

游泳教学中学生水感培养技巧研究

李友伟

(盐城市游泳馆 江苏 盐城 224001)

[摘要]由于我国综合国力不断提升,素质教育不断深入,越来越多的高校意识到游泳对学生身心发展的重要性,所以很多高校都开设了游泳这门课程,然而,在实际教学过程中,有部分学生对水有一种恐惧心理,不敢下水,即便下水,也不敢呼吸、睁眼等。鉴于此种状况,游泳课程的教师需要对学生恐水的原因进行深入研究,帮助学生克服恐惧,从而让学生能够积极主动的参与到游泳课堂中来。故本文将会对游泳教学中如何培养学生水感进行简单讨论,希望能为相关工作人员提供参考意见。

[关键词]游泳教学;水感培养;技巧研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.06.583

引言

游泳是一项老少皆宜的体育运动,对人们身体十分有益,不仅能够提高人们的肺活量,还能够改善人体肌肉系统能力,提高人体免疫力。为此,多数高校都增设了游泳课程,最终目的就是为了对学生进行体育锻炼,增强他们的体能。但实际教学状况是这样的,很多学生都是初次接触游泳,他们对水有着恐惧心理,导致他们在游泳课程中不能掌握基础的游泳技能与知识。因此,游泳教师在进行教学时,需要对学生的状态多加关注,对恐水学生的行为多加观察,找到导致他们恐水的主要原因,提出有效的解决方案,帮助学生克服对水的恐惧,培养他们的水感。

一、游泳教学中学生水感培养的必要性

水感,从字面意思上来理解,就是指学生在水中的感知、感受,在游泳过程中对水产生的最直接的感受。从相关参考文章中可以得知,水感与“乐感”等感受相似,都是人体感知的一种,是与生俱来的,当然也可以在后天的学习中获得。

现阶段,很多学校已经将游泳课程纳入了体育必修课程之中,一方面,能够看出游泳教学对学生发展起到了十分重要的作用,另一方面,也能够看出来多数学生对于游泳有着较为浓厚的兴趣。然而在实际的教学过程中,由于不同学生之间的水感不同,使得学生的游泳水平存在较大差别。鉴于此,游泳教师要加大学生水感培养力度,可以从多个方面入手,比如阻力、浮力等,通过教学训练让学生掌握最基础的游泳知识与技能,提高学生的游泳水平。教师对学生进行水感培养时,可以将理论知识与实践经验相结合,让学生在水中可以对自己的身体进行控制,通过对水的直接感受来纠正自身动作,逐步提升学生的水感。

二、游泳教学中学生恐水心理的具体表现

(一)不敢下水

对于很多学生来说,都是第一次正式接触游泳,都会对水有一种害怕心理。他们当中会有一部分人站在离水池很远的地方,就算其他人在水里自由自在地游泳,自己也很想试试,但就是无法克服心中的恐惧,只能站在一旁看着同学们游泳。

(二)下水后不敢呼吸或者睁眼

有很多初次接触游泳的学生,由于小时候被水呛到过,

所以当进入泳池后害怕再次发生呛水事件,他们进入水里后就会闭上嘴巴,不敢张嘴吐气,一直憋着一口气,直到靠岸以后才敢吐气和吸气,在水里若是长时间不呼气吐气,就很容易导致身体缺氧而感到四肢无力,在水里做不了任何规范性动作。此外,还有部分学生将头埋到水中之后,不敢睁开眼睛,在水中胡乱挣扎,动作过于随意,并且没有规律可言,这样更容易出现意外事故,使得学生的生命安全受到危害。

(三)游泳时动作不标准

由于部分学生对水有一种恐惧心理,所以当进入水中后,害怕自己沉下去,在做动作的时候总是着急慌乱,尤其是学习蛙泳的时候,没等自己充分漂浮起来,就开始进行下一个动作,两只手胡乱地摆动,做出的动作不够标准,因此很难掌握蛙泳的动作要点。

(四)站立式游泳

很多第一次接触游泳的学生,由于恐水,在学习的过程中,四肢会变得不协调,尤其是踝关节会变得很僵硬,两只腿不会做蹬夹水动作,手臂随意摆动,动作不规律,出现在水中站立游泳的现象,生怕头部碰到水,自己出现意外事故。

(五)喜欢扶人

部分学生虽然敢于下水,但是下水之后需要扶着其他人,或者扶着泳池边缘,不然就会感到恐惧,没有安全感,生怕自己沉入水底。这类学生会出现这样的问题,主要原因就是他们的水感较差。

三、游泳教学中学生恐水心理成因

在游泳学习过程中,初次接触游泳的学生都会对水产生一种害怕的情绪,这种情绪在一定程度上会阻碍他们的学习进程,导致他们的在游泳学习过程中感到恐惧,出现四肢不协调、不敢下水等问题。

(一)在水中无依附感

一般情况下,人们都会保持站立的姿势或者坐着的姿势,而在游泳的过程中,游泳者需要保持仰卧或者俯卧的姿势,然后向前前进,这样的姿势与常规姿势存在较大差别,运动方向、运动面等都发生了改变。与此同时,由于受到地球吸引力的影响,不论何时何地,人都想找到一个支撑点,进而使得自身身体能够保持平衡。但是,由于人体的密度与

水的密度十分相近,再加上浮力因素的影响,就会使得人们在水中无法保持一个平衡的状态。此时,若是改变姿势,加之没有可以支撑的点,人就会有一种停不下来的感受,感到十分不习惯,从而出现恐惧心理。

