3月

前 言

游泳是水浴、空气浴、日光浴三者结合的运动,它不仅是广大青少年所喜爱的运动项目,而且也是融健身、养性、健美、护肤、娱乐、康复于一体,男女老幼皆宜,简单易行的一项体育运动。

无论是奥运争光计划,还是全民健身计划,游泳都是其中一项非常重要的运动。游泳和田径、举重历来是奥运会金牌大户,素有得游泳、田径、举重者得天下,由此看来,游泳项目水平的高低与一个国家的国际地位和民族声望有很密切的联系。因此,世界各国都对游泳项目极为重视,其运动水平提高也很快。游泳作为发展我国体育事业的一个重点运动项目,发展也非常迅速。尤其是在近20年来,经过广大游泳工作者的不懈努力,中国游泳水平突飞猛进,在一系列重大国际比赛中,都取得了可喜的成绩,实现了中国泳坛几代人“冲出亚洲、走向世界”的夙愿,令世界泳坛人士刮目相看,被人们赞誉“世界进一步,中国进两步”。与此同时,在我国游泳作为全身心锻炼项目,随着《体育法》颁布和《全民健身计划纲要》以及国家体育总局游泳运动管理中心推出的《关于推行全民健身游泳锻炼标准的办法》等一系列全民健身活动计划的实施,也随着广大人民群众对人的体质建设和养生保健及体育娱乐、体育康复的愈加重视,群众性的游泳活动正在全国各地蓬勃地发展起来。特别是每年夏季来临,人们总是纷纷奔向各地的游泳场馆或江、河、湖、海等天然水域,去锻炼身体,增强体质,陶冶情操,并享受与大自然搏斗的无穷乐趣。

由于游泳与其他运动项目相比较,有着不同的活动环境(在水

中)和运动方式、方法,无论是游泳工作者,还是游泳爱好者都必须了解水的特性,必须懂得有关游泳安全、卫生与保健常识,并掌握科学训练、合理教学的方法,否则不仅达不到提高运动水平、强身健体的目的,还有可能危及游泳者的安全。因此,许多游泳工作者和游泳爱好者,都一直盼望有一本系统介绍游泳教学训练和游泳娱乐中的安全、卫生、保健知识的读物,以指导游泳实践。《游泳健身指南》一书的出版,无疑对广大游泳爱好者起到积极指导的作用,它既是游泳运动员、游泳爱好者了解游泳的安全、卫生、保健常识和掌握科学训练以及娱乐康复锻炼方法的一部不可多得的科普读物,也是教练员、教师进行科学、合理教学训练的案头必备的参考书,还是游泳者的良师益友。

系统介绍游泳教学训练和游泳娱乐中的安全、卫生、保健知识的书籍目前尚属少见。虽然作者用心良苦,但由于编写仓促,书中难免有疏漏和不妥之处,恳请读者批评指正。

在本书编写过程中,参阅了有关书籍、杂志、刊物等资料,在此向原著作者、译者谨致谢意。

编者

2004年3月18日

目 录

序

前言

第一章 游泳对身体各器官系统的作用.....	(1)
1 游泳是 21 世纪最受欢迎的养生保健项目.....	(1)
2 游泳对人体心血管系统的影响	(2)
3 游泳对人体呼吸系统的影响	(4)
4 游泳对人体消化系统的影响	(5)
5 游泳对人体体温调节机能的影响	(5)
6 游泳能促使人体长高	(6)
7 游泳是减肥的“灵丹妙药”	(7)
8 游泳能防治多种疾病	(8)
9 游泳是治疗慢性疾病的妙方	(9)
10 游泳是延缓老年人衰老的最佳运动	(11)
11 游泳锻炼可防治颈、腰椎病.....	(13)
12 游泳助你健身又健美	(14)
13 游泳是防治慢性支气管炎的理想方法	(18)
第二章 游泳锻炼的医务监督	(20)
1 游泳者如何运用脉搏指标评定游泳锻炼.....	(20)
2 游泳者如何运用血压指标评定游泳锻炼.....	(22)
3 游泳者如何运用血红蛋白指标评定游泳锻炼.....	(23)

