

羽毛球运动对改善青少年不良体态的作用研究

闫建鹏

(山东外事职业大学体育部, 山东威海 264500)

摘要 ▶ 当前时代青少年因长时间低头看书或者玩手机而长期保持不良身体姿势, 运动时间短, 尤其背部和胸部的肌肉缺乏锻炼, 从而导致部分青少年形成了颈部前倾、驼背或者含胸等不良体态。通过探究发现, 参加羽毛球运动能够改善青少年的不良体态。对此, 文章先分析不良体态对青少年造成的危害, 然后根据羽毛球运动的特征, 探究其针对青少年的四肢、脊椎、肌肉形态、体重和身高等方面不良体态起到的改善作用, 最后介绍了通过羽毛球运动对青少年不良体态进行改善的方法。

关键词 ▶ 羽毛球运动; 青少年; 不良体态

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.11.046

羽毛球属于一类小型的球类运动, 对场地要求较低, 器材简单方便。羽毛球运动由跑跳相结合, 能够使人体的调节能力以及各项机能得到提升, 不但充满乐趣, 也对改善青少年的不良体态起到一定的作用。因此, 倡导青少年积极参与羽毛球运动极其重要。

1 不良体态对青少年造成的危害

1.1 对青少年身体形态的危害

青少年如果长期保持低头看书或者玩手机等不良姿势, 会导致其肩颈位置的肌肉失去平衡, 菱形肌、胸肌、肩胛提肌紧张, 斜方肌中下束无力, 肩胛肌下沉, 形成不良体态。通常表现从身体侧面看, 患者脊柱为“C”型, 还有含胸驼背、头部前倾等现象, 对青少年的正常生长发育造成影响。

1.2 对青少年身体机能的危害

含胸驼背会导致患者胸腔容积减少, 肺活量下降, 呼吸系统机能也会随之降低; 头部前倾会使颈部周围肌肉质量受到损害, 膈肌将无法激活, 对患者呼吸造成影响, 从而在患者机体内形成恶性循环。此外, 头部前倾还会导致患者的颈椎曲度变小, 严重者甚至会导致颈椎曲度消失; 更为严重的时候, 颈椎间的神经会受到压迫, 导致患者出现手臂麻痹或者头疼等症状。圆肩导致横膈膜处于紧张状态而缩短, 使腔静脉以及大动脉受到压迫, 患者心脏负担加重, 心血管系统无法正常运转, 甚至出现胸闷、心慌等症状^[1]。此外, 不良

体态会导致患者腹腔容量发生变化, 影响营养的消化和吸收。总之, 青少年的不良体态会对机体器官和系统造成危害, 不利于其身体发育。

1.3 对青少年运动能力的危害

不良体态在影响人体生长发育的同时, 也会使人体运动能力降低。通常, 不良体态会使患者胸肌的黏滞性、弹性与伸展性等降低, 斜方肌的力量会变得极其薄弱, 当人体运动需要用到斜方肌以及胸肌时, 运动效果会极其不理想^[2]。而头部前倾会使颈竖脊肌以及斜方肌上束变得更加疲劳, 运动表现也会降低。此外, 不良体态的青少年在运动的时候, 肩外旋肌力量不足, 这样肩关节外展的时候, 上臂无法及时作出外旋的动作, 导致肩峰和肱骨大结节发生撞击, 使患者出现关节疼痛, 关节活动范围也会受到影响。总之, 不良体态会对青少年患者的关节活动范围、运动表现能力以及肌肉质量等造成危害。

1.4 对青少年心理的危害

从心理方面讲, 身体姿态会影响到心理活动。对经常运动的青少年而言, 从身体姿势能够探究出其内心活动, 如果青少年在运动比赛时, 出现驼背姿势时, 会让人感觉其缺乏自信, 会增长对手的气势^[3]; 如果青少年在运动时昂首挺胸, 表现得十分自信, 潜力也因此会得到激发。所以, 拥有不良体态的青少年从心理层面容易产生消极情绪, 影响其运动能力, 甚至很可能会因此导致比赛失败。