(二)呼吸方式发生改变

正常生活中,人们进行呼吸是无意识行为,不需要刻意呼吸空气。然而,在水环境中,呼吸就变成了有意识呼吸,在水中游泳的人就会思考,如何呼吸才不会被水呛到,此时,学生就需要改变原有的呼吸方式,不能用鼻子呼吸,需要用口呼吸,当人突然改变了呼吸的方式,就会产生不适,极其容易出现意外事故,进而产生恐水心理。

四、游泳教学中学生水感培养的具体解决方案

在实际游泳过程中,随着游泳动作技能不断熟练,学生的水感程度也会随之提高。其中外界水温、学生的身体素质等与水感有着密切的联系。因此,对于水感较好的学生而言,他们可以通过自身的手臂、双腿等身体部位对水的触觉来判断自身身体是否处于平衡状态。与此同时,还能够对自身身体在水中的用力状态进行评估。所以在学生第一次学习游泳时,教师需要对学生进行水感培养,不断提高他们的水感,进而帮助他们能够在最短的时间学会游泳。

(一)做好准备活动

对于第一次接触游泳的学生来说,对水存在恐惧心理是很常见的现象,这在很大程度上会打击学生对游泳学习的积极性。因此,教师在游泳教学工作中,需要对学生的心理状态以及学习状态多加关注,做好准备活动,帮助学生调整心理状态,让学生对游泳有一个全方位的了解,让学生发现游泳的魅力,进而喜欢上游泳,在一定程度上能够降低学生对水的恐惧程度。鉴于此,教师若想学生能够拥有较好的水感,在实际教学过程中,需要做到以下几点:首先,需要制定一个完善、全面、科学的教学方案,明确教学目标,在正式开始上课之前,带领学生做好准备工作,教师在讲解理论知识的时候,讲解语言要生动、形象、具体,通过趣味讲解让学生对水感培养给予高度重视。比如说,教师讲解人体在水中游泳时,可以将其状态比喻成“水中浮体”,加上适当的动作进行演示,当然还可以让学生实际演练,这样能够让学生在有限的时间内掌握更多游泳的技能,并且通过实际操作练习,能够提高学生身体的协调能力,使得学生在游泳时身体能够保持一种平衡状态。其次,当学生模仿练习完成之后,教师要教给学生正确的呼吸方法,呼吸主要包括呼气以及吐气。学生需要掌握最基础的呼气与吐气方法,然后逐渐增加呼气、吐气的动作频率。另外,教师要根据不同学生的水感适应性,采取不同的训练方法,当学生在岸上的呼吸模拟训练完成后,可以进入水中进行实践,这样的训练方法在很大程度上能够消除学生的恐惧心理,还能够提升学生的水感。

(二)培养学生在水中的本体感觉

当学生在水环境中的位置发生改变时,由于身体受到

浮力、压力等影响,学生身体重心位置也会发生变化,并且身体的感官系统也会随之改变,使得学生感受到了与平时完全不一样的触觉,所以此时若想提升学生的水感,教师要对培养学生在水中的本体感觉重视起来,用自己的身体去感受水中的压力与浮力,进而来控制自己的身体。主要方法有以下几种:第一,教师要对学生的游泳动作进行指导,使其动作规范,进而能够在水中安全游泳。学生在进行实践模仿训练时,要能够熟练掌握并且运用具体动作的要领,进而在水下游泳时能够获得充足的动力。第二,在水下进行游泳时,要注意减小肘关节的运动幅度,手臂尽量伸直,当手臂开始做划水动作时,尽量缩短手臂划水的路线,让学生能够感受到自身动作的顺畅性,同时,还可以不断调整自身的划水动作,从而针对水流的变化感知和分解动作要领,不断提升学生的水感。

(三)借助游戏提高学习兴趣

对于第一次接触游泳的学生而言,由于自身水感较差,对游泳学习的兴趣并不高,在学习过程中若是出现呛水事件,就会使得学生对游泳学习产生抵触情绪。鉴于此,教师可以根据学生的实际学习状况,适当地开展一些游戏,利用游戏的趣味性激发学生对游泳的热情。比如,可以举办水中接力比赛,对学生进行合理分组,主要目的是培养学生的团队合作意识,提高学生的游泳实力。借助游戏提升学生之间的互动性,激发学生对游泳的求知欲、探索欲,在很大程度上对消除学生恐水心理有着积极影响。游戏的方式可以是多种多样的,只要符合学生身心发展,符合教学规律,就可以采用。

结语

综上所述,对学生进行水感培养是游泳教学中不可或缺的一环。游泳教师在进行教学时,需要根据学生的实际发展状况采取合适的教学方法,培养学生的水感,提升学生的整体水平。正常情况下,游泳教学的首要步骤就是学生水感培养,这样的教学方法不仅能够帮助学生减少对水的恐惧,与此同时,还能够加强学生对水的感知能力,帮助学生在最短时间内学会游泳。由此可见,若想提高游泳教学工作质量,游泳教师就需要对学生进行水感培养。

参考文献

- [1]赵琳.游泳训练“勇”当先:游泳课程实施心理训练的模式探究[J].体育科技文献通报,2021,29(01):82+124.
- [2]郝雪.游泳运动中恐水心理成因及克服方法分析[J].体育风尚,2020(10):209-210.
- [3]陈华亮.游泳教学中对学生水感的培养探讨[J].体育风尚,2018(12):284.
- [4]李一良,刘梦恬.浅析高校游泳教学中对学生水感的培养[J].辽宁体育科技,2015,37(04):120+124.
- [5]梁峰.基于高校游泳教学谈学生水感的培养方法[J].科技资讯,2014,12(22):155.