

游泳运动对网络成瘾青少年身心健康的影响研究

侯祎

沈阳体育学院

摘要: 随着当今社会的飞速发展, 竞争压力也越来越大, 我国的青少年在面临学习与社会双重压力的同时, 还要面对许多的不良诱惑, 而网络成瘾已经成为目前大多数青少年所存在的普遍现象, 严重影响到了青少年的身心健康。游泳运动具备其他项目所不能比拟的项目优势, 通过进行游泳锻炼, 不仅能够促进青少年形成良好的身体形态, 同时还有利于培养青少年良好的心理品质, 具备良好的自律性和积极向上的心态, 对于青少年克服网络成瘾, 形成良好的身心健康状态是非常有益的。

关键词: 游泳运动; 网络成瘾; 青少年; 身心健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.10.114

一、引言

通过世界卫生组织对健康的定义不难看出, 真正的健康不仅限于身体层面, 而是身体、精神、心理均达到相对完美的健康状态。青少年肩负着祖国的未来与希望, 而良好的身心健康状态是其良性发展的保障, 但通过教育部最新的一些体质监测数据可以发现, 目前我国青少年的整体健康状态不够理想。随着当今生活质量水平的不断提升, 青少年无论是形体发育还是营养水平都较过去有了明显提高, 但一些如肺活量、速度、力量等身体素质指标却呈下降趋势, 肥胖现象越来越严重, 整体身体素质水平不容乐观。据相关数据显示, 我国有60%以上的初中生在课余之外没有参加任何的体育锻炼, 随着学业、生活压力的增大, 越来越多的青少年出现精神紧张、失眠、身体疾病等现象, 并且许多青少年由于在思想上过于自我, 缺乏与身边同学的沟通与交流, 人际关系淡薄, 从而导致其对网络的迷恋程度逐渐加深, 甚至演变成网络成瘾现象, 使得许多青少年出现厌恶学习、思想品德偏离等现象, 严重的甚至走上了违法犯罪之路, 这对于青少年的成长产生了极大的负面影响, 严重阻碍了青少年的身心健康发展。

游泳运动是人类长期在大自然环境下因生产、生活需要而逐渐形成的水中运动项目, 是人体在水中通过一定技术动作与水不断进行相互作用而形成的水下技能活动。游泳是阳光浴、水浴和空气浴的有机结合, 通过游泳锻炼可以使身体得到来自大自然三位一体的沐浴与放松, 这是其他任何运动项目所不具备的, 对于增强身体素质、心理健康、心理品质等方面都具有较强的积极作用, 深受广大体育锻炼者喜爱。通过长期的游泳锻炼, 可以不断增强青少年的身体素质, 对于青少年的身心健康发展也有良好的促进作用。

二、游泳对网络成瘾青少年身体健康的促进作用

(一) 游泳提升青少年身体健康的优势

相比于其他运动项目, 游泳能更好的将身体各部位投入到运动之中, 使身体达到更为全面的锻炼效果, 对于网络成瘾青少年的健康发展是非常有益的。

1. 水环境特性塑造健康体魄

人体在水中俯卧游进时, 胸腔所面对来自水的压力大约在12-15kg左右, 加之水的密度是空气密度的800倍有余, 相比于陆地运动, 人体在水中呼吸无疑要承受更大的压力与阻力。因此在游进过程中, 需要通过加强呼吸深度获取大量的氧气, 通过大量氧气的吸入和二氧化碳的输出完成呼吸, 长期进行游泳运动的青少年, 其呼吸系统趋于良性发展, 呼吸肌能力随之增强, 肺的容量随之增加, 肺活量得到了进一步的提升。有相关数据显示, 人体的一般肺活量大约在3000-4000ml, 而经常进行游泳锻炼其肺活量通常能够达到5000-6000ml, 青少年通过科学合理的游泳锻炼, 能够有效提升呼吸系统的机能水平, 增强心肺功能。长期进行游泳锻炼对于青少年心脏的良性发展是非常有益的, 有助于提升心脏运输氧的能力和泵血功能, 对于心肌本身的消耗也会有很大减轻, 心肌的收缩能力得以不断提升并趋于节能化发展, 有效促进了青少年心血管系统的健康发育。

