

高校游泳教学中体能训练内容与途径探讨

魏梅

沈阳体育学院

摘要:近年来,随着我国高等教育教学体系的完善与教学机制的优化创新,游泳项目已成为高校体育教学课程的重要组成成分与关键要素,不仅备受大学生青睐喜爱,也能够一定程度上有效培养并提升大学生的身体机能及身体协调性,对于提高大学生体育素养及体能素质有着十分重要的促进作用。但教学经验表明,由于游泳教学内容较多,且具有一定危险性与复杂性,这导致这一项目教学对大学生的身体素质提出较高要求。故此,在高校游泳实际教学过程中,教师应高度重视体能训练,并根据大学生的实际身体素质、体能情况、游泳水平制定出科学合理且行之有效的体能训练方案,从而切实提高课堂教学质量,提升大学生体质健康水平,为其后续发展夯实基础。基于此,本文便围绕高校游泳教学体能训练内容及途径展开如下探究。

关键词:高校; 游泳教学; 体能训练; 内容途径; 分析探究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.09.054

引言

现阶段,随着新课改及素质教育的深入推进,高校体育教育体系中的游泳、田径、跳水等项目的教育教学也得到进一步优化发展。调查研究表明,传统教育模式下的游泳教学普遍只采取口述加亲身示范的方式传授游泳口诀、基本动作及基本方法,这种浅层的课堂教学导致大学生只能掌握最基本的游泳技能,而无法进一步提高总体成绩及其综合体育素养。而现代游泳教学更为注重大学生的全面参与,强调身体力量、柔韧性、耐力、协调性的同步发展,而这些恰恰是体能训练的主体要素。故此,教师应对体能训练投以高度重视,合理制定训练内容、科学设定教学途径,以打造优质高效的生本课堂,切实提高大学生游泳运动水平及其体育素养,从而在潜移默化中促使其形成终身学习、终身锻炼、终身体育的良好意识及能力,为其后续学习及未来发展提供有利条件。

一、高校游泳教学中的一般体能训练内容

从教育技术专业角度上讲,所谓的一般体能训练指的是高校大学生在进行游泳运动时必须进行的基础性训练。主要涵盖速度、力量、耐力、柔韧性等体能锻炼模块,旨在通过体能训练强化大学生的身体机能及其身体运动协调性,借此帮助大学生快速适应游泳运动、快速融入游泳运动教学。例如,教师可采取长跑训练的方式培养并提升大学生的一般耐力,借助短跑训练的方式锻炼并强化大学生的瞬间爆发力,利用仰卧起坐、俯卧撑等一般训练方式提高大学生手臂及腰腹力量等。

二、高校游泳教学中的专项体能训练内容

(一) 身体控制能力

从基础性教学角度上分析,在进行游泳体能训练时,大学生首先需要从陆地出发台上完成起跳、入水等游泳动作,并在入水的同一时间及时协调身体各部位完成入水、游泳等动作。这要求大学生具备良好的身体控制能力及协调能力,能够确保身体在进入水中的一瞬间便完成各种游泳动作。而这种身体控制力、协调能力及稳定性离不开专项训练的加持。

(二) 力量素质及速度素质

在高校游泳专项训练中,力量及速度也是不可或缺的教学模块。具体来讲,人类个体所进行的一切游泳动作、游泳全过程皆离不开双臂、腿部、胯部、腰腹部位的力量支持与协调支撑。我们也可以理解为,如果说身体控制是完成游泳动作的核心基础,那么力量就是完成游泳动作的先决条件,同时也是把控游泳速度的关键要素。从本质上看,拥有较多产能、储能的大肌群往往是帮助大学生完成游泳动作、游泳全过程的核心部位,因为这些部位可以将能量从身体的重心传递到参与游泳运动的身体各部位,借此加强身体各部位的机动性及协调性,从而完成速度增加、力量传递的目的,由此形成优质高效的推进合力,供给身体前进位移的动力。故此,在高校游泳教学过程中,力量与速度同样是必不可少的专项训练模块,需要教师对其投以高度重视、加以严格管控。