4	游泳者如何运用尿蛋白指标评定游泳锻炼·····	(24)
5	游泳者如何运用血乳酸指标评定游泳锻炼·····	(26)
6	游泳者过度疲劳的防治·····	(27)
7	游泳者过度紧张的防治·····	(29)
8	蛙泳运动员膝关节损伤的主要原因·····	(30)
9	蛙泳运动员膝关节损伤的症状与治疗·····	(31)
10	蛙泳运动员膝关节损伤的预防措施·····	(32)
11	游泳性眼病的致病原因·····	(33)
12	常见游泳性眼病的防治·····	(34)
13	游泳性耳病的防治·····	(36)
14	游泳者的头发保护·····	(38)
15	游泳肩关节损伤的原因及症状·····	(40)
16	游泳肩关节损伤的治疗方法及预防措施·····	(42)
17	游泳性鼻窦炎的防治·····	(43)
18	游泳时中暑的防治·····	(44)
19	游泳时晕厥的防治·····	(45)
20	游泳时肚子痛的防治·····	(47)
21	游泳者肌肉酸疼的防治·····	(48)
22	游泳者脚病的防治·····	(49)
23	游泳者肌肉痉挛的预防·····	(50)
24	游泳者常见肌肉痉挛的处理·····	(53)
25	游泳时足部肌肉痉挛的防治·····	(55)
26	游泳时发生低血糖症的防治·····	(57)
27	游泳中猝死事故的原因及预防·····	(57)
28	游泳时常见运动损伤的防治·····	(59)
 第三章 各类人群的游泳保健·····		(64)
1	婴儿是学习游泳的最佳时期·····	(64)

2	婴幼儿游泳的益处·····	(65)
3	刚出生婴儿能在水中游泳吗·····	(67)
4	儿童游泳有利于右脑的开发·····	(68)
5	怎样进行婴儿游泳训练·····	(69)
6	婴幼儿游泳应注意的问题·····	(70)
7	游泳是少年儿童进行健身锻炼的理想项目·····	(71)
8	游泳能增强少年儿童呼吸系统的机能·····	(72)
9	游泳能改善少年儿童心血管系统的机能·····	(72)
10	游泳能增强少年儿童对外界环境的 适应能力 ·····	(73)
11	游泳能提高少年儿童的有氧代谢能力 ·····	(74)
12	游泳能促进少年儿童心理、智力的发展·····	(74)
13	游泳能使少年儿童身体素质和运动能力得到 全面发展 ·····	(75)
14	游泳能矫正少年儿童不正确的身体姿势 ·····	(75)
15	游泳是少年儿童的有效教育手段之一 ·····	(76)
16	少年儿童掌握游泳最快 ·····	(77)
17	少年儿童游泳锻炼应注意哪些问题 ·····	(78)
18	青年人应怎样进行游泳锻炼 ·····	(78)
19	中年人如何进行游泳锻炼 ·····	(80)
20	游泳是老年人的最佳运动项目 ·····	(81)
21	老年人游泳的生理效应 ·····	(81)
22	老年人游泳的心理效应 ·····	(83)
23	老年人游泳的安全与卫生 ·····	(84)
24	孕妇能否游泳 ·····	(86)
25	孕妇游泳好处多 ·····	(86)
26	孕妇游泳有利于顺产优生 ·····	(88)
27	孕妇游泳应注意哪些问题 ·····	(88)

28	女子在哪些情况下不能游泳	(89)
29	女子在月经期间是否可以游泳	(90)
30	女运动员月经期进行游泳训练或比赛应注意 的事项	(91)
31	游泳性妇科病的防治	(92)
32	女子游泳八不宜	(93)
 第四章 游泳教学的安全措施		
1	游泳安全教学有哪些特点	(95)
2	游泳安全教学应遵循哪些原则	(96)
3	游泳安全教育的意义	(98)
4	学生在游泳池应注意的安全问题	(99)
5	游泳安全教学“六要素”	(100)
6	游泳教学中应做好哪些安全组织工作	(102)
7	如何做好游泳课的安全工作	(103)
8	游泳教学中如何根据学生情况进行分组 安全教学	(104)
9	游泳分组安全教学有哪些优点	(105)
10	游泳分组安全教学对学生人数有何要求	(106)
11	游泳安全教学常用的教法	(106)
12	与组织游泳教学班相关的安全法规	(108)
13	使用辅助器材学习游泳的好处	(109)
14	游泳必备品	(110)
15	游泳安全教学应配备的辅助器材	(111)
16	游泳池的卫生与安全有哪些规定	(114)
17	熟悉水性是初学者安全掌握游泳的必经之路	(115)
18	熟悉水性有哪些安全教学内容	(116)
19	水中游戏在游泳教学中的作用与意义	(117)