在运动强度和运动量均相等的情况下, 相比于陆地运动, 水中运动对于能量的消耗要更多, 这主要是由于在温度相同的条下, 水的导热性大约是空气的25倍左右。根据相关测定数据显示, 在12℃的空气条件下消耗100大卡的热量大约需要至少1小时左右, 而同等温度条件下在水中则仅需要4分钟左右就能够消耗相同的热量, 因此游泳运动对于许多体形肥胖的青少年是最佳的运动选择, 既能够较为安全有效的进行体育锻炼, 同时又能够节约时间成本, 可谓一举两得。

由于人体在游泳过程中受到来自水中浮力的影响, 因此其身体重量在水中大约只有自身体重的十分之一左右。人体在水中游进时, 身体的脊柱以及四肢关节由于

受到了来自水的浮力,不会像在陆地运动时受到来自地面的反作用力冲击,从而不易使身体受到损害。游泳在体育运动中的损伤率是最低的,仅有0.06%。通过游泳锻炼,可以增强青少年骨骼与肌肉的发育能力,提高身体各关节的协调性与灵活性,促进肌肉能力的提升。同时,人体在水中活动由于受到水浮力的作用,身体会感到更加的放松自如,身心更加愉悦,疲劳感也会随之降低,身体在水环境的作用下,有助于增强动作的舒展程度,使肌肉的各方面能力得到全面发展。

2. 游泳塑造良好体态

(1) 体型的标准化

经常进行游泳锻炼,对于体形肥胖者有助于减轻体重,对于体形瘦弱者有助于增强体质,身形趋于合理化流线型,对于正处在发育期的青少年更有助于其身体形态的良性化发展。对于体形瘦弱的青少年来说,由于在游泳活动中不断受到浮力所带来的压力和体表的持续散热,

对体脂分布不断进行调节,越来越多的体脂转移到了皮下,有助于脂肪的合成,形成较薄的脂肪层,再通过合理搭配的膳食进行有效配合,促使身体趋于柔软而富有线条,促进体形的均衡发展。同时,由于水环境会促使人体热量迅速散发,会对人体内的新陈代谢产生促进作用,有助于青少年减轻体重、降低脂肪。人体在运动过程中,通过体内的脂肪和糖来对已经消耗的能量进行补充,因此经常进行游泳锻炼会促使体内多余脂肪的消耗,有助于发达肌群的形成。体形肥胖的青少年如果每天能够进行30分钟左右的游泳锻炼,不仅能够达到减肥效果,同时对于形成良好体态也有很强的促进作用。而体形瘦弱的青少年每天进行游泳锻炼,则会改善消化系统的功能,增加食量,使身体逐渐健壮发达起来。

(2) 身姿的优美化

游泳是通过人体在水中两臂与两腿相互配合进行的运动,因此要求全身的肌肉群都要参与其中,肌肉需要进行不断的收缩与舒张以保障动作质量的完成,尤其是在动作结束的滑行阶段要求脊柱自然伸展以保证身体位置的稳定。因此人体常见的脊柱弯曲问题可通过游泳锻炼进行调节,有助于身体姿态的改善,形成良好的流线型体态,使肩部、胸部、腹部、臀部等身体部位形成优美曲线,促进完美体态的形成。青少年由于长期迫于学业带来的压力,在身体发育过程中极易出现脊柱侧弯、驼背等现象,而长期进行游泳锻炼可以使骨骼在水中得到放松,经常进行水中拉伸有助于青少年形成良好的身姿体态,促进脊柱的良性发展。