(三) 耐力素质与柔韧素质

游泳项目分为蛙泳、蝶泳、仰泳、自由泳等几大类,

但不管是哪一种,游泳项目皆需大学生个体的身体柔韧性、耐力素质的加持。具体来讲,耐力指的是大学生在进行长时间基础性训练、爆发性训练后所形成的能够有效完成一系列游泳动作、全过程的耐久力。而柔韧性训练指的则是针对大学生肢体肌肉力量及关节运转灵活性所开展的训练活动,以期通过这种方式确保大学生个体在进行游泳活动时能够有效协调身体各部位、合理支配身体机能、减少肢体在运动过程中所不必要的体能消耗。借此强化大学生的身体耐力素质及柔韧素质,提高大学生的游泳运动水平及能力、体育素养。

三、高校游泳教学中的体能训练有效途径

(一) 力量训练

通过对游泳项目进行透彻全面地研究与总结,在高校游泳教学中,教师普遍将游泳体能训练的力量训练分为极限力量、速度力量、力量耐力及爆发力等四大模块,并针对不同模块制定了相应教学途径、训练方案。通常情况下,我们将人体所能够表现出来的最大力量称之为极限力量。因此,在对大学生的游泳极限力量进行有效训练时,教师可采取重复极限力量训练法、超重退让练习法及低速等动练习法等方式开展相应教学活动,借此强化大学生的游泳水平及运动技巧;速度力量主要是指人类个体借助相应大肌群及身体核心力量部位所发挥出来的快速力量的能力,可通过高速等动练习法、重复间歇练习法、重复法以及比赛练习法等方式对这一模块加以专项训练,借此有效提高大学生的游泳体能及体能素质;通常情况下,我们将人类个体能够长时间发挥力量的能力称之为力量耐力。主要是指大学生在完成游泳活动、动作过程中的耐久力。故此,在对这一模块进行专项训练时,教师可借助重复练习法、间歇练习法、重复间歇练习法以及比赛、循环练习法等方式对其加以训练,进而提高大学生的游泳能力及体育素养;而对于爆发力而言,它主要是指人类个体在瞬时时间内所爆发出来的体力量。故此,教师可科学合理应用极限快速力量练习法、冲击法等方式对其加以有效训练。但在对大学生的力量体能素质进行专项训练时,教师需要高度重视大学生所选择的游泳运动学习项目,以此为基础数据开展针对性方案制定、内容确定,以确保训练方式及内容完全科学

合理、可行可靠。例如,针对长途游泳运动项目而言,教师可着重强调极限力量训练及力量耐力训练;对于短途游泳运动项目类型而言,教师应着重对大学生展开速度力量训练及爆发力训练活动。进而通过这种方式强化教学质量、提高学习成效。

(二) 速度训练

实践经验及调查研究表明,截至目前,高校游泳速度体能训练大体可分为反应速度、动作频率、移动速度三大模块。从专业角度上讲,所谓的反应速度指的是人体接受到信号的刺激,刺激经由神经传导至肌肉群所产生应激动作的速度。故此,在对这一内容进行专项训练时,教师可借助信号反应练习和动作感觉训练法等方式开展相应教学活动,以期切实提高大学生的反应能力及反应速度;所谓的动作频率主要是指大学生个体在单位时间内完成特定游泳动作的次数。因此,教师可科学合理采取牵引游练习、极限速度游练习、小重量阻力游练习等方式对大学生的游泳动作频率加以有效训练,借此全面提高大学生的游泳运动水平及体能健康素质;通常情况下,移动速度也被称为位移速度,主要是指人体重心在单位时间内行进移动的距离。故此,在对这一模块进行专项训练时,教师可采取间歇练习法、重复间歇练习法以及短冲训练法开展相应教学活动,但在这一过程中,教师需要着重关注、严格管控大学生的中枢神经系统机能(由于游泳体能训练中速度训练的反应速度、动作频率、位移速度等皆与人类个体中枢神经的兴奋程度、注意力集中程度等息息相关)训练,但由于大学生个体的中枢神经系统机能相对稳定、难以改变,故此,为全面强化大学生的游泳速度素质及体能效果,教师可采取相应速度训练法、信号训练法来强化大学生的反应速度及反应能力,借此全面强化大学生的游泳水平。但与此同时,为全面保障大学生身体机能及身体健康状况,教师应严格把控训练量、训练时间,给予大学生充足的时间进行体能恢复与锻炼,以规避并杜绝“揠苗助长”不良状况的发生。

