

游泳训练对青少年儿童身心发展健康的影响

王铖湘

(烟台市水上运动学校, 山东 烟台 264003)

摘要: 游泳训练与其他体育运动相比较而言具有更强的趣味性。因此, 在游泳训练期间, 有利于培养青少年形成艰苦奋斗优良品质, 并将其有效运用与实际生活中。此外, 游泳与日常生活也存在千丝万缕联系。针对青少年开展游泳训练, 既能够增强青少年体质, 也可以推动青少年身心健康发展。基于此, 本文主要探讨游泳训练对青少年儿童身心发展健康所产生的影响, 以供参考。

关键词: 游泳训练 青少年儿童 身心发展

DOI: 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.26.82

一、引言

青少年阶段是学生身心成长关键阶段。在此期间, 青少年学生生理及心理状态都会发生很大改变。针对学生心理基本特点, 各学校纷纷开始开设不同类型的体育项目, 但大多数都以陆地体育运动为主。而近几年, 我国游泳运动项目日益受到社会各界高度重视。有些地区甚至将游泳课程作为体育中考考核项目之一。对于青少年来说, 游泳训练既可以改善自身体质, 又能够推动身心健康发展。因此, 游泳训练对青少年身心发展极度有利。

二、青少年儿童身心发展的现状

通过对近些年儿童身体的检测研究表明, 中小学生和幼儿肺活量远低于中国相关国家标准, 伴随着身体和心理健康急剧下降, 肥胖、超重等影响健康的身体形态也已成为中国青少年和儿童的常见健康问题。随着社会生活速度的加快, 这对大多数青少年和儿童的身心健康产生了负面影响, 抑郁、易怒的情绪状态出现增加加速的现象, 使得人与人之间的关系也越来越淡漠, 另外, 随着现阶段互联网、智能手机等的不断发展, 使得一些青少年和儿童开始依赖网络。所有这些都阻碍了青少年的身心健康和成长, 严重阻碍了他们目前和今后的发展, 因此必须采取适当措施, 消除儿童和青少年的身心发育的消极影响。

三、影响青少年游泳训练的主要因素

(一) 身体柔韧性及协调性

就游泳运动来说, 想要真正提高青少年游泳技术及应用能力, 就必须要求青少年不断加强自身柔韧性及协调性, 使其能够在没有任何支点的水环境中做出正确的动作。然而, 随着游泳训练持续进行, 青少年身体能力会逐渐下降, 身体协调性也会变得缺乏稳定性, 从而导致游泳节奏更加混乱。因此, 青少年想要成为一名优秀的游泳选

手就必须具备很强的韧性。同时, 游泳教练也应针对青少年身体柔韧性与协调性展开相应训练。

(二) 游泳技能规律性

当青少年在参加游泳训练时, 游泳教练应要求青少年全面掌握游泳技能规律。其主要原因是只有基于游泳实际运动特点, 全面掌握相关技术要领, 才能真正提高自身专业水平。因此, 在游泳训练期间, 游泳教练必须要求学生全面掌握游泳规律, 不断提高游泳技能水平, 从而防止浪费大量时间。此外, 青少年参加游泳技能训练也有利于形成不畏艰险, 勇于探索的精神品质。

(三) 训练氛围

在游泳训练期间, 游泳教练应要求青少年在日常练习中不断提高自身游泳技能。只要青少年在日常训练期间能够一直处于良好状态, 那么就能够不断提高游泳动力。由于青少年过于活泼, 因此游泳教练及时调节训练气氛有利于激发青少年游泳热情, 促进青少年将全身心精力投入到游泳训练当中。但需要注意的是, 游泳教练也要及时转化训练模式, 抛弃过去过于严格传统的培训方式, 在有效运用新教学模式期间与常规教学方法有效融合。在当今社会飞速发展的今天, 游泳运动日益受到社会各界人士广泛关注, 且当代体育训练主要方向也开始转向追求个性化训练方式。通过采用此种训练方式, 有利于学生切实体会到游泳运动实际乐趣, 并不断积极探索和练习, 树立正向心理。但一旦游泳教练在教学期间依旧采用过于严格的训练方式, 不仅会在一定程度上增加学生心理压力, 还会对学生身心健康发展产生负面影响。

