

幼儿初学者游泳教学中出现的心理问题及对策

杨圆

(宜春市直属机关幼儿园 江西 宜春 336000)

[摘要] 游泳课程学习中最大的困难就是在心理上克服对下水的恐惧,对于幼儿来说更是如此,要想学好游泳课程,就必须掌握正确的泳姿,在此学习过程中,最大的障碍就是幼儿的心理问题,因此,消除幼儿的心理障碍在游泳教学中非常重要。基于此,本文首先介绍了幼儿心理的变化规律,随后分析了幼儿恐惧心理产生的原因,最后从两个方面探讨了幼儿初学者游泳教学中出现的心理问题的解决策略。

[关键词] 幼儿初学者; 游泳教学; 心理问题; 解决策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.1889

引言

近年来,我国游泳项目在奥运会上取得了优异的成绩,游泳得到越来越多人的青睐,很多家长也跟随潮流带自己的孩子进行游泳学习,然而盲目地跟风并不能得到很好的效果。幼儿初学者在游泳学习的过程中,最大的问题就在于自身对下水的恐惧,幼儿的这种心理恐惧会很大程度地影响水中的游泳姿势,也影响着游泳的技术,因此,在对幼儿初学者进行游泳教学时,首要任务就是消除幼儿的心理恐惧。

一、幼儿心理变化的规律

每一个幼儿的心理活动变化都具有特殊性,但是也存在一定的普遍性,比如注意力不能长时间集中、活泼多动、信任且依赖教练、情绪复杂多变、对游泳竞赛特别感兴趣等等。经过多方面的调查发现,幼儿在进行游泳课程的学习时,情绪大多都会起伏多变,其心理活动也会随着游泳课程的进行而不断发生变化。大多在游泳课程进行之前,幼儿的情绪比较高涨,对游泳充满了好奇,比较着急下水活动,但是随着游泳课程的进行,在教练对其进行正规的练习指导时,幼儿的心理就会出现高低波动,在课程结束之后,情绪又会再次处于优势状态。因此,教练在对幼儿进行游泳教学时,应当注意观察幼儿的心理活动变化,在他们的情绪处于优势状态时,对他们进行一些新动作或者难度系数比较高的动作教学,当他们的情绪处于劣势状态时,可以让他们暂时放松休息,或者在水下进行自由游泳竞赛,以此来改善自己的情绪^[1]。

二、产生恐惧心理的原因

1、害怕下水

幼儿在对游泳课程开始学习的时候,都对下水存在有一定的心理恐惧,因此,有时候教练无论怎么对其进行劝说,幼儿都不肯下水,或者不靠近岸边,情况严重的甚至会哭闹。当看到其他的小朋友下水活动玩耍时,他们内心其实也希望能够和其他的小朋友一起玩耍,但是仍然由于克服不了自己的心理障碍,仍然不敢下水。

2、下水后害怕睁眼睛

有的幼儿在之前有过呛水的经历,因此,在之后的游泳课程学习时,就会对下水产生一定的恐惧,在下水之后,头部不敢埋入水中,或者不敢在水中活动做动作。有的幼儿好不容易克服心理障碍将头埋入水中之后,由于之前呛水的心理阴影,仍然不敢睁开眼睛或者不敢呼吸,从而就会在水中四肢盲目挣扎或者心跳过快,情况严重者甚至会造成溺水。

3、下水后动作急

幼儿在水下难免会产生恐惧心理,因此,部分幼儿在进行游泳时做动作总是比正常人快,比如在进行蛙泳的学习时,由于游泳节奏比较快,因此不能够做到充分的漂浮,双手的动作也不标准,只顾盲目的划水和摸水^[2]。

三、解决幼儿心理问题的策略

1、转变教学方法

有的幼儿在进行游泳课程的学习时,由于心理恐惧,学习进度比较慢,因此,教练员必须要有耐心,可以转变教学方法,要采用循序渐进方法的让幼儿游泳初学者慢慢适应。在对六岁到12岁的儿童进行教学时,可以针对他们活泼好动、以及注意力不能长时间集中的特点,在进行游泳课程的教学之前对其普及安全教育,这样可以在一定程度上消除幼儿的心理恐惧和压力。也可以通过游戏的方式,激起幼儿对于游泳的兴趣,让他们提前进入放松的娱乐环境中,降低对游泳的心理恐惧。教练必须要循序渐进地进行,并且对幼儿初学者给予一定的鼓励和奖励,拉近教练与幼儿的心理距离。

2、加强安全教育,对幼儿进行保护和帮助

根据社会研究调查发现,接近1/4的幼儿游泳初学者在进行游泳学习时,都会在心理上害怕下水,因此才会产生心理障碍,不敢下水,因此对幼儿初学者加强安全教育,并对其进行安全保护和帮助非常有必要。更要对之前有过呛水或者溺水经历的幼儿进行特别照顾,要不断地鼓励他们下水,让他们克服心理恐惧,树立信心,也可以通过谈话与幼儿交流,以此降低教学难度,提高幼儿的学习效率。在幼儿进行游泳学习时,要对幼儿初学者进行保护与帮助,在培养他们责任意识,教会他们合理帮助他人的同时,也要让他们将自己的安全放在首位,这样在一定程度上可以降低幼儿游泳初学者的心理负担,增强他们的信心。与此同时,一个安全的学习环境也是非常重要的,要尽量为幼儿游泳初学者提供一个稳定的、安全的环境,比如提供舒适的水温和干净的水池,这样对于提高他们的游泳技术和降低心理恐惧也具有一定的效果^[3]。

四、结束语

总而言之,由于幼儿游泳初学者年龄较小,不仅身体的各项机能还没有完全发育成熟,其心理也未完全健全,因此,教练在对幼儿游泳初学者进行教学时,必须要有一定的耐心,采取循序渐进的方法,并有针对性地对其进行教学,不仅要加强游泳技能的教学,也要对他们普及相关的安全教育知识。创新教学方式,提高幼儿对于游泳运动的积极性,让他们在教练的指导下以及自身的努力下,不断克服心理障碍^[4]。

参考文献

- [1] 刘莹.西安市6-9岁少年儿童游泳初学者恐水心理成因及克服方法研究[J].运动精品(学术版),2018,37(005):82-84.
- [2] 戴诚辉.小学游泳初学者恐惧心理分析与对策[J].儿童大世界:教学研究,2019(2):215-216.
- [3] 张萌萌,夏丹.少儿游泳教学中"恐水"心理的成因及克服方法研究[J].开封教育学院学报,2019,39(02):189-190.
- [4] 王慧子.游泳初学者恐惧心理的成因及对策分析[J].才智,2017(05):22.