由于是在水环境下进行运动,骨骼所受到的冲击力

相比于陆上运动较小,骨骼因疲劳而产生损伤的概率随之降低,骨关节的稳定性随之提升,不易发生变形。并且在人体游进过程中,由于不断受到水阻力作用,运动强度也随之增大,但又是相对柔和的,与陆上的一些通过器械的力量训练有所区别,练习强度主要控制在有氧区间的范围内,产生的肌肉块儿相对柔软,有助于全身形成优美、柔和的流线型线条。

3. 游泳促进皮肤健康

正处在发育时期的青少年,由于其内分泌系统处于相对旺盛的时期,皮肤多多少少都容易出现一些问题,而长期进行游泳锻炼便能够解决这些问题,对于青少年皮肤的健康起到了良好的促进作用。

在进行游泳锻炼的过程中,皮肤会受到来自水流和波浪的摩擦与冲刷,因此水对皮肤便产生了一定的按摩功效,有助于血液循环系统的改善,使皮肤富有弹性且越来越光滑。水对于皮肤表面有较强的清理作用,可以使皮肤表面经常出现的一些有害物质得到清除,从而达到对于皮肤的健美功效。此外,汗液中存在许多的盐分会对肌肤产生一些不良的刺激,可以通过游泳锻炼减轻这些刺激,并且如果皮肤中水的含量不足10%,就会使皮肤变得越发干燥且粗糙程度也越来越高,而游泳运动能够使人体长时间在湿润度较高的环境下进行锻炼,有助于肌肤的滋养与调理。再者,人体在游泳时会获得来自阳光紫外线的照射,对皮肤中产生的细菌起到了良好的清除作用,同时还增强了皮肤对于细菌侵害的抵御能力。

4. 提升青少年对环境的适应性

掌握游泳技能相当于掌握了一项危急情况下避难的技能。经常进行游泳锻炼,尤其是冬泳,能够提高人体应对不同复杂环境的能力,提升对于不同环境的适应性。因为人体大脑皮质的功能可以通过游泳运动进行强化,使人在遇到突发情况时,能够具备灵活的反应能力、敏捷性的思维和敏锐的记忆力,遇事能够反应敏捷并进行准确的判断。并且有事实表明,青少年如果经常进行游泳锻炼,其智力的发展远远高于不经常进行游泳锻炼的青少年,能够较为主动的参与学习,从容不迫的面对困难并及时想出解决方法。

冬泳能够使皮肤的温觉神经感受器得到锻炼,使人体的体温调节能力得以增强,身体应对不同气候变化的适应能力得以提升,非正常出汗现象得以消除,对于一些如感冒、肺炎、支气管炎等因着凉而引起的疾病,有助于加强对这些疾病的预防能力。

(二) 塑造青少年良好的心理状态

具备健康的心理状态和较强的社会适应能力既是青

少年健康成长的基础，也是青少年顺利完成学业的保障，因此要想取得成功，心理状态的健康稳定就显得格外重要。但越来越多的青少年在迫于学习与生活的双重压力下，开始沉迷于网络，网络成瘾的状态越来越严重，极度影响到了青少年的心理健康。而长期进行游泳锻炼，不仅能够促进青少年形成健康的体魄，同时有助于青少年形成健康的心理状态，杜绝网络成瘾。

1. 情绪的调节与稳定

通过游泳锻炼可以对青少年平时产生的各种情绪状态进行调节，有助于青少年平时产生的一些消极情绪得到释放，并且青少年在遇到挫折与困难时极易产生冲动情绪，进行游泳锻炼可以将这样的负面情绪进行转移，防止产生不良的心理状态。来自学习工作的压力迫使青少年经常处于忧虑、浮躁、紧张不安的情绪状态之中，通过经常进行游泳运动，使身体通过与水流的摩擦慢慢的松弛下来，不仅能够使肌肉变得松软，同时还能使绷紧的神经逐渐得到放松，使青少年的一些负面情绪得到发泄，对于内心产生的不良影响也在逐步降低，促使青少年形成乐观、积极向上的心理状态。很多人会有这样的体会，无论日常生活中出现什么样的烦心事，只要身体一进入水中，就会将一切烦恼抛之脑后，全身心的享受通过游泳所带来的快乐。游泳结束后，整个人就会感到精神饱满、心情舒畅。

