

青少年儿童游泳的兴趣培养研究

前言

游泳是一项极受人们喜爱的水上运动项目，也是一种适宜于不同年龄段人群的健身方法，尤其在青少年中极受欢迎。长期坚持游泳锻炼，不仅能够增强体质，还能提高意志力，对于青少年的健康成长和长远发展具有重要意义。本文围绕青少年儿童游泳的兴趣培养展开论述，阐述兴趣培养对游泳训练的重要性，并结合实践提出具体的培养措施，以期进一步提高游泳教学的成效，促进青少年儿童身心素质的健康发展。

关键词

青少年游泳；兴趣培育；体育教学策略

1 兴趣对于青少年儿童游泳训练的价值分析

1.1 激发内在动力、提高训练成效

游泳学习以暑期短期学习为主要方式，需要在10~12课时之内完成，相比于其他学校体育课程来讲，游泳课程具有阶段性、随意性等特点，不能确保青少年儿童能长期接受系统性训练。同时，青少年与成人不同，他们的注意力不集中、活跃性较大、自我监管能力弱，这又给游泳教学带来更大的挑战。在传统的游泳教学中，以教师示范讲解、学员模仿练习为主，注重教学过程的实施，却忽略了对青少年学习过程的关注，导致学员没有掌握技术要领，将错误动作延续到后期的练习中。唯有通过兴趣的培养，能够让学员在内心深处产生更强的学习动力，在训练过程中保持高度热情，提高对技能的掌握程度，最终提高学习的成效。

1.2 获得成功体验、形成主动意识

游泳与其他陆地运动有明显的差异，许多初学者由于对于水中环境缺乏真实的认知和一定的感知体验，容易出现呼吸困难、呛水、肌肉痉挛等现象。即使在陆地模仿中能够将动作熟练掌握，在水中依然会出现诸多问题，大大降低初学者的学习兴趣。例如，蛙泳主要是依靠“划手”和“打腿（蹬夹水）”的动作推动身体游进。在游泳运动时，人们的

身体体位发生变化，从“直立位”变成“俯卧位”，且呼吸方式以口式呼吸为主，需要适应水中的失重感，才能克服对水环境的恐惧。在教学中通过培养青少年儿童的游泳兴趣，能够帮助学员感受到游泳过程的愉悦性，帮助学员构建起强大的学习自信，进而克服恐惧心理，形成自主运动的意识。

1.3 掌握运动方法，提高运动素养

在重视兴趣激发的教学中，教练将改变传统的教学策略，教学侧重点不在于“技能讲解”本身，而在于学员的“技能习得”层面。为此，教练可以融入更多趣味性的教学策略，根据学员身心发展特点设计教学内容，让学员逐步学习到运动的方法，不断提高自主学习的综合能力。例如，在游泳课程正式授课之前，需要让学员对蛙泳的技术和动作形成概念性的视觉印象，能够明白“我们即将学什么”。为此，教练可以结合信息技术手段增强理论讲解过程的生动性，也可以由教练自己录制视频指导课程。

视频中，需要对水下动作进行标准示范和讲解示范，分析不同动作和技术的重点与难点，激发学员对游泳运动的学习兴趣。在蛙泳动作的观摩学习中，需要依照呼吸换气、水中漂浮、腿部学习、手部学习、整体动作的顺序形成一个完整的闭合回路，让学员对游泳动作形成完整的认知。因此，

在游泳教学中,兴趣的激发不仅能够带动学生运动技能的提升,还可以引导学员对自身的学习活动展开思考,在实践中摸索出适合自己的、有个性化特点的学习方式,对游泳产生强烈的学习兴趣,这对于学生综合素养的提高具有促进意义。

