

# 游泳如何更畅快?世界冠军教你几招

《人民日报》记者 窦瀚洋

## ■健身视野·服务站

炎炎夏日,游泳是颇受大家欢迎的运动选项。从岸上到水中,从热身准备到游泳后身体恢复,其中门道不少。

### 入水前做什么准备?

“安全是游泳的首要原则,既要做好环境评估,又要对自身能力水平心中有数。”浙江省温州市奥体游泳学校教练张海强有20多年教学经验,他对游泳时的注意事项进行了介绍。

首先,要做好安全评估。选择正规、安全的游泳场地。自然水域、公开水域情况复杂多变,除了细菌、寄生虫或污染物等隐患,水温表层温暖、下层偏低,再加上可能有暗流,对游泳者的水平和经验要求极高,初学者务必远离。相比之下,符合开放标准的游泳馆更安全,其对水质、照明、救生设施设备和救生员配备都有严格要求,建议作为首选。游泳前要评估个人身体能力。没有一定训练基础,不要贸然尝试高速、长距离游泳,避免出现体力不支等情况。

其次,要做好热身训练。不少人游泳时直接入水,忽略了热身环节。入水前,可在岸边做广播体操式的伸展、慢跑、模仿划水蹬腿动作,提升肌肉温度,增加关节灵活性,为下水做好生理和心理准备。入水后,不可马上“火力全开”,应先轻轻打腿、缓慢蹬腿、滑游,让心肺系统和肌肉组织逐步适应水环境,降低突然剧烈运动引发的抽筋等风险。

### 训练如何更科学?

“常见泳姿包括蛙泳、自由泳、蝶泳和仰泳,游泳爱好者可选择适合自己的泳姿。”游泳世界冠军、浙江大学公共体育与艺术部教员傅园慧对科学训练做了介绍。

#### 一、选择适合的泳姿

蛙泳,顾名思义,模仿青蛙游泳。正面抬头换气,呼吸顺畅,带动上下肢、头、肩、腰协同发力,能促进身体各部位神经肌肉发展,其动作结构对脊椎和颈椎有一定保健作用。蛙泳适合初学者长距离游泳,但膝盖不适者谨慎选择。

自由泳,速度最快的泳姿,依靠两臂轮流划水和两腿上下交替打水,动作频率快、划水效率高,侧重手臂及肩膀躯干的协调发力,腿部压力较小;但侧向转头换气易呛水,打腿需要大量练习掌握技巧。自由泳适合有一定基础、追求速度和高效锻炼的游泳进阶爱好者。

蝶泳,从蛙泳演化而来,像蝴蝶舞动般优美,但难度较高,对腰腿爆发力和手臂协调性要求苛刻,对力量要求也较大。一般爱好者难以将其作为长期锻炼泳姿,更适合专业运动员或身

体素质极佳者。

仰泳,在初学时容易鼻腔进水,建议佩戴鼻夹,最大的特点是仰卧水中,很多人用仰泳打腿来过渡休息。由于视线受阻,容易偏离方向,与他人或泳道线、池壁碰撞,因此需注意周围环境。

综合来看,蛙泳适合初学者入门,打好基础后,可根据自身需求、兴趣选择其他泳姿进一步学习。

#### 二、练习要循序渐进

游泳过程中,不要过度追求高强度,心率保持在(220-年龄)×(60%—80%)较为合适。初学者建议从蛙泳学起,每次游泳20—30分钟,游一段距离休息片刻,逐渐增加游泳时长和距离。训练时,要注重动作规范,可对着镜子练习划手、蹬腿动作,或请教练指导。

有一定基础的爱好者想进阶,可将不同泳姿组合练习,提升综合能力;尝试不同距离游泳,增强速度及耐力。从浅水区向深水区进阶时,要先确保自己具备扎实的游泳技能和良好的心理素质。进入深水区,要有深水合格证或通过测试,这是对游泳者的保护,建议配合检验。

#### 三、冷静处理突发状况

游泳时一旦呛水,要立即停止游动,能站立就迅速站稳,无法站立就抓牢漂浮物,让头部露出水面,用力咳出呛入呼吸道的水。

抽筋常因负荷过高、体力透支、水温过低引发,腿部和脚部最易抽筋。轻微抽筋可做抽筋部位的反向动作,如小腿后侧抽筋就用力勾脚尖。抽筋严重自身无法缓解的,要尽快寻找漂浮物支撑,用手拉伸抽筋部位,待缓解后立即上岸处理;若无漂浮物,切勿慌张,平稳游向岸边并大声呼救,避免因剧烈挣扎而加重抽筋。

### 这些问题不可忽视

“游泳后,及时放松、做好营养补充也很重要。”国家一级运动员、浙江师范大学体育学院教学副院长关志逊介绍。

锻炼结束后,可先在水中慢游放松,上岸后再进行全身拉伸,重点拉伸腿部、背部、肩部等部位肌肉,能有效缓解酸痛。之后可进行冷热水交替淋浴,并使用可除氯的洗发水和沐浴露冲洗。