20	水中游戏在游泳教学中的运用·····	(118)
21	选择水中游戏应注意的事项·····	(119)
22	游泳初学者的呼吸困难及克服方法·····	(120)
23	游泳初学者的呛水现象及预防·····	(121)
24	游泳者如何选择适合自己的泳式·····	(122)
25	初学游泳者先学哪种游泳姿势·····	(123)
26	为何学习任何泳式必须从腿学起·····	(125)
27	游泳初学者如何掌握呼吸方法·····	(126)
28	少年儿童学游泳应具备哪些安全条件·····	(127)
29	少年儿童游泳教学应注意哪些事项·····	(129)
30	游泳初学者如何在水中维持身体的平衡·····	(131)
31	游泳初学者如何水中沉浮自如·····	(132)
32	游泳初学者如何水中克服阻力才能游得快·····	(133)
33	安全掌握游泳三步曲·····	(134)
34	怎样教孩子学游泳·····	(136)
35	教孩子学游泳应注意哪些问题·····	(137)
36	初学游泳有哪几种方法·····	(138)
37	初学游泳者如何制作和使用简易浮具·····	(139)
38	在多深的水里学游泳比较好·····	(140)
39	用救生圈学游泳好不好·····	(141)
40	举办暑假游泳培训班应注意的安全问题·····	(141)
41	游泳教学的安全措施·····	(142)
42	如何对聋哑儿童进行游泳教学·····	(144)
43	如何克服游泳初学者的怕水心理·····	(145)
44	游泳初学者产生“出发恐惧心理”的原因·····	(146)
45	如何消除游泳出发教学中的“恐惧心理”·····	(147)

第五章 游泳训练应注意科学性	(150)
1 游泳训练应遵循哪些基本原则	(150)
2 游泳训练的基本常识	(152)
3 水上游泳训练有哪些基本方法	(154)
4 少年儿童游泳运动损伤和疾病的主要原因	(156)
5 少年儿童游泳运动员如何建立良好的生活制度 ...	(157)
6 少年儿童游泳运动安全和卫生应注意事项	(158)
7 游泳赛前准备活动的作用和内容	(161)
8 游泳赛前准备活动应遵循的基本原则	(162)
9 游泳赛前准备活动应注意哪些问题	(164)
10 游泳运动员的赛前心理障碍及克服方法.....	(165)
11 游泳运动员的赛中心理障碍及克服方法.....	(167)
12 游泳运动员的赛后心理障碍及克服方法.....	(168)
13 教练员在赛前和赛中进行心理训练应注意 的事项.....	(169)
14 如何判断游泳训练后的恢复程度.....	(171)
15 按摩在游泳训练中的应用.....	(172)
16 游泳运动员有哪些按摩放松、恢复机体 的方法.....	(174)
17 游泳运动员参与活动的主要肌肉及按摩方法 的选择.....	(175)
18 游泳运动员肌肉放松及按摩应注意的问题.....	(176)
19 游泳运动中有哪些抗疲劳物质.....	(177)
20 游泳运动的主要供能物质有哪些.....	(179)
21 游泳运动员吃哪些食物最佳.....	(180)
22 维生素、矿物质和微量元素对游泳运动员 的机能有何影响.....	(181)
23 游泳运动员在比赛期间应怎样注意饮食营养.....	(181)

24	游泳运动员的营养选择·····	(182)
25	游泳运动员服用兴奋剂等药物对人体 有哪些危害·····	(184)
26	高原游泳训练对人体生理有何影响·····	(185)
27	如何安排高原游泳训练·····	(187)
28	高原游泳训练应注意哪些问题·····	(189)
29	游泳运动员需要补充液体吗·····	(190)
 第六章 游泳救护安全知识····· (192)		
1	如何做好游泳救护工作 ·····	(192)
2	游泳中溺水事故的原因 ·····	(193)
3	游泳中溺水事故的预防 ·····	(194)
4	游泳者发生溺水事故时应如何自救 ·····	(196)
5	救生员应注意的自救问题 ·····	(197)
6	对溺水者如何进行间接救护 ·····	(198)
7	发生溺水事故时应如何进行直接施救 ·····	(198)
8	溺水者被救上岸后如何抢救 ·····	(202)
9	救生员被溺水者抱住时如何解脱 ·····	(207)
 第七章 游泳前后的保健常识····· (211)		
1	为什么游泳前要进行体检 ·····	(211)
2	哪些人不宜游泳 ·····	(212)
3	为何酒后不能游泳 ·····	(213)
4	剧烈运动后不宜立即游泳 ·····	(214)
5	空腹不宜游泳 ·····	(215)
6	为何游泳前要做准备活动 ·····	(216)
7	游泳前如何做准备活动 ·····	(216)
8	游泳者应在什么样的水里游泳 ·····	(217)