作者简介: 闫建鹏, 男, 讲师, 研究方向: 体育运动。

2 羽毛球运动的特征

羽毛球运动具有娱乐性、健身性、竞技性等特点。无论是在羽毛球竞技赛事还是健身活动中,参与者都必须集中注意力,观看来球方向,并快速反应或移动进行回击,有助于其生长发育和身体各方面机能的发展,并保持良好的体态。首先,羽毛球运动的时候肩关节活动非常多,充分保障了肩部灵活性,并使肩部长期处于舒展状态。其次,羽毛球运动需要长时间抬头察看球的位置,并及时作出反应,在这个过程中颈部长期处于舒展状态,能够保障颈椎健康状态。因此,在羽毛球运动过程中驼背、圆肩等问题将得以改善。再次,羽毛球运动需要在场地上不停地跳跃、移动、挥拍和转体,并运用合理的步伐以及击球方式完成动作,进而使自身腰部、上肢、下肢等部位的力量增强,加快参与者全身血液循环,改善不良体态^[4]。最后,羽毛球运动的优点是促使运动者将多余热量消耗掉,在产生极大乐趣的基础上,塑造自己的完美体形。运动过程中,参与者可以根据自己的节奏以及速度进行练习,从而起到改善不良体态的作用。参与者如果想要打一场精彩的羽毛球比赛,需要有较好的柔韧性、耐力、力量、速度以及更加标准、全面的羽毛球专业技术。所以,羽毛球运动能够使运动者体能得到更全面的锻炼,体态也会变得更加标准。

3 羽毛球运动对青少年不良体态的影响

羽毛球运动对场地的要求低,花费资金较少,各个年龄段的人群都适合。青少年是祖国的花朵和未来,他们正处于体态形成的关键时期。研究者发现通过羽毛球运动,青少年的不良体态会得到很好地改善,具体有以下四个方面。

3.1 羽毛球运动能够改善青少年的身体姿态

羽毛球运动中运用架拍正手平推、反手平抽等动作,可以有效改善参与者自身圆肩及驼背。此过程胳膊需要不断向外用力,这时会有力量持续刺激胳膊中的骨骼,从而分泌出促进骨骼生长的一些激素及因子。同时,羽毛球运动具有技术多样化、速度较快、战术变化复杂、竞争激烈等特点,所以,参与者身体素质也会得到提升^[5]。此外,青少年在参加羽毛球训练时,血液循环会变得更快速,新陈代谢也会变得极其旺盛,还会分泌大量生长激素,肌肉以及骨骼也会因此获得影响,从而促进了青少年腿部的生长发育。

3.2 改善青少年运动能力

羽毛球运动能够强化青少年跟腱的健康成长。跟腱长度

通常受到遗传因素影响,但后天因素也会使其发生改变。青少年参加羽毛球训练时,需要快速位移、接打球等,这些动作都会影响人体跟腱,使跟腱受到被牵引、拉伸的刺激,此训练过程中韧带与肌腱当中的细胞会增殖,而且还会变得坚实,毛细血管也会增加分支。所以,如果青少年可以适当地参加羽毛球运动,其跟腱在一定长度上将会增长。

此外,积极参加羽毛球运动,可以使得青少年自身的肌肉形态得到改善,肌肉体积会变大。通过研究发现,经常参加羽毛球运动的青少年,肌肉重量增加占体重的50%左右,而且还十分紧实。这是因为青少年如果经常参与羽毛球运动,毛细血管会膨胀,肌肉纤维也会被拉伸,肌肉当中存储的血流量也会提升,使血液循环加快^[6],从而使得人体肌肉工作能力以及新陈代谢等都会提升,肌肉纤维也会变粗,肌肉体积会变大。

3.3 羽毛球运动能够改善青少年的体重

羽毛球运动是有氧运动和无氧运动相结合的一种运动项目,青少年经常参加羽毛球运动,自身的身体成分会发生改变,脂肪含量会减少,进而使肌肉含量大幅度增加。从此可以看出,羽毛球运动能够改善参与者的体重。通过研究发现,参与羽毛球运动的人员,每小时能够消耗掉450千卡的脂肪,属于脂肪消耗量较大的一项运动。羽毛球运动是全身协调发力的一项运动,可以使身体各个技能得到促进,改善了肌肉的类型,这样参与者身体各器官功能将会提升,体型也会变得更加完美。