游泳较消耗能量,可在锻炼后及时补充富含蛋白质的食物,尤其需要补充水、电解质和维生素。这是因为人在游泳时会大量出汗,却因为在水中经常被忽视。

此外,还需重点关注“一老一小”。

游泳可减轻关节负荷,适合老人。老人由于身体机能下降,游泳前要充分评估自身状态,将心率控制在安全范围内,以轻松舒适的节奏游泳,不要追求速度和强度。

游泳能促进青少年生长发育,有利于身高增长,未成年人须在成年人的全程监护下游泳。参加游泳培训时,要选择正规机构和专业教练。

## 初学蛙泳有“秘籍”

傅园慧

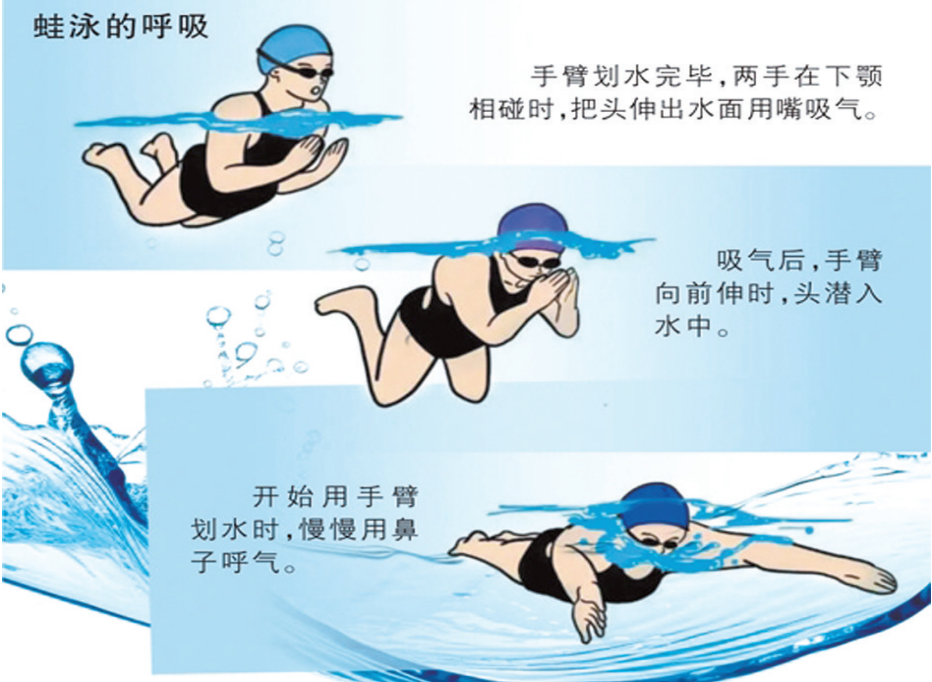
初学游泳时,你可能会疑惑:明明脚足了劲,没扑腾几下就“沉底”了。这很可能是因为泳姿不标准。

下水前热身,是很多人会忽视的环节。其实5—10分钟的热身,能让肌肉和关节充分“预热”,也让人们在游泳时更加安全、轻松。

入水后,有些初学者习惯憋气直到憋不住了再换气,或者是换气时拼命抬头仰脖子,结果身体越来越沉。建议初学者采用鼻吐嘴吸的方法:头在水下时,用鼻子匀速、缓慢地吐气;换气时,跟随手臂划水和身体节奏顺势抬头,嘴巴快速、有力地吸一口气,讲究“快准狠”。

游泳时,动作不可慌乱。先从腿部动作练起,腿是推进力的基础,翻脚掌向外,脚尖呈外

## ■小贴士



## ■链 接

## 游泳装备怎么挑?

泳衣:建议选用紧身款式。女士泳衣不要选带裙边的款式,裙边在水中漂起会产生较大阻力,连体贴身没有过多装饰的泳衣最为合适。

泳镜:主要考虑防雾性能好、视野清晰。材质上可选购有硅胶密封圈的,室外游泳可选择防紫外线的镀膜泳镜。

泳帽:建议选择硅胶材质,颜色鲜艳的泳帽便于救生员观察和确定位置。女士选购时可根据发型挑选泳帽的大小和类型。

耳塞:游泳时耳朵进水是正常现象,可佩戴耳塞预防。游泳后可用棉签小心清洁耳道、吸干水分,防止中耳炎。

(转自《人民日报》)

## ■把自然讲给你听

入伏后,无论南方还是北方,地表每天吸收的热量多、散发的热量少,近地层增温明显

7月20日入伏。俗话说,“热在三伏”,那么,“三伏天”为何是一年最热的时候?

从气象上分析,太阳光首先加热地面,地面再通过红外辐射、空气对流和水分蒸发把热量带给空气。每天的平均温度,不完全取决于从太阳得到多少热量,而是取决于每天得到的热量和散失的热量间的差额,即积累的热量的净变化。入伏后,无论南方还是北方,地表每天吸收的热量多、散发的热量少,近地层增温明显。加之暖空气“含水”能力比冷空气强,夏季雨水多,气温高,空气湿度大,容易出现高温高湿的“桑拿天”,人们感觉又闷又热。

在全球气候变暖背景下,高温提前到来正成为一种趋势。对比1961年至1990年和1991年至2020年数据发现,1991年至2020年,我国中东部大部地区首个高温日出现时间都有不同程度提前。同时,统计近60年气温数据发现,不少城市高温日数总体呈增多趋势,从20世纪七八十年代至今,多个城市高温日数明显增加。《中国气候变化蓝皮书(2024)》显示,中国年暖昼日数平均每10年增加6.7天。一般而言,每年的高温日都会集中在“三伏天”出现,“三伏天”自然成为一年中最热的时候。

当然,我国的高温天气并不是都与“三伏天”对应,而主要是与西太平洋副热带高压这个天气系统密切相关。最近,中东部地区出现持续性高温天气,以及多地出现高温高湿的“桑拿天”等,都与西太平洋副热带高压控制了中东部大部地区直接相关。

极端高温不利于身体健康。近日,国家疾病预防控制中心与中国气象局联合发布首个国家级高温健康风险预警,对公众来说,要重视高温可能带来的健康风险,尽量避免或减少高温时段户外活动;同时注意劳逸结合,保证充足休息。

(作者为中国气象局气象宣传与科普中心特聘专家,《人民日报》记者李红梅采访整理 转自《人民日报》)

『三伏天』为何是一年最热的时候?

朱定真



夏景明 摄