9	如何运用脉搏和体温控制游泳运动量	(218)
10	游泳的最佳运动量	(220)
11	游泳者如何掌握游泳时间	(220)
12	游泳中为何会嘴唇发青、起鸡皮疙瘩	(222)
13	游泳者如何克服游泳中的不适现象	(223)
14	泳后出现尿蛋白是正常生理现象	(225)
15	游泳后如何检查自己对运动量的适应情况	(226)
16	游泳后如何补充身体消耗的热量	(227)
17	游泳后为何特别饿	(229)
18	进餐前后不宜游泳	(230)
19	游泳后暴晒有害身体	(231)
20	游泳后的自我保健	(231)
21	游泳卫生常识(顺口溜)	(232)
第八章	游泳的生理卫生知识	(239)
1	游泳者遇到泳中的“偶发事件”如何自救	(239)
2	游泳时如何克服长游中的“极点”	(241)
3	游泳时为何耳朵会灌水	(242)
4	耳聋的人为何不宜游泳	(242)
5	患过中耳炎的人是否可以游泳	(243)
6	高血压患者能否游泳	(243)
7	游泳时头发变黄及处理办法	(244)
8	冠心病患者不宜进行游泳锻炼	(245)
9	游泳者不宜在游泳池内跳水	(246)
10	游泳者跳水谨防颈椎损伤	(247)
11	千万不可贸然潜泳	(248)
12	游泳者如何挑选泳帽	(249)
13	如何预防潜水耳痛和耳膜破裂	(249)

14	潜泳时应注意哪些问题·····	(251)
15	在水中长时间的憋气对身体有何影响·····	(252)
16	游泳时是睁眼好还是闭眼好·····	(253)
17	根据自己体型选择合体泳装·····	(254)
18	游泳者如何选购和使用游泳眼镜·····	(255)
19	谨防泳装传染疾病·····	(257)
20	游泳者怎样选择游泳场所·····	(258)
21	为何不能在有钉螺的河滨或池塘内游泳·····	(258)
22	处理游泳池水质有哪些方法·····	(259)
23	如何检验泳池水质·····	(261)
24	让游泳场馆远离“非典”·····	(262)
25	游泳者如何维护游泳池的卫生·····	(264)
26	游泳池应备有哪些医疗药物·····	(265)
27	游泳池的卫生管理有哪些·····	(265)
28	进行秋泳应注意什么·····	(268)
29	游泳的水上漂乃养生之道·····	(269)
30	游泳中的保健按摩·····	(270)
 第九章 江河湖海游泳的安全知识·····		(272)
1	怎样测定和计算江河河水流速·····	(272)
2	为什么码头边、水闸附近和水电站附近 不宜游泳·····	(273)
3	游泳者在天然水域如何选择游泳场地·····	(273)
4	为什么不能在快速行驶的船只旁游泳·····	(274)
5	游泳时被水草缠住怎么办·····	(274)
6	游泳时遇到鲨鱼、海蜇、漩涡怎么办·····	(275)
7	游泳时陷入淤泥怎么办·····	(276)
8	游泳者如何横渡江河、海峡及应注意的问题·····	(276)

9	大海游泳好处多多	(278)
10	皮肤破损不该下海游泳	(278)
11	江河湖海水滩救险、避险措施	(279)
12	你知道涨潮和落潮的规律吗	(281)
13	如何根据潮汐规律进行游泳	(282)
14	为何在海水中游泳后要冲洗	(283)
15	横渡江河、海峡应怎样选择路线	(284)
16	组织游渡江河湖海之前要做哪些准备工作	(285)
17	在风浪中游泳如何呼吸	(286)
18	群众性游泳活动的安全措施有哪些	(287)
第十章	冬泳的卫生保健	(288)
1	冬泳的生理生化效应	(288)
2	冬泳能增强人的免疫功能	(289)
3	冬泳能提高呼吸系统的机能	(290)
4	冬泳对机体抗衰老的功效	(292)
5	哪些人可进行冬泳锻炼	(294)
6	冬泳是一种极妙的“血管体操”	(294)
7	冬泳的三个生理反应	(296)
8	冬泳的科学方法	(297)
9	冬泳时应注意些什么	(297)
10	冬泳为何要从夏秋季节开始	(298)
11	冬泳锻炼对皮肤有哪些影响	(299)
12	剧烈运动后不宜马上进行冬泳锻炼	(299)
13	冬泳会不会得关节炎及关节患者能不能冬泳	(300)
14	冬泳锻炼后能否洗热水浴	(301)
15	冬泳前后不宜饮酒	(302)
16	冬泳爱好者会不会发生冻伤和感冒	(302)