

# 游泳训练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:** 随着互联网在社会中的普及程度不断提升,青少年已经成为使用互联网的主要人群,由于缺少正确的引导,越来越多的青少年开始依赖于网络,在网络所带来的虚拟环境中沉迷不悟,从而导致其网络成瘾的产生。青少年身心健康的良性发展关乎着国家的未来与希望,因此类似于网络成瘾的不良诱惑应极力杜绝才好。游泳训练对于青少年无论从身体层面还是心理层面都具有良好的促进作用,能够有效遏制青少年的网络成瘾行为,对于青少年的身心健康发展具有十分积极的影响效果。

**关键词:** 游泳训练; 青少年; 网络成瘾; 身心健康

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.08.098

## 引言

通过中国互联网发展的一些相关数据可以看出,中国参与互联网的人群已达将近4亿,普及率接近30%左右。互联网所带来的便利服务提升了人们的工作效率,但与此同时对于人们的生活也会产生一些不利的消极影响。随着互联网的发展,越来越多的青少年开始成为了使用互联网的主要人群。由于缺少积极性的引导,致使许多青少年对于网络的依赖性越来越强,长期沉迷于网络所带来的虚拟环境之中,导致网络成瘾现象的产生,严重影响了青少年的身心健康发展。

长期进行游泳训练能够有效促进青少年身心健康的良好发展,通过游泳训练对青少年的网络成瘾现象进行干预,能够使成瘾者产生兴趣,通过游泳训练所带来的心理体验代替网络成瘾产生的心理诱惑,降低青少年对于网络的依赖性。此外,青少年通过参与游泳训练可以提升自身的人际沟通与交往能力,增强对于环境的适应能力,有助于青少年形成坚毅的心理品质,能够以持之以恒的心态去面对任何事情,提升身体素质能力,对于青少年身心健康等方面的发展起到了良好的促进作用。

长期沉迷于网络对于青少年产生的危害性极大,之前有关部门针对青少年网络成瘾问题也采取过一些方法与手段进行预防,但效果都不甚理想。这主要是由于网络成瘾区别于其他的成瘾行为,网络已经成为人们现代化生活当中的必备工具,能够给人们的工作与生活带来极大的便利,因此在青少年的学习与生活中完全与网络隔离是不现实的。并且,如果通过一些强制性的措施对网络成瘾行为进行干预,极易使青少年出现叛逆心理,产生适得其反的效果。使青少年在良好的环境下健康成长关系着祖国的未来与希望,因此,通过游泳训练对网络成瘾行为进行有效干预,既能够帮助青少年降低网络成瘾所带来的危害,同时又有助于其更好地融入到社会当中,促进青少年在健康的环境下成长。

## 一、游泳训练对网络成瘾青少年影响效果分析

如今,互联网已经成为人们了解世界各方面信息的主要渠道,对于不同信息的了解极大地丰富了人们对于生活的认知,求知欲随之增强,自身视野通过网络得以不断扩展,与外界接触的机会也越来越多。但同时,网络也会伴随着一些负面影响,如长期沉迷于网络会对身体和心理造成极大的伤害,严重影响身心健康的发展。尽管国家对于青少年在网络知识与品德方面的教育在不断加强,但目前青少年网络成瘾已成严重化发展趋势,引发社会的高度关注,必须采用有效的干预手段及时制止。长时间沉迷于网络中的青少年,生活的规律性会受到严重影响,在网络的影响下学习成绩下滑明显,生活状态低迷,甚至诱发一些精神性疾病的产生,后果不堪设想。青少年成为沉迷于网络世界的主要人群,是由于网络环境所带来的虚幻世界和无拘无束的自由感正符合青少年时期的心理状态。青少年在思想上往往起伏变化较大,心智发育成熟度较低,缺乏对于来自生活中各种诱惑的有效抵制,对于外来生活中所遇到的各种信息缺乏正确的判断能力,导致青少年容易在错误的道路上越陷越深。而游泳训练对于青少年身心健康的影响效果是其他任何活动项目所无法替代的。

### (一) 游泳训练对于青少年网瘾程度的影响

长期进行游泳训练对于降低青少年的网瘾程度具有良好的促进作用。有研究表明,青少年进行游泳训练可以对自身的上网行为进行有效控制,对上网时间进行有效阻隔,避免长时间上网。能够有效减缓青少年对于网络的依赖,使其对于网络成瘾的忍耐性有所下降,即使是特别想上网时,也可通过游泳训练进行心理上的有效干预,每天的上网时间和频次逐步得到有效控制。同时,也有助于青少年在时间管理和人际交往两方面的能力提升。每天安排合理的时间进行游泳训练,也有助于对于其他方面时间安排的规律性,促使青少年能够每天在学

习、生活、锻炼和休闲娱乐的合理安排下进行生活，促进身心健康的良好发展。并且，通过游泳训练可以认识更多的伙伴，加强彼此间的沟通与交流，帮助青少年建立起良好的社交关系，促进其社会适应能力的提升。

