

全民健身背景下游泳运动的作用研究

前言

游泳被称为“运动之王”，是一项非常健康的运动，不仅能充分锻炼全身，还能愉悦身心，更是一项重要的生存技能。本文通过文献资料法阐述了全民健身背景下游泳运动发挥的作用，发展游泳运动的意义。通过提出高校、中小学和普通群众参与游泳运动的计划和措施，并建议中小学、大学和社区全面推广，综合提升全民的身体素质和健身意识，有利于更快发展全民健身。

关键词

全民健身；游泳；作用

从古到今，游泳运动有着悠久的历史。如今社会不断进步，人民群众的生活水平越来越高，经济水平越来越好，健康成为人们最关心的事情，毕竟一个健康的身体才是一切的基础。随着中国老龄化越来越严重，老年人越来越多。游泳是一项十分适合老年人的运动，游泳运动不仅损伤小，从心理角度来看，长时间坚持游泳的老年人心理健康水平比刚开始游泳的老年人好得多^[1]。因此，提高游泳运动技能对提高全体人民的身体素质具有重要意义。

1 开展全民健身与游泳运动的意义

1.1 开展全民健身具有非凡的意义：

（1）开展全民健身不仅愉悦了大家的心情，也增进了人与人之间的交流。

（2）全民健身不仅是适应人民群众健身运动的需要，也能满足人们日益增长的精神和文化需求，并促进人民生活的全面发展。

（3）全民健身的开展，能够使人们养成良好的体育锻炼习惯，不断增强群众身体素质。

1.2 开展游泳的意义

（1）游泳运动是一项全民都可以开展的运动，小孩子到老人都可以参加。由于是在水中进行的，更有趣味性。

（2）游泳可以增强体质，使全身得到锻炼，而且避免了大部分的运动损伤。

（3）增加一个求生技能，每年暑假都有儿童溺水的事情发生，学会游泳遇到溺水的情况会增大生还的机率。

（4）减脂塑形，能够使身体成分比例更加合理。

（5）游泳是特别消耗体能的运动，经常游泳可以增强体能和磨练意志并促进心理和智力的发展。

2 游泳的介绍

2.1 游泳的概念及其分类

游泳是人在水中不依靠任何外部力量，通过活动身体和四肢使自身产生向上漂浮的浮力，凭借浮力使身体在水中有规律运动的技能。初学者一般先学习蛙泳，因为蛙泳最容易换气。蝶泳是比较难学习的，也是很累的一种泳姿，游起来比较有观赏性，很优美。

2.2 在竞赛中的意义

游泳是国际体育比赛不可缺少的项目,把游泳作为奥运会战略重点项目大力开展,加速提高运动技术水平,在比赛中取得优异成绩,对促进我国走向体育强国具有重要的意义。我国的竞技游泳发展强大后,会带动大众游泳的发展,更会带动全民健身的发展。游泳也是促进国际文化交流、增进与各国人民的互相了解和友谊的有效手段。

2.3 游泳的性质与特征

发达的地区游泳运动相对开展得多,因为游泳是比较奢侈的运动。游泳不同于其他运动,游泳是在水中进行,对人体好处很多,损伤也很小,这也是游泳被称为“运动之王”的原因。游泳主要有以下的特征:

(1) 使身体处于一个较好的位置

在所有运动中,游泳都有自己独特的姿势,躺在地上而不是直立站,这种身体位置是不可支撑的。通过水的阻力和浮力,使身体承受的压力小^[2]。这种姿势有助于加强心脏的肌肉力量,是一项很好的有氧运动,对全身都有益。

(2) 全身锻炼的运动

游泳时,全身上下都在动。所以经常游泳的人身体部位都能得到锻炼,运动得比较充分。

(3) 很好的物理治疗

大部分医生都建议进行游泳运动,但处方除外。这是因为游泳可对治疗、康复和预防心血管疾病、高血压、高血脂、关节炎、糖尿病、消灭肥胖症产生明显的影响。定期游泳也可大大降低冠心病的发病率^[3]。

3 全民健身中游泳的作用

3.1 增强呼吸系统和改善心血管系统

定期参加游泳运动对心血管系统的好处非常多,它可以使人体的血压、血脂、血糖降低,而血压、血脂、血糖是动脉粥样硬化发生、发展得非常重要的危险因素,通过有氧运动可以改善危险因素,从而最大程度上延缓动脉粥样硬化的进展。不仅如此,定期游泳可以使心肌收缩力增强,使心脏远端的毛细血管的管径增粗,可以更大程度上给心脏供血,并有效防止心血管事件的发生。游泳还可以锻炼心肺功能,游泳中的闭气可以明显增加肺活量,使心肺功能改善,最大程度上改善呼吸系统、循环系统的耐受能力^[4]。

3.2 游泳运动能减少人体的运动损伤

跑、跳、投类运动,容易损伤膝盖和踝关节。例如在

篮球中的转身跳投、急停跳投,排球中的扑球,还有推铅球等屈身、旋转类的运动,轻则造成膝关节外损伤,通过休息和涂抹消炎药便可逐渐恢复;重则会造成膝关节内前后十字韧带撕裂和半月板受损,必须去医院接受治疗且很难恢复。

游泳运动可以减少大部分运动损伤的发生,并且可以改善我们的膝关节和踝关节损伤,水中康复训练是目前国内外必备的康复手段之一,可以减轻下肢关节在运动时受到的压力,因此水中康复治疗是普遍受到物理治疗师和运动员欢迎的康复手段之一。