2. 意志品质的磨炼

有关体育心理学的研究表明，任何运动项目都需要将良好的自控调节能力、坚持不懈的意志品质、果断勇敢的性格等心理素养作为基础条件。青少年通过长时间进行游泳运动，有助于培养其形成良好的心理品质，尤其是进行冬泳，对于青少年形成坚强、勇敢的性格特质具有极强的促进作用。如果长时间进行冬泳运动，首先需要具备足够的胆识，需要敢于在极度严寒的环境下进行锻炼，同时还要具备极强的意志品质和面对困难的能力，在遭遇任何不利环境时能够从容不迫，及时想出办法去应对游进过程中遇到的不同问题，使青少年的心理品质得到了极大的锻炼，自律性也越来越强，有助于抵制网络所带来的不良诱惑。并且，由于游泳运动的特殊性，刚开始学习游泳时首先需要克服怕水的心理状态，这对于青少年克服困难的心理能力提出了更高的要求，青少年在通过自身努力克服心理恐惧的同时，心智也会慢慢变得越来越成熟，自信心得到不断增强，克服困难的能力逐步提升，对于其未来的发展也产生了良性的积极作用。

3. 人际关系的良好树立

游泳运动作为课堂之外的一项体育运动项目，有助于青少年与同伴在运动过程中加深彼此之间的友谊。通

过进行游泳锻炼，还能够结识很多有共同爱好和兴趣的朋友，使自身的交际圈得以扩充，人脉得以不断开拓，由此产生的情义也相对稳定和牢靠。并且，通过游泳可以丰富青少年的课外生活，有助于减轻青少年长期因学习压力所产生的枯燥与烦恼，使其能够坦然并且乐观的面对生活，形成正确的生活态度，树立健康的三观意识，同时有助于减少青少年平时接触网络的时间，对于网络的依赖性会得到减轻，能够最大限度的预防青少年沉迷于网络的可能，使青少年的网络成瘾现象得到有效控制，有助于青少年的心理健康发展。

三、结束语

目前在我国的人口分布当中，有大约25%的群体为青少年，他们担负着祖国未来的发展与民族的希望。因此，青少年的身心健康问题已经成了当今社会的热点问题，而网络成瘾已经成为阻碍青少年身心健康发展的重要因素之一，只有将网络成瘾成功遏制，才能够避免青少年在成长的错误道路上越走越远。通过上述可知，游泳运动有助于青少年养成良好的身心健康状态，使青少年不仅能够拥有健康的体魄，更重要的是能够促进内心的健康发展。长期坚持进行游泳锻炼，能够使青少年的身体状态越来越健康，形成优美的身材、细腻的皮肤，有助于提升青少年对于环境的适应能力。同时，使青少年的心智得到了很好的锻炼，对于情绪的控制能力越来越强，对于锻炼青少年的意志品质和养成积极乐观的心理状态具有良好的促进作用。青少年通过游泳运动促进自身的身心健康，不仅能够有助于在未来社会的激烈竞争中提升竞争力，建立良好的人际关系，同时也能够使青少年加强对于自己的严于律己，抵制网络成瘾带来的不良诱惑，永远走在健康的道路上，终身受益。

参考文献

- [1] 宫秀堂. 浅析游泳训练对青少年身心健康的促进作用[J]. 时代教育(教育教学), 2011, (09): 229.
- [2] 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+122.
- [3] 尹朝阳. 游泳训练对促进青少年身心健康发展的作用解析[J]. 冰雪体育创新研究, 2020, (06): 89-90.
- [4] 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.

基金项目: 辽宁省社会科学规划基金项目、省部级、体卫融合背景下水中干预对网络成瘾青少年心理健康的影响效果及模型构建、L22CTY008.