

# 游泳与实用水上运动训练科学化研究

——评《游泳与实用水上运动》

刘 鑫(河北能源职业技术学院)

近年来,运动健康逐渐受到国民的关注,强健的体魄是青少年建设社会主义国家、服务人民的基础,也是中华民族旺盛生命力的直观体现。教育部要求,学校教育要树立健康的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成锻炼身体的良好习惯。游泳作为一项全方位锻炼身体身体机能、塑造强健体魄、训练毅力韧性的运动项目,是一项讲究技巧和耐力的运动,储备足够的运动健康理论知识和掌握科学方法是提升运动体验感的前提条件,故游泳很适合加入学校体育课程进行系统性教学。因此,进行科学化的指导与训练,对运动者掌握科学训练方法、提高运动成绩、避免运动损伤、强化身体素质则显得尤为重要。

由李仲明主编的《游泳与实用水上运动》(中山大学出版社,2004年3月版)一书,对游泳这项运动所需具备的理论与技巧进行了系统性阐释与解析,对如何科学掌握游泳技术、如何应对游泳后的疲劳以及体力恢复、如何提升竞赛水平等问题进行了系统性回答,总的来说,本书具有较强的理论普及价值和实践应用价值。细览全书,主要呈现出以下几点特色:

## 一、详细溯源游泳运动起源及其与人体健康的关系

游泳运动从古代传承发展到今天,经历了较长的时间跨度和持续的技术改进,在不同时代、不同空间,人们对游泳运动寄予的功能与效果是不一样的,游泳运动处于一个逐渐丰富、系统的缓慢发展过程。本书对游泳运动的起源发展进行了追溯,表明游泳是一项不仅具备强健身心等实用功能的运动项目,还是一项承载丰富文化内涵的文化项目。在参与游泳运动之前,有必要对游泳所积累的历史文化内涵有所了解,这也是深入挖掘运动精神、激发运动热情的有效手段。同时,本书对游泳运动和人体机能健康之间的关系进行了系统分析,认为游泳作为一项有氧运动,通过对肢体的协调训练和心率、气息的科学控制,能够起到强化身体协调能力,增强手臂、腿部、腰部力量,塑性健身,稳定心律气息等一系列功能,对各个年龄层次的人均有效果。因此,该书为游泳运动与促进人体健康之间架设了一道科学桥梁,厘清了游泳所具备的各项功能,对进一步激发运动者参与游泳运动的热情具有明显作用。

## 二、系统分析各项运动技术的原理与要领

游泳不是毫无章法地划水,实际上,经过几千年的传承发展,游泳运动不仅形成了完备的技术体系,也产生了许多新的竞技或娱乐项目,故运动者在进行游泳运动训练前,有必要对相关技术动作和运动项目进行深入了解。本书对各项运动技术的原理和训练要领进行了系统地分析阐述,即对水的特性、游泳的阻力、游泳的推进力等基础性知识进行了阐述,对游泳运动形成科学化认知,对蛙泳、爬泳、蝶泳、仰泳等游泳方式的出发、转身等技术动作进行了系统的分解与实践演示,有利于深化运动员对游泳运动的科学认知。如此,则为运动者建立起系统的训练框架,方便运动者按自身水平和喜好,选择性或系统性地实施训练计划。此外,本书对由游泳衍生发展出来的各类运动竞技项目,以及参与其中需要具备的条件和注意事项也作了普及,对已经完成一定训练计划、具备一定水平的运动者来说具有进阶的理论价值。

## 三、对实用游泳及开展方式进行了科普分析

顾名思义,实用游泳即以现实需求(如竞赛、渡河、救人等)为目的的游泳运动,因为涉及现实运用,此类游泳不过分考虑观赏性,更加讲究实用性,以满足现实需求为首要目标。本书用“游泳竞赛”“实用游泳与水中健身运动”“江河游泳和冬泳”3个章节阐述了不同需求下实用游泳面临的运动环境和所需掌握的技术要领,对各项实用游泳运动的价值和注意事项也进行了点拨,基于强化运动者实用游泳技术动作、提升其科学化训练的目的,本书以图文并茂的形式分解了各项实用游泳运动的技术动作,并配备了相应的文字阐释,以便读者能够快速理解掌握。总体来看,本书对实用游泳价值的发掘和实践运用阐释得较为深入,所提供的应用价值颇高。

纵观全书,《游泳与实用水上运动》一书兼顾运动理论普及和运动技巧实践应用,是一本适合教学和实践参考的运动类技术参考书。