3.3 游泳能够塑造人体的形态美,激发审美情趣

游泳全身肌肉都在参与,能让身体肌肉均衡发展。游泳属于有氧运动,能消耗体内多余的热量,减掉身体上多余的赘肉,增加肌肉含量,能塑造体型。长期游泳的人,肌肉更加发达。低温游泳可以改善皮肤的血液循环,增加皮下组织的营养供应,提高皮肤的抵抗力^[5]。通过锻炼能使身体的关节和肌肉更加强大。经常在水下锻炼的人,因为肢体的调节机能比较好,所以肌肉张力也不会差。

3.4 游泳能够减轻压力和激发锻炼意识

游泳可以让身体和心理放松,可以减轻压力,减少抑郁。采用每周3次,每次60min,为期8周的蛙泳训练可以减轻大学生抑郁症状。中等与高强度的蛙泳训练对抑郁症状的影响有显著效果^[6]。游泳对促进大脑的健康有明显功效。游泳可以提升记忆力、认知力,增强免疫功能和改善情绪,甚至还有助于修复压力给大脑造成的损害。游泳不同于其他运动,人在最开始是不会游泳的。大部分人第一次下水的时候都害怕,即使不害怕,也会原地不动无法向前游动,所以当看到别人在水中自由游动时,十分想学,这就激发了人们的锻炼意识。

3.5 游泳有利于完善性格

游泳可以磨练一个人的性格,让人变得更坚强。水中的阻力比陆地上的要大很多,运动是一个消耗体力的过程,也磨练我们的意志品质,能坚持下去,就会越来越好。游泳对中学生身体发育的促进和心理素质的发展以及社会适应能力都有可观的正向作用,当你的原则越来越强时,也会影响你的人格魅力^[7]。

4 游泳运动在全民健身中的意义

随着人们生活水平的提高和对健康生活的向往,体育运动逐渐成为人们日常生活中不可分割的一部分。由于工

作和生活压力的加大,越来越多的人通过跑步、游泳、球类等运动来缓解压力、愉悦身心、增强体质。自1995年国务院颁布了《全民健身计划纲要》,全民健身与全民健康已上升为国家战略。因为游泳运动的独特性,适合范围人群很广,相比于别的运动也更容易学会,所以符合全民健身的发展战略。

5 结论与建议

5.1 结论

总体来讲,游泳运动适合的范围人群非常广,甚至是残疾人也可以通过游泳锻炼身体,一些需要康复训练的病人也可以通过游泳来康复。现如今经济飞速发展,人们的经济水平越来越高,吃得也越来越好,但多种疾病显现出来,急需通过运动使身体保持健康状态。游泳对身体的全面训练和损伤较小,符合了人们的锻炼需要。推广游泳运动可以有效促进全民健身政策的发展,更快地达到全民健身的目的。

5.2 建议

5.2.1 游泳运动在大学中的开展

游泳课程可以率先在体育院校和综合类大学中的体育学院开展,硬件条件和学生的身体素质相对较好,然后是其他学校和专业的学生,最终在大学中全面普及开来。高

校游泳课深受大学生喜爱,教师可以通过教授游泳原则和实践,引导学生进入更高层次的运动。通过游泳和体育教育使他们感到快乐、成功和自信,引导和培养学生树立正确的运动意识。

5.2.2 游泳运动在中小学中的开展

游泳运动可以先在高中开展,因为高中生年龄相对大一些,后逐步在初中和小学中开展。当今大部分中小学是没有游泳馆,各地的中小学可以和当地的游泳馆合作,例如可以先一周一次课。中小学游泳课中一定要增加趣味性,尤其是小学生,这样可以充分调动学生的积极性,培养了学生终身体育的思想,让学生全身得到了锻炼,掌握了游泳技能还收获了快乐,真正做到了快乐教学。

5.2.3 游泳运动在社区中的开展

各个社区可以和当地游泳馆合作定期组织学习游泳,可培训一些会游泳的社会体育指导员,例如培训中小学的体育老师。对于不会游泳的群众,有科学指导的话,会学得更快更好。

总之,通过加大对游泳的宣传力度,让大家对游泳运动有充分的了解;对想学习游泳的人加强科学指导。让每一个人自觉参加游泳,培养终身体育思想和运动习惯,全面提升身体素质,最终实现全民健身。

文/张腾达,余鸿利,周洋(华东交通大学,江西南昌 330013)

作者简介:张腾达,男,河北保定人,华东交通大学在读硕士研究生,研究方向:体育教学;余鸿利,男,河南平顶山人,华东交通大学在读硕士研究生,研究方向:体育人文社会学;周洋,男,江苏徐州人,华东交通大学在读硕士研究生,研究方向:体育人文社会学。

参考文献:

- [1] 张兴. 游泳运动对老年人心理健康的影响[J]. 区域治理, 2019(39):242-244.
- [2] 李展. 游泳训练对青少年儿童身心发展健康的影响[J]. 品位·经典, 2021(16):136-139.
- [3] 刘春梅. 游泳训练对心血管的影响[J]. 运动, 2013(3):155-156.
- [4] 蒋淮强. 游泳闭气训练对于少年运动员心肺功能及运动成绩影响的实验研究[D]. 济南:山东体育学院, 2019.
- [5] 彭劲松. 中国大众体育的必然趋势:健康促进[J]. 体育文化导刊, 2005(4):32-34.
- [6] 郭威利,王永杰. 游泳对于大学生抑郁症状康复的影响研究——以三亚中瑞酒店管理职业学院为例[J]. 体育科技文献通报, 2021, 29(8):170-171.
- [7] 马骁骏. 发展性间歇游泳训练对于青年男性身体成分与耐力素质影响的研究[D]. 南京:南京体育学院, 2020.