

健康视阈下游泳课入学校对中学生的影响与研究

李鸿恒

武汉体育学院, 中国·湖北 武汉 430000

【摘要】近年来我国中学生体质日益下降,肥胖率和近视率显著提高,身体健康的担忧已经成了学校和社会关注的主要问题,面对这样的社会问题,学校和社会更加注重孩子的体育教育,来让孩子拥有更好的身体素质。然而游泳运动就具有全面锻炼孩子的功能,它的趣味性和健身性能更好的促进中学生身体健康的发展。

【关键词】中学生; 游泳运动; 学校

1 目前中学生面临的健康问题

1.1 过高的肥胖率

通过查阅文献资料显示,中学生的肥胖率明显升高。在武汉市各个中学学生超重率为32.0%,肥胖率为17.1%。这占了中学生中的一部分比例,超重与肥胖会带来各种慢性疾病,它所引发的健康问题我们也不容忽视。

1.2 身体素质方面的不足

在学校每年组织的体测过程中,常有体测未达到预期合格成绩的学生,在肺活量和引体向上等反映身体基本素质的项目上学生们的能力也是逐年下降,这都能充分的表明身体素质也已经成为中学生的一大痛点问题。

1.3 身心健康问题日益显现且严重

由于中学学业压力的增大,精神上的问题也日益显现,近年来学生因为抑郁症丧失年轻生命的学生不在少数,然而有着常年运动习惯的学生和体育院校的学生因为抑郁症而轻生的人数少之又少,这也充分说明中学因为长期缺乏的体育锻炼导致身心健康的严重缺乏。

2 中学生健康问题引发的原因

2.1 锻炼意识的缺乏

在学校时,由于中学繁忙的课业与应试,导致学生严重缺乏锻炼的时间,有些学校,体育课程长期被其他学科侵占,客观上也导致了学生身体素质的下降与锻炼意识的缺乏;加上学校体育老师的稀缺,组织的大型体育活动较少,学生课外能参与的体育活动种类较少;学校领导和老师对体育的重视和宣传不够,学生接受到关于体育方面的知识较少,对体育无法形成完整的认知,故无法提起进行体育运动的兴趣。

2.2 缺乏长时间持续性的锻炼

中学课程学科类课程安排较多,但体育课程安排较少,加上课余作业的繁多,客观上学生根本无法形成长时间持续性的锻炼。在体育项目方面,学校教给学生的体育项目较少,除了传统的体育项目以外学生很少懂得其他体育项目的进行和组织,更对传统体育项目之外的项目规则知道的少之又少。总体上,受制于学校的限制,中学生很难形成长时间持续性的锻炼,所以常常引发中学生一系列身心健康的问题。

3 全国中小学生游泳课缺乏的原因

3.1 政府方面的不足

在中国除了南方经济发达的城市和东南沿海地区对中学生游泳课相对重视外,其余中部和西部城市对游泳课的重视都相对不够。除了在各个城市的优秀中学设有游泳馆以外,在一般的初中都没有规划建设游泳馆。往往在经济基础比较低的地方,一个城市就可能只有一个游泳馆,游泳馆的资源相对稀缺。中部和西部地区也没有形成好的游泳运动的传统与氛围,相比于东南沿海城市存在一定的差距。政府对学校缺乏一定的政策支持,游泳运动有更多的场地限制性和组织防范的复杂性,在组织进行此运动时学校必然会付出更多的经济成本和人力成本,同时也背负着更多责任。

3.2 学校方面的不足

基础设施方面:中西部地区的中学大多数在建校初期都没有规划建设游泳馆,基础设施建设相对缺乏。师资力量方面:大多数学校没有配备专业的游泳老师,大多数都是其他专项的体育

老师但略懂一点游泳的知识,并取得了初级的游泳救生员和社会指导员证书来担任游泳教练,在专业知识上无法与游泳专项的体育老师相比。

4 研究意义

4.1 游泳课对中学生全方位的促进意义

4.1.1 身体健康方面的影响。据不完全统计,大多数人在经历了长时间的游泳运动之后,身体的健康状况会发生明显的改变。长时间游泳的人对于秋冬季引发的一系列流行感冒病毒有着很强的抵制作用,身体对寒冷的耐受力也会有明显的增强,心肺功能也会得到明显的提升,也有着对身体的塑形作用。

4.1.2 心理方面的影响。游泳作为当今最受欢迎的运动之一,它是有保持心理健康、有效调节情绪的体育活动之一。游泳属于有氧代谢运动,据运动医学和运动心理学的研究成果证明,有氧运动不仅能强身健体,振奋精神,而且能治疗焦虑、沮丧等心理困扰。因为沮丧形成的原因时脑神经原中缺乏副髓质以外组织分泌出的荷尔蒙,造成神经细胞传递讯息延误。而有氧运动时,荷尔蒙增加,有氧运动结束后其分泌量亦增高。

4.1.3 生命安全方面的影响。据报道可知,每年都有大量的中小學生死于溺水,溺水安全事故引发了社会广大人士的关注。游泳运动不仅可以让孩子学会游泳这项技能更是交给孩子一项求生本领和许多的安全救助知识。在将来遇到关于溺水方面的危险,孩子们更懂得自救和施救,将防溺水安全知识深刻通过游泳这项运动传播给孩子们。

5 接受过游泳课的学生对其健康, 体型, 体质的影响

5.1 对中学生体型的影响

根据查阅大量数据与实例表明,游泳运动员的身材都比较高大和修长,这离不开,水对人的身体的塑造。长期接受过游泳训练的小孩身材都比较修长,因为人在水中进行运动时,身体的每一部分的肌肉都在做运动,水的柔和性与流动性较充分塑造了人体肌肉的“流线型”发展。中学生普遍长期坐在教室学习理论知识,课余的体育活动对肌肉的训练比较单一,普遍出现下肢力量薄弱或者上肢力量薄弱的情况,游泳课的开展可以给学生带来对身体更加全面的练习,让身体的形态被塑造的更加美观,相比于陆地上的体育活动,则能更大程度的减少运动过程中出现的损伤。

5.2 对流感预防能力的影响

根据研究表明,在接受游泳训练的过程中,泳池里的水温时永远低于人体温度的,长期坚持游泳训练,人体会慢慢适应低温的环境,客观上增强了人体对低温环境的抵抗能力,所以接受过游泳训练的学生更能抵御秋冬季的流行感冒,更能适应突然的气温变化,能有效的增强中学生预防流感的能力。

参考文献:

- [1]李鹏.北京市朝阳区小学生游泳课程情况现状调查[J].体育世界(学术版),2020-01-23.
- [2]钱光健.广东省普通高校游泳课程教学现状分析[J].当代体育科技,2019-11-15.

作者简介:李鸿恒(2001—),男,汉族,湖北荆门人,学生,教育学本科,武汉体育学院体育教育专业,研究方向:体育教育训练学。