2 增强青少年儿童游泳兴趣的具体策略

在技能类型的教学活动中,教学策略与教学效果有密切关系。要实现教学效果的提升,就需要加强教学策略的理论研究,并结合学生的身心发展特点和主体性地位进行教学模式的优化与创新,构建起一种新型的教学关系。在游泳教学过程中,要激发学生的游泳兴趣,教练就需要从多个角度着手,让青少年儿童了解到游泳过程的趣味性,缓解其在游泳过程中的畏难情绪,不断激发内在驱动力,提高游泳训练的成效。具体来讲,可从外在学习环境构建、内在心理特点分析、教学方法和反馈方式的创新等方面着手,不断促进游泳教学策略的改进,使其更加符合青少年儿童学员的特点,增强成功学习的愉悦体验。

2.1 创设有趣的学习环境

在游泳兴趣的激发过程中,首先要从游泳环境和氛围角度着手,通过学习环境与氛围的营造来提高学员参与的积极性。首先,可以从外在环境上进行创设,教练应当根据青少年儿童学员的身心发展特点来布置充满童趣的游泳环境,增强学员参与的积极性。从游泳池的外围环境上来讲,可设置一个新学员的“形象墙”,给学员拍一组新进训练班时的“搞怪照片”,学员可根据自己的爱好,在水上、水下摆各种有趣的动作,单人、双人、多人均可,用照片墙记录最初的快乐。

与此同时,在游泳区域的布置上,可从岸上和水中两个部分着手,摆放一些适合岸边和水上玩耍的玩具,让学员觉得自己身处“水上乐园”,这样暂时不会唤起“学习”和“训练”的辛苦,更多的是将这个过程视作一次不一样的“玩耍”。还可以根据泳池的不同深度为训练区域取不同的名字,并将其与学员喜爱的形象或角色匹配。例如,针对儿童学员,可以划分“长颈鹿游泳区”“小花猫游泳区”“小老虎游泳区”等。为了增强学员的参与感,还可以让学员来命名,让整个游泳池更充满童趣。另一方面,从教练与学员之间的关系上进行创设,例如,教练教学的用语和讲课方式需要与学员的年龄特点相匹配,不仅需要专业性和准确性,还需要趣味性和生动性,避免采用呵斥等简单、粗暴的教学用语和教学行为,以免让学员产生过度紧张的情绪。只有让学员放下紧张和担忧,才能打开心扉,全身心地参与到游泳学习和训

练中,即使出现错误,也不会过度紧张和害怕。

2.2 了解学员的心理特点

在兴趣激发的过程中,教练还需要充分分析学员的心理发展特点,利用其求知、求新和好胜的心理来实现对青少年兴趣的培养,使学员在学习过程中保持高度的热情。例如求知心理,这是一种带有浓厚感情色彩的学习活动,在其内心对某一领域的新知充满了渴望,希望能够通过自己的学习和练习掌握相应的知识与技能,进而不断提高自己的综合能力。在教学的过程中,教练应该充分利用学员的求知欲,确保教学活动更高效地开展。例如,可以通过提问带有启发性的问题,引导学员深入思考,使其进入到深度学习的模式中,进而提高学习成效。在游泳学习的过程中,也可以引入游泳名人或运动员的游泳故事,在视频观看和故事分享中引导学员分析他们的动作特点,在此基础上引导学生思考他们为何能够做到姿势美、速度快,再联系自身游泳中出现的问题进行复盘总结及实践提升。

为此,教师在教学内容和教学形式上应当充分利用学生的求新心理进行设计,以增强课程对学生的吸引力,进而提高训练的成果。另外,还要充分利用学生的好胜心理,通过形式多样的比赛,增强学习过程的趣味性,在各种形式的“小比赛”中,增强学员的参与感。总之,游泳教学应根据学员的身心发展特点设置充满趣味的课程内容,在教学中积极融入多样化的游戏活动,将“快乐游泳”作为课程目标之一,持续增强学员在游泳学习中的情感体验。

2.3 采用科学的教学方法

游泳兴趣的激发与游泳教学方法有密切关系,例如游戏教学法、竞赛教学法、反馈教学法等,都能增强学员在训练中的体验感,使其体会到教学过程中的趣味性。反馈教学法充分结合了青少年儿童的心理特点、生理特点以及运动技能的形成规律,是符合新课程教学理念的教学方法。该方法以“控制论”“系统论”“信息论”三大理论为基础,在教练员与学员之间建立起双方的互动,从而使“教练的教”能够更好地促进“学员的学”,同时又能让“学员的学”对“教练的教”产生作用和影响,形成多维度的双边关系。

