

浅谈游泳对青少年体质健康的影响

◆宋涛

(青岛市优秀运动队 山东青岛 266100)

摘要: 本文通过文献资料法、访谈法探讨了游泳运动对青少年体质健康状况的影响。主要结合我国当前青少年的体质健康状况从我国青少年参与游泳的现状和青少年参与游泳运动的积极作用两方面进行分析。发现:不够完备的教练员师资、落后的家长观念和青少年的学业压力是阻碍青少年游泳学习体验感的重要因素和现状;游泳运动对青少年的身体和心理都有很大的益处,主要表现在改善心肺耐力、增强肌肉骨骼力量和完善人格上。

关键词: 游泳;青少年;体质

当前我国中小学等对青少年参与游泳项目的重视程度较低,直接导致游泳运动无法对青少年的体质健康发展起到积极的促进作用。根据以往的经验来看,现在我国青少年参与游泳锻炼的态度转变不够明确,还存在很多亟待解决的现实问题。基于这一现状,体育教育工作者、家长和有关部门应该一道努力关注青少年参与游泳运动的情况,对其身心健康起到一定的积极促进作用。游泳项目对青少年的体质健康几乎是百利而无一害,从身体和心理的角度来看,对青少年的成长发育都具有积极的意义。

1、研究对象与方法

1.1 研究对象

浅谈游泳对青少年体质健康的影响

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过对中国知网,谷歌学术等查阅并收集有关青少年体质健康等方面的相关资料和文献。对其中涉及游泳项目的相关资料进行重点分析,并对资料进行分类整理,为本研究的设计和构想提供参考。

1.2.2 访谈法

为了使得游泳对青少年体质健康的影响的相关研究更具有系统性和完整性,本研究设计了访谈问卷,通过电话访谈、微信等多媒体交流形式,访谈有关专家、学者和一线的游泳教练或中小学的体育教师,结合当前青少年体质健康状况的特点,从多个的层面剖析游泳运动对青少年体质健康的各方面的作用。

2、我国青少年参与游泳运动的现状分析

青少年就像初升的太阳,是祖国的希望和外来,其身心发展必然受到全社会的关注。随着全民健身和素质教育的逐渐推广和开展,有关青少年体质健康的问题经常成为社会议论的焦点。游泳运动作为一项能够促进青少年身心发展的运动,是很多家长和学生选择的热门运动项目之一。但游泳项目也具有其局限性,如季节和场馆等现实原因,也有一些家长担心游泳学习的安全性,而忽视了对孩子在这方面的兴趣培养。

我国青少年也面临着业余游泳教练师资不足或师资资质不够的现实问题,各类游泳培训机构鱼龙混杂,经常可以看到一些有关游泳培训不够专业的俱乐部的报道,这些现实问题也阻碍了青少年在游泳项目的学习参与感,不能很好的促进和改善他们的身体状况。专业游泳教练大多在专业队服务于专业运动员,对业余游泳训练的参与较少。根据访谈结果,美国业余俱乐部中的教练员队伍管理和建设相当规范和科学,都需要在美国游泳教练员协会注册后方可进行业余游泳培训,且教练定期也要参与理论和业务学习以更新自己的教学技能和专业知识储备。

我国青少年面临的学业压力也是阻碍其参与到游泳学习中的一个重要因素。很多省市和地区的中小学学生的学业负担较重,光日常的学业任务就难以完成,更提不上去参与游泳项目的学习。学生在身体发育的关键时期,不能参与有利于身体成长的运动项目,这是一个令人心痛的问题。如何减少青少年的学业负担,让青少年参与到游泳等运动项目中来,进而提高其体质健康水平是全社会应该共同关注的问题。

3、游泳运动对青少年体质健康的益处

3.1 游泳对青少年身体素质的益处

游泳训练对青少年的身体发育和成长具有积极的作用。科学高效的游泳训练可以提高青少年身体各部分的生理机能,长期参加游泳运动的青少年,在体重、肌肉活性和骨密度等方面都较没有参加游泳锻炼的青少年有一定的优势,并且长期参与游泳训练的青少年在协调性、柔韧性等素质方面也明显更占优势。在水下进行训练对青少年的胸腔、肺部等也能起到很好的锻炼作用,坚持练习能够加大胸腔和肺部对外部水的压力承受能力,有利于发展一个良好的心肺系统从而起到锻炼心肺耐力的作用。除了以上提到的对身体的积极作用外,游泳运动对心脏的抗负荷能力也能有所改善,这使得房室的供血能力提高,心肌的收缩能力也随之增强。据之前的研究结果显示,参加游泳锻炼的青少年的心率一般低于70次每分钟,要优于不参加游泳锻炼的青少年。

3.2 游泳对青少年心理发展的益处

青少年阶段是人生中的一个重要时期,它是一个人从儿童时期到成年时期的过度。在这一阶段,青少年的心理波动和变化都是极其复杂的,而心理特征也是青少年健康关注的重要组成部分,它也属于青少年体质健康的一部分。青少年参与游泳训练有助于其心理发展,游泳运动不同于传统的陆地运动项目,其训练环境更为复杂,很多动作的完成较陆地相比要更为困难。同时,青少年还需要克服在水中的心里恐惧感。这让青少年在游泳学习的环境中能够更好的完善人格,提高心理抗压能力,从而更加积极健康的发展。游泳训练中给予身体较大负荷,这对青少年的耐性和吃苦耐劳的品质得到很好的锻炼,这些也是心理发育和人格完善的一部分,养成这些良好的品质对他们日后的人生都是至关重要的。

4、总结

青少年是民族的希望和祖国的未来,肩负着振兴中华的历史重担。青少年的体质健康状况是社会关注的焦点问题,游泳项目对青少年的体质健康具有积极作用,而借助游泳项目改善青少年的体质是一件教育工程,对青少年的成长发育很重要。特别是在当前我国青少年体质健康并不乐观的环境下,通过游泳这类对青少年身心发展都具有良好效应的运动,能够有效的改变这一不利的现状,扭转青少年体质健康状况不佳的状况。除此之外,教练、家长和社会一道,要为青少年营造一个科学、安全和舒适的游泳学习环境,为改善青少年体质健康状况而共同努力。

参考文献:

- [1]洪晓彬.美国青少年运动员培养模式研究[D].北京体育大学,2012.
- [2]吴惠宇,陈晓敏,马国水.浅谈游泳对青少年女生体质健康的影响[J].当代体育科技,2017,7(14):8+10.
- [3]李奕.游泳训练对促进青少年身心健康发展的作用解析[J].体育世界(学术版),2019(01):108-109.
- [4]孙红叶.游泳训练对促进青少年身心健康发展的作用分析[J].体育世界(学术版),2018(05):123.

作者简介: 宋涛,男,1984年1月8日,学历:本科,职称:中级教练员宋涛。

