

游泳的益处和意义分析

游泳，是在水中靠浮力，借自身肢体的动作在水中前进的运动和技能。

早期的游泳活动，多被视为贵族子女教育以及士兵训练的一个重要部分，而如今随着社会的发展，游泳成为世界各地普及的运动。本文旨在对游泳的益处和意义进行分析。

游泳作为一项业余爱好，本身就具备业余爱好的益处。通过游泳，人们可以结实志同道合的朋友，作为一种社交活动；同时，闲暇时去游泳，可以放松身心，提高工作学习的效率。作为一项技能，会游泳的人在危险时能够保护自己和他人的生命安全。

但游泳又不只是一项爱好和技能。游泳这样一种运动，长期坚持下来，可以给人体机能带来一系列的正向变化。

对于身体外形，水环境的温度一般低于体温，克服水的阻力运动也要消耗人体额外的能量，加上游泳需要调动全身上下多关节的运动，使得游泳这项运动在相同条件下能更多的消耗能量，使各关节得到均衡锻炼，从而使得游泳者体态均匀苗条，能量代谢提高，是减肥健美爱好者的很好选择。尤其对于上半身的塑型，游泳是有氧运动中的不二选择。同时由于水的浮力和压力作用，游泳不易造成关节的损伤，因此对身体恢复很有益处，对于很多其他项目的运动员或者病人来说，游泳是加快恢复状态的有效方法。

游泳的益处和意义更多的则体现在对人体内部机能的锻炼上。水中气息的调换，是一种深呼吸方式，能够有效刺激呼吸机能，提高运动者的摄氧能力；加上水密度较大，在水中胸腔腹腔要承受更大压力，呼吸肌得到了很大程度的锻炼，可以提高人的肺活量。