在教学过程中,为了获得更全面的反馈信息,可以让教练和学员都能够对学习情况有全面的了解,应构建多样化的反馈方式,包括录像反馈、视频反馈、动作反馈、感知觉反馈以及自我和同伴的反馈。同时,结合多元渠道获得的反馈信息,对学员的学习情况进行综合性评价。也就是说,在这种学习方法中,学员能够通过“内”与“外”两个层面的

及时反馈,使视觉、听觉、触觉等多种感知能够在短时间内协调、统一,同时通过多种途径充分调动学生多感官参与,进而构建其视觉、听觉、触觉多种感知相结合的反馈机制,激发学生参与游泳锻炼的主观能动性,持续增强学员的自我调节能力,形成良好的水感,在每一个详细的闭合练习中完成教学任务。最终,学员会形成“游泳很快乐”“游泳挺简单”等积极反馈,很大程度上提高了初学者的运动兴趣。

2.4 增强学员训练的自信心

游泳教学中,反馈是重要环节,也是帮助学员找到自身“进步”和“不足”的重要方式。要培养学员对游泳的兴趣,就需要紧抓正向激励,让学员能够及时发现自己的微小进步,不断增强参与训练的自信心。因此,游泳教练应当及时发现并肯定学员的“多种进步”,尤其要肯定“微小进步”,不断寻找学员在游泳过程中的闪光点 and 进步点,并进行实时鼓励。例如,部分学员对水有畏惧心理,通过一段时间的学习克服了恐惧,此时教练应当针对这个“巨大的进步”给予反馈,强化学员对进步的心理体验感。

而在不同环节的技术训练中,教练可以选取1~2名学员口头复述动作要领,尝试做出相应的动作,然后结合学员的动作进行纠正,通过问答的方式引导所有学员明确“正确示范”与“错误示范”之间的异同点。当学员掌握这一技术要领后,教练会对学员的进步给予正面评价,在充分肯定学员“进步”的基础上再指出不足之处,并引导学员改进,以此来强化形成积极的学习心理,让学员保持积极的学习情绪。同时,这也使得学员能够在游泳训练中学会鼓励自己进步,在练习过程中保持良好心态,不断激发自身潜能。

3 总结

综上所述,兴趣能够帮助青少年儿童增强内在学习动机,提高游泳训练的成效,并让学员获得丰富的成功体验,形成主动运动的意识。让学员体会到“成长”的快乐和运动的愉悦,并对游泳运动形成积极的情感,为终身锻炼意识的形成奠定基础。因此,游泳教练要重视对青少年儿童游泳兴趣的激发,肯定学员在游泳训练中的进步,增强学员的自信心。

文/刀胜明(贵州省游泳运动管理中心,贵州贵阳 50001)

作者简介:刀胜明,男,云南玉溪人,贵州省游泳运动管理中心中级教练员,研究方向:游泳体育训练。

参考文献:

- [1] 黄从亮. 游戏教学法对儿童游泳教学效果影响的研究[J]. 体育风尚, 2017(3):94-96.
- [2] 陈伟伟. 水中游戏在儿童游泳训练中的作用[J]. 体育风尚, 2020(3):63.
- [3] 刘建勋. 兴趣对少年儿童游泳训练的作用[J]. 休闲, 2019(8):85.
- [4] 刘冰森. 探析儿童游泳启蒙教学与训练中的兴趣特点及其培养[J]. 体育风尚, 2019(5):128.
- [5] 陈倍婧. 上海市儿童游泳学习兴趣的影响因素及提高措施[J]. 体育世界(学术版), 2018(10):23-24.
- [6] 张继富. 儿童游泳学习兴趣培养浅谈[J]. 延边教育学院学报, 2016, 30(2):104-106.