

游泳训练对促进青少年身心健康发展的作用分析

◆曲岩

(天津市游泳运动管理中心天津浩沙游泳队 300191)

摘要: 游泳运动是一项从婴儿到坟墓的运动,适合所有年龄段的人群进行运动。长期以来我们对于游泳这项运动过于重视运动方面的影响,对于游泳带给身心的影响和作用研究不够。本文通过文献资料法、专家访谈法以及逻辑归纳法等方法对游泳运动对青少年身心发展的作用进行研究,探索游泳运动在身心发展中的作用,提升青少年身心的健康发展。

关键词: 游泳;青少年;身心

1 前言

游泳运动是一项适合所有年龄段人群的运动,青少年阶段是身心发展的关键期,在这个阶段进行游泳训练能够有效促进学生身心的健康发展。在游泳训练过程中采用不同的训练方式和方法对学生运动成绩的影响不尽相同,如何通过切实可行的方式和方法促进运动成绩的增长,提升学生综合素质的是非常关键的核心问题。

2 研究对象和研究方法

本文的研究对象为游泳运动对青少年身心发展影响的相关因素。

本文在写作的过程中运用了文献资料法、专家访谈法以及逻辑归纳法等方法。

3 研究目的与意义

本文的研究目的在于通过对游泳运动对青少年身心发展的作用的研究,深入挖掘游泳运动的价值和作用。

本文的研究意义在于通过对游泳运动对青少年身心发展方面的研究,完善游泳运动训练的体系,促进游泳的长远发展。

4 研究结果与分析

4.1 游泳的相关概念以及发展历程

游泳是人在水的浮力作用下产生向上漂浮,凭借浮力通过肢体有规律的运动,使身体在水中有规律运动的技能。根据现有史料的考证,国内外较一致的看法是产生于居住在江、河、湖、海一带的古代人。他们为了生存,必然要在水中捕捉水鸟和鱼类作食物,通过观察和模仿鱼类、青蛙等动物在水中游动的动作,逐渐学会了游泳。我国历史悠久,水域辽阔。记载中游泳,始于五千年前。但游泳作为一个体育项目得以发展还是近一两百年来的事。随着训练水平的不断提升,游泳运动成绩也在不断进步,一个国家竞技体育游泳水平的高低在很大程度上取决于后备力量的强弱,青少年阶段是运动水平提升的关键时期,在这个阶段进行游泳训练无论是对于运动成绩的提升还是对国民体质的增强都具有重要的作用。

4.2 游泳运动对身体的影响和作用

4.2.1 增强身体素质

游泳运动是一项通过全身协调用力完成技术动作的运动,通过游泳运动能够有效发展青少年的力量素质、耐力素质、灵敏素质以及柔韧素质。游泳运动主要分为蛙泳、自由泳、蝶泳以及仰泳,不同的泳姿对于身体的要求不尽相同,对于身体肌肉的训练以及供氧需求各异。短距离游泳主要是发展青少年的力量素质,供氧形式为无氧功能。长距离游泳主要发展青少年的耐力素质,供氧形式为有氧功能。在经过一定时间的游泳训练之后运动员的各项素质逐渐得到明显提升,身体供能更加经济有效,同时在游泳运动过程中随着训练时间的增加,运动员的身体形态逐渐向专项化方向发展,游泳运动的特点决定了身体四肢长,通过一段时间的系统化训练之后身体逐渐呈现出四肢长,的特点,这种是身体为了更好地适应游泳运动而慢慢产生的。

4.2.2 有利于运动康复训练

游泳运动是在水中进行,水的阻力和福利的双重作用下对于

运动员在进行运动过程中产生了更大的力量,运动员要想在运动中取得更好的成绩,需要克服更大的阻力,在这个过程中运动产生的效果相对更好,能够增加运动的强度和量度,很多耐力性运动项目都是在水中运动,达到增加运动量的效果,因此游泳运动对减肥效果良好,对于脂肪的消耗效果尤为明显。陆地运动的过程中膝关节承受的力相对较大,很多人膝关节有伤病的人无法在陆地完成运动,尤其是在恢复期中,但是在水中运动游泳训练能够有效完成适应性恢复训练,达到理想训练效果。

4.2.3 提高身体机能能力

游泳运动不仅仅是一项运动更是一项求生技能。长期进行游泳训练能够提高人体的应变能力,增强大脑的反应能力,使人体能够适应各种复杂变化的外界条件,在不同季节和水温的状况下进行游泳,个体需要调整自我状态,适应不同的外部环境,提升自身适应能力,同时在游泳的过程中还能够增强体质,增强身体抵抗力。

4.3 游泳运动对心理的影响和作用

4.3.1 培养顽强拼搏的精神

游泳运动属于同场竞速性运动,在运动中面对不同的对手,有些对手的实力较强,即使拼尽全力仍然不敌对手,在这种状况下需要运动员即使调整心态,勇于面对而不是自暴自弃。在长时间的对抗比赛中运动员逐渐形成了胜不骄败不馁的精神,甚至在以后的生活和工作中也形成了用于拼搏的精神。一项运动对个体的影响不仅仅在于运动方面本身,更多的是在运动之外对于人体形成的影响。

4.3.2 调节情绪

在生活和工作中难免遇到一些不如意的事情,面对这种现象的时候不同的人产生不同的状态,有的人通过积极的调整转变这种思想,而有些人则是在抱怨中度过,长期以来对心理产生抑制作用,不利于形成积极向上的心态。游泳运动能够有效调节人体情绪,在运动中促进身体血液流动,能够产生正向的引导作用,促进人体积极思想的形成。游泳这项运动本身就决定了此项运动的竞争性,通过在水中运动能够促使个体与其他人进行快速的竞争,在这个过程中运动员脑中产生的只有游泳动作,心无杂念,在这样的环境中能够促进个体有效转变思想,调节情绪。

5 结论与建议

游泳运动能够有效增强身体素质并且有利于运动伤病后的运动康复训练,对于提高身体机能能力也产生重要的作用。对心理方面产生的作用主要体现在培养顽强拼搏的精神,调节情绪等方面。

建议教练员在教学和训练中高度重视游泳在身心方面的重要作用,提升游泳训练重要意义的认识。

参考文献:

- [1]陈巍.青海省教育厅公布体质与健康状况调查结果[J].青海教育,2006(12):6.
- [2]邓庆银.游泳让你成健康的美人[J].2006(5):48.
- [3]刘新光,赵杨,周宏龙,等.浅谈游泳运动对人身心的影响[J].吉林师范大学学报,2005(3):100.
- [4]裴冀波,胡文辉.游泳[M].北京:北京体育大学出版社,2004.
- [5]舒健智,陈明清.游泳运动对提高国民综合素质的作用[J].喀什师范学院学报,2002(6):87.

作者简介: 曲岩,男,汉族,天津市人,1983年4月19日,学历:本科,职称:中级教练员。