3.4 羽毛球运动能够促进青少年生长发育

青少年在参加运动过程中,身体会分泌出促进身体生长发育的一些激素和因子。同时,在不断挥拍击球的过程中,青少年的手臂长期处于舒展状态,臂展将会明显长于那些不参与羽毛球训练的青少年^[5]。此外,青少年在参加羽毛球训练时,血液循环会变得更快速,新陈代谢也会变得极其旺盛,还会分泌大量生长激素,肌肉以及骨骼也会因此受到影响,从而增加了青少年腿部的生长速度。综上,青少年参加羽毛球运动,对骨骼的生长具有一定的刺激作用,从而促进身高的增长^[7]。

4 通过羽毛球运动对青少年不良体态进行改善的方法

从青少年的身体形态方面看,其肌肉以及骨骼生长迅速,体重与身高增长比较快,因此,肥胖现象极其常见,这

严重影响了青少年的健康成长；从生理方面看，会发现青少年近视率越来越高；从心理方面看，青少年心理不够平稳，心理矛盾极容易出现，具体表现为情绪不稳定、烦躁易怒、容易发脾气、极容易暴躁和激动，经常会怀疑自己和外界事物。在此种种情况下，学校想要通过羽毛球运动对青少年的不良体态进行改善，可以从以下三方面着手。

4.1 积极推广羽毛球运动

由于羽毛球运动能够使青少年不良体态得到更好地改善，学校需要普及这方面的认知，促使广大青少年加入羽毛球运动行列。青少年阶段身体机能增长速度非常快，学校应重视羽毛球课程的构建，对各个层次的学生身体情况进行分析，制定与之相对应的训练方法并选择合适的训练强度。与此同时，还需要应用创新的方法开展羽毛球运动课程，进而使青少年的体态得到良好的发展。

4.2 改善青少年生活习惯

假如生活方式不恰当，人们就会产生消极的情绪，健康也会受到影响。除此之外，在生活水平不断提升的过程中，大部分青少年的活动量越来越少，活动能力表现出退化的趋势，体态也发生了变化。要想改善此现状，需要做好羽毛球课程的宣传工作^[8]，让青少年了解到羽毛球运动对自身体态具有的促进作用，进而更好地参与到学校组织的羽毛球运动中。

4.3 积极组织青少年羽毛球赛事

羽毛球运动具有较强的竞争性，是否可以获得胜利，取决于参赛者的技巧和反应能力。羽毛球比赛的观赏性较强，扣人心弦，在激烈的比赛氛围下，人们能够欣赏到羽毛球运动员力量和速度的美，从而提升羽毛球运动的吸引力。对此，学校应该定期组织羽毛球比赛，并倡导学生积极参加，从而使学生热爱羽毛球运动，并积极参与其中。这样学生在比赛中，可以使自身羽毛球竞技水平得到提升，同时，改善自身的不良体态。

5 结语

总之，青少年如果能够经常参加羽毛球运动，那么对身体形态会带来一定益处，不仅仅是身体外部形态，身体内部机能也会得到较大改善。青少年阶段身体发育比较关键，其身体功能以及形态都开始向成年人发展。通常青少年的发育水平由先天遗传以及后天因素决定，而体育运动作为后天因素，对青少年身体状态有着至关重要的促进作用。通过探究发现，羽毛球运动在促进青少年身体健康发展过程中具有极强价值。青少年通过羽毛球运动，身体形态指标将得到较大改善。综上所述，青少年长期坚持羽毛球运动，对自身身体形态及身体机能发展有着良好的促进作用。

参考文献：

- [1] 黄海燕,刘海莹.提高青少年羽毛球运动员身体素质训练的相关思考[J].文体用品与科技,2013(8):22-35.
- [2] 林雪波.青少年羽毛球运动的专项体能特点与训练策略[J].当代体育科技,2015(26):124-136.
- [3] 于俏.青少年羽毛球运动员常见的运动损伤及其预防方法研究[J].商,2014(4):265.
- [4] 许睿.浅析青少年羽毛球运动员专项身体素质训练[J].体育时空,2015(5):140.