### （二）游泳训练对于网瘾青少年身体发育的影响

青少年通过游泳训练对于生理发育等多方面具有积极的影响，合理有效的训练计划能够促进青少年身体各方面生理机能水平的提升。相比于不经常进行游泳训练的青少年来说，经常进行游泳训练的青少年无论是身体发育还是肌肉能力都具有明显的优势，并且青少年通过长时间的游泳训练能够促进其身体形态朝着均衡协调的方向发展，骨骼发育的速度较快，其身体能力明显优于其他青少年。相关研究表明，骨骼中的血液循环能够通过游泳训练得到有效改善，能够更好地吸收不同的营养元素，整个骨骼系统对于各方面的承受能力得以明显提高；在游泳训练中，人体在水中所受到的压力明显高于陆上，因此就需要胸腔与腹腔在水中具备更强的承受能力来抵御水环境所带来的压力，氧气在训练中的需求量随之增加，呼吸肌群的能力得以增强，间接促进了肺活量的提升，对于青少年呼吸系统的健康发展起到了良好的促进作用；青少年通过游泳训练除了对身体形态、肌肉能力和呼吸系统有所提升外，还能够有效改善心血管系统的血液循环和供能能力，通过长时间进行游泳训练，能够促使心脏在运动能力方面有所提高，血管壁的厚度随之增加，运动时的供血能力不断提升，心脏肌群的收缩能力得到加强，在与不经常进行游泳训练的青少年进行对比不难看出，经常进行游泳训练的青少年平均每分钟的心率跳动都要低很多，其心脏运动表现出缓慢且富有力量的特点，心肺功能的能力较强。

### （三）游泳训练对于网瘾青少年心理发育的影响

每个人从儿童时期过渡到成年时期的关键阶段就是青少年时期，对于个人的未来发展起着至关重要的作用。一个人在青少年时期往往心理会呈现出微妙且复杂的特点，一方面对于独立的渴望，另一方面又希望得到来自亲人、朋友的关心和爱护，青少年时期是每个人可塑性最强的阶段，因此要根据这一时期青少年的心理特点，使其养成良好的心理品质，杜绝陷入类似网络成瘾的不良诱惑当中。游泳训练与其他陆上项目有所不同，相对于其他运动项目来说，游泳训练的复杂程度更高，因为在水环境的特殊影响下完成相应的训练量是非常有难度的。但正是由于这种环境的影响，才能够更好地促进青少年心理能力的提升，越是在困难环境下越能够磨炼一个人的心理品质，青少年在游泳训练中不仅需要克服水环境所带来的恐惧感，同时还需要在艰难的环境下不断

挑战、突破自我，有助于青少年心理品质的良好发展和自律性的提高。因此，要充分利用游泳训练所带给青少年心理方面的积极影响，针对青少年在训练过程中存在的心理问题能够及时地了解和改善，将游泳训练的多样性与青少年的心理特点相结合，促使青少年形成健全的人格，心理在面对困难时的承受能力随之提升，朝着积极健康的方向发展。

## 二、游泳训练的基本手段与方法

### （一）陆上力量训练

每个人的身体素质都能够通过力量体现出来，力量能力的发展能够有效促进精神和心理状态的提升，同时在遇到困境时能够以更加积极的心态去面对困难、解决困难。而最利于力量发展的年龄阶段就是青少年阶段，青少年的运动能力可以通过力量训练得到不断增强，整个人会变得更加有自信，能够以更加积极乐观的心态去面对学习与训练所带来的压力。而力量训练主要包含绝对力量训练和耐力性力量训练两部分，由于青少年的身体发育尚未完全，因此在力量训练中应以耐力性力量训练为主，避免出现运动损伤，在安全保障的条件下可适当进行绝对力量的训练。

耐力性力量训练主要是促进小肌肉群的发展，提升大肌肉群相互之间的协调能力，由于游泳是典型的全身类运动项目，因此在运动时对于各部分肌肉群体之间协同发展的合理性要求较高。在练习过程中，主要以小负荷重量的练习为主，可以通过一些哑铃练习和卧推来提升大肌肉群部分的力量，重点体会肌肉在发力过程中的感觉，重量要适宜，每组练习次数控制在20次左右，以提升肌肉耐力为主，促进肌肉供血供能的提升。

游泳训练需要整个身体在克服水阻力的环境下进行游进，青少年正处在身体发育的关键时期，如果力量跟不上，势必会对青少年在训练中产生不必要的负担，从而影响训练效果。因此，提升个人的绝对力量对于游泳项目来说同样重要。青少年时期进行绝对力量训练，应借助杠铃等相关辅助器材，每组的练习次数以6次左右为宜，上下强度控制在75%左右，根据自身所能承受的最大负荷合理安排训练内容，保证练习的动作质量和实效性，避免运动损伤的发生，同时绝对力量训练对于青少年的身体爆发力也有很大的促进作用，有效促进了游泳训练效果的提升。

### （二）水上训练

游泳水上训练主要包括有氧训练和无氧训练两大类型。有氧训练是整个游泳训练的基础，所有训练内容与训练强度的安排都必须建立在具备一定有氧能力的前提下，有氧能力的训练主要以中等偏低的强度进行，以持续训练