四、游泳训练技术掌握核心

(一) 减少阻力

目前为止, 我国游泳训日趋成熟。但在游泳训练技术

方面，仍然是以减少阻力为主。想要真正提高游泳速度，就必须降低阻力影响范围。就游泳技术而言，每位游泳教练都具备独特的训练方式，但由于学生体质存在很大差异，并且学生心理承受能力也有所区别。因此，游泳教练也应根据学生个人实际特点而采取不同训练方式。此外，促进游泳技巧与身体素质相结合，有利于深度挖掘青少年游泳潜能。在运动期间阻力影响主要涉及两方面，一方面是主动阻力。主动阻力与游泳姿势存在显著相关性。另一方面是被动阻力。其主要影响因素与青少年体质有关。这就要求在展开游泳训练期间，游泳教练应找准青少年学生身体重心，使其能够在稳定速度中不断强化训练，这样才能最大限度降低阻力，维持体能。但此种方法也需要青少年长期训练，逐步钻研，从而形成良好游泳习惯。

（二）增强对技术的运用

在游泳训练期间，必须确保划频与划幅具备一定科学性与合理性。即在使用期间，确保运动幅度正确，并高度重视游泳技术合理性。此外，在游泳训练期间，游泳教练也要针对青少年各动作训练频率展开训练。

（三）突出肢体协调性

为有效提升青少年学生游泳训练水平及游泳效率，游泳教练就必须要求青少年学生始终保持身体各部位协调性与平衡性，促进肌肉互相配合，获取充分力量。此外，为有效保证青少年身体协调性，游泳教练就应针对性开展训练以及水下控制训练。此外，在训练期间游泳教练也可全方位分解运动方式，从而改善青少年控制能力，高度重视每位青少年在训练期间的身体均衡状况，不断加强基础训练，但要时刻注意不要一味过度练习，而忽视青少年学生身体协调性发展。

五、游泳训练对青少年产生的积极影响

（一）游泳训练对青少年身体素质所产生的积极影响

当今世界，随着人们对游泳技术理解水平不断提高，对其运用有效性也日益关注，并将其看作成人类生存技能。因此，针对青少年来说，游泳必不可少。在开展青少年游泳训练期间，游泳教练应注意训练方式均衡性，并以理论与实际操作相结合方式，激发学生游泳兴趣，不断提高学生对游泳喜爱程度，使其在经过长时间游泳训练下，推动青少年身心全面发展。

1. 增强青少年期心肌功能

在游泳训练期间，人体各系统及器官都会受到不同程度影响。其中就包括神经系统和消化系统。在青少年游泳时也会损耗大量身体能量，从而加速血液流通，帮助身体

吸收营养物质。但在加速血液流通期间，心跳会加速，心脏负荷也会不断增加。因此，在开展青少年游泳训练时，有利于增强青少年心肌功能。

2. 提高青少年身体免疫力

在实际运动中，偏爱冬泳人数居多。其主要原因是冬泳可以在一定程度上提高人体免疫力，预防流感。此外，在游泳训练期间，由于游泳池的温度与人体温度存在很大差别，人体下丘脑会在被冷空气所刺激后，及时调节人体温度，促进身体内部和外部温度均衡。这时，人体新陈代谢，会逐步加速，帮助人体能够在短时间内有效适应外部环境。因此，在此训练模式下，青少年可有效应对外界环境因素变化，从而提高自身身体免疫力，降低疾病发生可能性。

（二）游泳运动对青少年身心发展的积极影响

想要促使青少年真正实现德、智、体、美、劳全面发展，不仅要保障他们学习成绩，还应要求青少年在体育活动中不断增强自身体质，推动身心健康发展。只有在保证青少年心理健康前提下，才能与时代发展状况相匹配，使其有效融入到社会中。想要确保青少年获得健康发展，就必须要求青少年拥有良好心态。而游泳训练运动有利于提高青少年身体素质能力，不断健全人格。

顺利开展相关游泳活动能够在一定程度上对青少年起到调节情绪作用，同时还能青少年创造良好学习环境，使其在面对烦恼和挫折时，可采用游泳等方式进行宣泄，从而保证心理健康。现如今，在社会环境不断变化背景下，有些学生家长认为成绩更加重要。普遍要求青少年将全部精力都投入到学习上，很少在体育训练方面花费时间。这就导致大多数青少年迫于学习压力而精神高度集中，这实际上对身心健康发展极为不利。但游泳训练不但可以放松肌肉，还可以放松身心，不断增强青少年自信心。结合相关调查结果不难看出，游泳训练可以在一定程度上有效提高青少年精神品质，促使将坚定意志当作生活指南针。其主要原因在于体育运动要求青少年将全部精力投入到其中，全面理解和掌握相关运动技巧，并需要投入一定时间和精力。

游泳有利于提高青少年综合素质能力。例如：有些游泳爱好者喜欢冬泳，在冬泳期间必须要战胜外界个人因素，有效运用自身毅力和坚强果敢的品质。而优秀精神品质主要依靠克服种种困难，才能得以有效培养。同时也应在此期间得以全方位展现。因此，为有效改善游泳训练成效，就必须逐渐消除对水畏惧情绪，积极采取多类训练方

