

游泳运动对小学生体质健康的影响

陈基旭

(佛山市顺德区勒流新城小学 广东 佛山 528300)

【摘要】 作为一项老少皆宜的体育运动,游泳运动深受人们的喜爱。在进行游泳锻炼的过程中,除了可以增进人们的身体素质,还能有效改善人们的生活品质。尤其对于正在长身体的小学生来说,通过游泳运动,可以促进他们的骨骼发育,帮助他们塑造匀称美观的体形,改善学生的身体机能,保护小学生的运动系统,减少疾病的发生。因此,在小学阶段通过适当的游泳运动,对小学生的身体健康有着重要的意义。本文就此展开探讨。

【关键词】 游泳运动;小学生;体质健康;体育运动

在新时代教育体制改革下,社会各界逐渐重视起学生的身体素质,特别是对身心还未发育完全的小学生,学校与家长们除了关注小学生的学习成绩外,还非常重视孩子们的身体健康。因此,在学习之余,更多的教师与家长也乐于培养孩子的体育运动兴趣,例如,游泳运动就是促进小学生身体发育,增进体质的不错选择。

一、分析小学生的特殊性

小学生是正是肌肉和骨骼发育的关键时期,通过经常地参与各项体育运动,可以锻炼小学生的身体机能,增强学生的抵抗力。但因为小学生各种身体机能的器官并未完全发育好,如果盲目地进行剧烈性的体育项目,反而容易受伤或是不利于小学生的健康发育。而游泳项目不同于一些田径类项目,因为有着在水中锻炼的特点,对于小学生的身体有着较柔和的刺激性,且小学生一般都与生俱来喜爱与水的亲近,可以在游泳运动中拥有放松的心态,让学生保持愉悦快乐的心情参与到游泳锻炼中,从而也有效地增强了学生的身体素质。基于小学生对游泳有着极大的玩乐兴趣,对游泳学习会抱以极大的热情,学校可以在体育教学中多提供一些游泳锻炼的机会,以增强小学生的身体素质。

二、分析游泳运动对小学生体质健康的影响

2.1 游泳运动对小学生实际生活的影响

不难发现,在每年暑假到来之际,各地教育部门和学校都会对家长发起暑假安全事项的温馨提示,其内容项目中总少不了要提醒家长们注意学生的玩水事件。但同时,在每年的暑假期间,总是发生了一些因为溺水而失去青少年宝贵生命的悲剧。因此,作为教师和家长应该意识到,游泳运动是能锻炼小学生体质的途径,也可以成为提升小学生自我保护能力的方法。在每年的暑期安全问题的举措上,除了在假期来临前的口头提醒,更要在平时的教育教学中,切实地付出实际的预防行动。在日常的教学中,需要强化对学生的游泳教育,教会学生在面对存在生命威胁的水域情况时,要懂得如何利用游泳技能摆脱险境,增强学生的游泳安全意识与必要的自救能力。通过平时的言传身教,提升学生的自我保护能力,以避免小学生发生溺水的机率。

2.2 提高小学生的血液循环与呼吸系统

通过实践证明,经常进行游泳运动,可以大大提高人们的血液循环系统,且对人们的呼吸系统有着强大的促进作用。科学家们也针对儿童作出相关的调查研究,发现在坚持两年时间的游泳锻炼后,可以明显提高这些儿童的肺活量,从研究数量来看,可以有效提升儿童百分之七十四的肺活量。而没有进行游戏锻炼的儿童,完全是处于陆地上进行其他项目运动的儿童,其数据显示只提高了这些儿童百分之二十的肺活量。由此说明,对于成长阶段的小学生来说,通过坚持进行游泳锻炼可以有效提升他们的呼吸系统功能。在进行游泳运动时,因为是在水中运动,身体会因

为受水的挤压,帮助自身腹部及四肢静脉加快的回流,帮助血液填充到心室,增强人体的供血功能。另外,在游泳运动时,人的身体呈现出平卧的状态,因为人体的腹部与双脚,几乎与心脏处于同水平线,从而可以有效减轻血液循环,也能让人体自身的重量得到减轻的效果。经过长期的游泳运动,可以增大心脏的运动性,如增大了心肌纤维,也相应扩大了心室内的体积,在人体的心脏存在有收缩的情况时,会变得更有力度。且在水中游泳时,人体肌肉受到水的按摩,一定程度上对增强了人体的血管弹性。

2.3 塑造小学生匀称的体形

在社会经济的大力发展下,人们的生活水平也得到了有效的提升。现阶段的小学生一般来自于独生子女家庭,在家中是父母及爷爷奶奶的掌中宝,在平时的饮食上,从来没有亏待过孩子。很多孩子在饮食上不懂得节制,家长也没有过多的控制,从而造成很多小小年纪的学生就长成了“大胖子”,且经过调查显示,我国肥胖儿童的比例有增无减。而通过小学生抱以玩乐心态,乐于锻炼的项目——游泳,可以在柔和水中运动中,有效的帮助小学生们实现健康减肥的目的。由于游泳时,人的躯干在一次次受水压的情况下,还需要进行重复的划水,在蹬腿与手臂伸展,及身体的用力扭动中,都会消耗大量的热量与脂肪。同时,在游泳运动时,需要人体肢体进行协调,例如左手划水后紧接着需要划动右手,腿部划水动作也是一样,一边腿划水后需要进行另一边的划水动作。在这样的协调重复运动中,很好的促进人体体形的协调发展,帮助小学生塑造出匀称健美的体形,也在水压的作用下获得有效的减脂效果。且实验证明,在拥有同样运动量的情况下,水中的游泳运动会消耗人体更多的卡路里。

三、结束语

小学生在身体发育的关键时期,通过长期坚持游泳运动,对学生的身体健康能够发挥重要的积极影响。但需要注意的是,在游泳锻炼时,教师与家长需要格外关注孩子的实际情况,例如有的小学生害怕水,教师便要通过一些缓和身心的方法来帮助学生克服这种畏惧心理。同时,在进行游泳运动时,一定要保障学生的人身安全,给学生普及游泳常识,教会学生面对险境的自救技能,同时也需要社会各界对小学生安全问题的共同关注,让小学生在游泳运动中健美体形,增强体质,也能在快乐安全的环境中促进小学生身心健康的发展。

参考文献

- [1]王玉秀,黄滨.游泳健身运动处方对小学生体质与健康影响的实验研究[J].福建体育科技2006,(06)
- [2]李寅翰,谭思洁.少年游泳运动员身体形态机能特征的研究[J].天津科技,2016,43(11):79-82.
- [3]赵波.探析游泳运动对小学生身心健康的影响[J].体育世界·学术,2010,(10):77-78.