法和间歇训练法为主,可以采用长距离游进或短间歇的重复组数练习来提升青少年的有氧耐力能力。具备良好的有氧耐力能力是有效提升训练效果的保障,如果采用间歇训练法进行有氧训练,一般重复距离不会超过200米,间歇时间一般控制在10秒左右。而无氧训练主要是在最快速度或者接近最快速度的训练要求下进行,组与组之间间歇时间较长,通过耐乳酸训练和最大乳酸值训练来提升青少年的无氧能力,从而促进游泳运动成绩的提高。

### 三、青少年进行游泳训练的注意要点

#### (一) 训练方式与手段的合理运用

青少年通过游泳训练可以增强对于环境的适应能力,促进身心健康的发展。因此,在游泳训练的实施过程中,训练方式与训练手段的运用一定要结合青少年的身心发展特点,根据青少年的身体发育规律制定合理的训练计划。青少年相互之间的运动能力是有一定差距的,而每个人在身体发育的不同阶段所能够承受的运动负荷也是不同的,因此必须要注重因材施教,根据青少年的不同情况采用相应的训练方法,避免过多的采用单一训练手段影响训练效果,充分发挥游泳训练对青少年身心健康发展的积极作用。此外,在青少年的训练过程中要进行适当的鼓励与批评,针对训练中认真刻苦的青少年要经常进行表扬,增强他们参与训练的信心;对于贪玩且训练不认真的青少年必须严格要求,加强惩罚力度,端正他们的训练态度,使他们对于游泳训练能够有一个正确的认识,提升训练效果。

#### (二) 注重青少年独立能力的培养

受计划生育相关政策的影响,现阶段的青少年属于独生子女的占大多数,由于长时间受到来自家长的溺爱,导致青少年对于家长的依赖性比较强,独立自主能力相对较差,缺乏对一些事情的正确判断和解决能力。游泳训练对于提高青少年自身的独立自主能力具有积极影响,因为游泳训练本身就是一项自主性要求比较高的运动项目,青少年可以通过训练总结出适合自己的游泳训练方式,克服训练过程中所遇到的困难与挫折,提升了青少年面对挫折、解决困难的能力。同时在训练过程中,训练手段要具有多样化,训练内容要相对丰富,引导青少年根据训练内容总结出适合于自身的游进策略,促进青少年独立思考能力的提升。

#### (三) 注重青少年在训练过程中的情绪调控

青少年在游泳训练中的情绪变化往往对训练效果产生很大的影响。有些青少年在训练遇到失败之后,往往会对自身产生怀疑,觉得自己不适合游泳训练,自信心受到打击,对于生活中的其他事情也缺乏兴趣,不利于青少年心理健康的发展。因此,对于青少年在游泳训练

中产生的情绪变化要加以重视,教练员要针对青少年在训练中产生的负面情绪进行积极的开导,让青少年明白训练中遇到各种困难是必然的,只有以乐观的心态去面对和解决这些困难,个人的心理素养才能够得到提升,处理问题的能力才会加强,整个人才会朝着积极健康的方向发展,避免消极情绪的影响。

#### (四) 充分发挥青少年在训练中的主体地位

在游泳训练过程中,如果教练员没有将青少年作为训练的主体,而是根据自我的看法来调整青少年的训练内容,这对于青少年的游泳训练是非常不利的,不利于青少年训练积极性的提升。因此,教练在训练中必须充分认识到发挥青少年主体地位的重要性,要根据青少年的性格特点和自身需求设定和调整相应的训练内容,增加相关理论知识的讲解,加深青少年对于游泳训练的认知,让青少年带着目标去训练,激发青少年对于游泳训练的热情,从而实现青少年从被动的接受训练到主动地参与训练,这对于青少年的训练效果将会有很大的提升,对于教练员的信任度也会得到不断的提高。

### 结语

长期进行游泳训练能够有效改善青少年的网络成瘾问题。通过游泳训练可以有效降低青少年的网瘾程度,促进青少年身体健康的良好发展,改善青少年的心理状态,降低对于网络的依赖性。游泳训练分为陆上训练和水上训练,陆上训练主要以力量训练为主,提升耐力性力量和绝对性力量;水上训练主要以发展青少年的有氧耐力和无氧能力为主,提升青少年的游泳综合素质。在训练过程中,要注重训练方式与手段的合理利用,加强对于青少年独立能力的培养,注重对于青少年在训练过程中的情绪调控,充分发挥青少年在游泳训练中的主体地位,有效促进青少年的身心健康发展。

### 参考文献

- [1] 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.
- [2] 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.
- [3] 曹岱寅. 游泳训练对促进青少年身心健康发展的作用解析[J]. 体育风尚, 2019, (08): 20.

#### 作者简介:

侯祎, 1991年4月13日, 男, 汉族, 河南省武陟县人, 沈阳体育学院, 讲师, 硕士学位, 运动训练, 研究方向: 游泳教学与训练

课题项目: 辽宁省社会科学规划基金项目、省部一级、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。