式克服恐惧,使其青少年在日后训练中,克服畏惧,熟练掌握并运用各类游泳技巧,通过采用此方式,有利于青少年形成刚毅果敢、有魄力的性格,从而推动青少年未来健康发展。

游泳培训的第一步,便是让他们战胜对水的畏惧,还必须在对水没有浮力和重量的情况下做出尝试,改变原本地面的习惯站立姿势而形成了水中俯卧姿势。游泳动作和地面运动一样,都有着很大的挑战性,在水底空间进行运动操作的困难度也很大,而由于水底产生的阻力对提高青少年心理素质提供了必要条件。自然环境越是艰苦越能磨练人的毅力,锻炼期间不但能够战胜恐惧心理,更能够挑战自我进行突破。在游泳方面采取正确的技术行动,可以促进青少年儿童提升自信心、积极性,以及通过有用训练获得成就感等方面都大有裨益。

六、青少年开展游泳训练有效措施

(一) 适当开展游泳技能训练

1. 模拟练习

在进行游泳训练期间,必须开展适当模拟练习,以增强青少年基本素质能力。模仿练习主要是要求青少年在陆地上模拟在水中的各种游泳技巧及动作,提高训练效果。因此,在具体训练中,游泳教练还要结合学生实际情况,开展类似模拟练习。例如,手臂及腿部力量。此外,游泳教练也要及时纠正青少年在训练期间存在的不良行为,合理运用运动器材开展模拟练习,规范学生运动行为,确保学生能够全面掌握并灵活运用游泳运动基本技能及动作标准。

2. 水感训练

在游泳训练期间,游泳教练应帮助青少年缓解对水的恐惧,不断提高心理素质能力,并进行相应水感训练。要求青少年必须在水中及时调节姿势,熟悉水性,从而确保自身应用能力及技术规范得到最大程度的体现。而有效应用水感训练可以在一定程度上增强青少年固定支撑能力及控制水流能力。由于水本身就是一种无形物质,会对人们前行产生一定阻碍作用。因此,青少年参加水感训练,有利于帮助其全面掌握水性,促进青少年形成迎难而上的优秀品质。

3. 基础技能训练

基础技能训练主要涉及打腿及分解技术训练两种形式。打腿训练可使青少年在游泳期间灵活掌握并运用各类游泳动作及技巧,同时还有利于提高青少年自身反应能力

及身体耐力,增强腿部力量。因此,在开展打腿训练期间,游泳教练可借助不同运动器材进行腿部训练。另外,游泳教练也可适当开展划手训练。此种训练方法主要目的在于提高青少年手部力量,使其全面掌握划手技术,不断提高游泳运动基本技能。而分解技术训练主要拆分整个训练环节,使其青少年在运动期间能够不断提高自身综合能力及肢体协调性,丰富水中体验,从而切实体会到游泳实际乐趣。同时,游泳教练也可鼓励青少年尝试如自由泳蝶泳、蛙泳等不同游泳姿势,要求学生青少年做好准备进行长期培训,并具有决断力,使其能够有效克服相关问题。

(二) 开展针对性游泳训练

青少年是学生养成良好价值观的重要阶段。因此,游泳教练在训练青少年期间,应时刻注意实际身心发展情况。由于青少年身体素质存在很大差别,学生的喜好及学习成绩也会存有差异。因此,在游泳训练期间,游泳教练应及时发现青少年优点,并针对青少年不同优点开展针对性训练,从而深度挖掘青少年游泳潜能。此外,游泳教练也要基于日常训练情况,不断完善相应培训计划,并促进新型练习答案有效融入到其中,确保每位青少年都能全面掌握游泳技能,不断提高自身游泳能力。更为重要的是,游泳教练也要全面掌握每位青少年自身缺点,并对其给予及时指导,从而提高青少年综合运动能力。

七、结语

总之,游泳运动可以在一定程度上有效提高青少年体质,有利于促进青少年身心健康发展。与此同时,在游泳训练过程中,游泳教练还应高度重视体育训练方法的运用,使青少年能够得到更多科学训练,从而提高游泳训练有效性。

参考文献

- [1]李展.游泳训练对青少年儿童身心发展健康的影响[J].品位·经典,2021(16):136-139.
- [2]许迎光.趣味训练法在青少年游泳训练中的应用初探[J].体育世界(学术版),2019(05):88,90.
- [3]李奕.游泳训练对促进青少年身心健康发展中的作用解析[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中的作用分析[J].体育世界(学术版),2018(05):123,122.
- [5]肖洋.浅析游泳锻炼对青少年身心发展的影响[J].科技信息,2012(29):200.