(三) 耐力训练

通常情况下,无氧耐力和有氧耐力共同组成了高校游泳体能训练中的耐力训练模块。从本质上看,前者主要是指大学生个体在进行短途游泳过程中的耐久力,

通常借助重复练习法、间歇练习法、变速练习法以及比赛练习法等方式对其加以训练；后者则是指大学生个体在进行中长途游泳过程中的耐久力及身体机能情况，普遍借助持续练习法对其加以有效锻炼。但从专业角度上讲，无氧耐力相对于有氧耐力的训练要更为严格一些。因为大学生要借助有氧耐力来锻炼并培养、提升自身的无氧耐力，以此全面提升大学生个体的乳酸耐受力，即机体抗疲劳能力。因此，在对大学生个体进行游泳耐力训练时，教师应根据实际教学情况、结合学生实际体能及游泳水平合理安排重复练习、阻力游练习以及极限速度游、递增变速游练习等有氧无氧耐力训练活动，进而切实有效提高大学生的游泳耐力及游泳运动水平。

（四）柔韧训练

众所周知，身体柔韧性训练也是高校游泳教学体系中不可或缺的关键模块。主要训练方法有牵拉练习、慢速动力拉伸练习及收缩放松练习等。具体来讲，牵拉练习又可详细分为动力牵拉、静力牵拉以及被动牵拉等主要模块。在柔韧性训练实际过程中，教师应严格把控牵拉的程度，根据学生身体柔韧度、结合教学实况科学合理设置相应柔韧性训练方案，以规避并杜绝韧带拉伤、肌肉拉伤的不良状况；与此同时，教师也应合理应用关节旋转、摆动、转动、绕环等训练方式提高大学生的关节处柔韧性，尤其是肩关节、腰关节、膝关节及踝关节等处，借此提高大学生个体的身体柔韧性及游泳运动水平。

四、高校游泳教学中的体能训练注意事项

（一）个性化教学

一方面，教师应根据学生的实际身体情况、游泳运动水平科学合理设置个性化较强的针对性教学方案。开展分层教学活动，对于体能较弱的大学生而言，先从简单的基础性负重训练、耐力训练开始，循序渐进地完成其他力量、耐力、柔韧性训练。对于体能较好的大学生而言，可采取针对性、个性化、突破性较强的教学方式对其开展专项训练，借此提高大学生个体的游泳水平及体育素质；另一方面，教师应科学合理开展心理教学。具体来讲，游泳需要与水打交道，但是部分学生个体存在晕水、畏深等不良状况。在这种情况下，教师就应采

取相应激励教学法舒缓并减少大学生个体的畏水情节，消除其“急功近利”心理，确保游泳教学能够有效有序的安全开展。

（二）因材施教教学

教师应根据不同游泳姿势、游泳项目类型开展因材施教教学活动。具体来讲，教师可利用多媒体技术向学生播放游泳的四种类型及其简要概述、要点内容、训练方法，如仰泳和自由泳要求大学生个体的身体能够在水中始终保持平衡状态，呈现平直身姿，这需要对大学生个体的核心力量加以专项训练；而蛙泳和蝶泳则要求大学生个体的身体在水中保持良好灵活性及线条流畅性，这就需要对大学生的身体控制力及柔韧性加以严格训练；与此同时，为全面保障大学生的人身安全，在进行游泳教学时，教师应根据学生的个体情况制定针对性教学方案（如练习时间、强度等）。如进行基础性体能训练时，应预留 15 分钟进行热身练习，进行专项体能训练时，应预留 30 分钟进行热身练习等。

结语

综上所述，现阶段，游泳运动已成为高校体育课程体系中之必不可少的教学内容。教师应根据大学生的个体情况、游泳运动水平，结合游泳项目教学内容合理设定相应教学方案、体能训练内容，借此全面强化课堂教学质量，提高大学生游泳能力及体育素养，以助力大学生全面成长、为其后续发展夯实基础。

参考文献

- [1] 赵岚. 功能性体能训练在高校游泳教学中的应用研究[J]. 拳击与格斗, 2023(03).
 - [2] 汪军锋. 核心稳定力量训练在普通高校游泳教学中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2021(27).
 - [3] 黄秀凤; 汪巧琴. 高校游泳教学中体能训练内容与方法研究[J]. 青少年体育, 2020(12).
 - [4] 陈建华. 高校游泳教学中体能训练内容与途径探讨[J]. 工业建筑, 2023.
 - [5] 韩尚书; 郝维; 喻家宾. 高校游泳教学中体能训练内容与方法研究[J]. 体育世界, 2024.
- 作者简介：魏梅，1982年12月，女，汉族，河北赵县人，沈阳体育学院，副教授，硕士学位，体育教育训练学，研究方向：游泳教学与训练。