

克服初学游泳大学生恐惧心理的教学方法

王 力¹, 赵 静², 刘文娟³, 王惠丽⁴

(1. 中国人民公安大学 战训系, 北京 100038; 2. 大连海运学院 体育部, 辽宁 大连 116023;
3. 北京体育大学 图书馆, 北京 100084; 4. 北京机械工业学院 军事体育教学部, 北京 100085)

摘 要: 从大学生初学游泳恐惧心理的形成原因及具体表现入手, 探讨如何克服学员恐惧心理。通过长期的游泳教学实践, 总结了快乐教学、游戏教学、心理教学等优化教学法, 有利于提高游泳教学质量。

关 键 词: 大学生 蛙泳 恐惧心理 教学法

中图分类号: G861.1 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2002)05-0097-03

Teaching methods to overcome afraid feeling of undergraduate beginning to swim

WANG Li, ZHAO Jing, LIU Wen-juan, WANG Hui-li

(1. Zhan-xun Department, China Police University, Beijing 100038, China;

2. Department of Physical Education, Dalian Marine University, Dalian 116023, China;

3. Library, Beijing University of Physical Education, Beijing 100084, China;

4. Department of Physical Education, Beijing Mechanical Industry College, Beijing 100085, China)

Abstract: This paper discusses some problems about how to overcome afraid feeling of students who learn swimming for the first time from reasons and expressiveness. It is proved that some optimized teaching methods, such as happy teaching, game teaching, psychology teaching which summed up from swimming practice for many years, are propitious to improve teaching effect.

Key words: undergraduate; breast stroke; afraid feeling; teaching method

体育课堂教学效果的获得取决于教学过程整体的优化, 而优化教学的关键在于学习的优化。为此, 课堂教学要为学生获得新信息提供最佳的方法。游泳教学是在特定环境下进行的运动, 由于环境、运动项目及学生本人的性格、身体素质、体育基础知识和文化修养等方面的影响, 往往会出现不同程度的心理障碍, 障碍的形成无疑会影响游泳技能的学习掌握。为此, 针对水的环境产生的不良心态, 探索并优化教法, 克服心理障碍, 加速教学进程, 提高教学效果。

1 大学生初学游泳时恐惧心理的形成原因及表现

1.1 大学生初学游泳时恐惧心理的形成原因

大学生的年龄大都在 20 岁左右, 他们通过高中阶段的学习, 无论在理论课, 还是在技术动作的学习上, 已经掌握了一些学习的方法, 对于学习陆上的运动技能相对是比较容易的。而游泳是在水中进行的运动, 常有一些学生在练习时感到害怕, 表现出犹豫不决、面有难色, 心理学上称为恐惧。恐惧同其他心理过程一样, 是大脑皮层的机能反应。它是主客观因素刺激大脑皮层, 使原有大脑皮层的动力定型受到破坏, 从而产生的一种消极情绪。恐惧是一种防御性的心理状

态, 它产生的原因是多方面的, 在游泳教学中一般有以下几种情况。

(1) 环境的改变。游泳时要仰卧或俯卧在水中做动作, 完全改变了平时陆上那种习惯的直立姿势, 其运动轴、运动面及运动方向也发生了变化。人在水中活动时, 由于水的浮力, 使得游泳者失去了陆地上的固定支撑, 加上水的波动, 会使游泳者感到晃晃悠悠, 很难维持身体平衡。人在水中活动时要受到水的压力, 造成呼吸困难。另外游泳时的呼吸与陆地不同, 要求吸气时, 用口在水面上吸气, 用鼻和嘴在水下呼气, 并在吸气和呼气之间有一段憋气, 还要求呼吸必须在一定动作配合下有节奏地呼吸。由于水对人体的压力和阻力, 人们既要克服水对人体的阻力和压力, 又要充分利用水的阻力, 用四肢划水使水对手和脚产生反作用力, 造成尽可能大的推进力。鉴于以上因素变化, 给学生的身体、心理带来各种不适应, 以致学生在学习游泳过程中容易出现溺水、喝水、呛水、呼吸困难及肌肉紧张等, 从而产生恐惧心理。

(2) 水质和水温的条件。浑浊的池水和过低的水温会造成初学者的不适心理, 同时, 过低的水温和气温会造成人体体表温度的下降, 使人在水中活动出现肌肉僵硬、痉挛、头

疼、力不从心等现象,使初学者产生恐水心理。

(3)教材难度增加过快。在游泳教学中,一些教师急于求成,没有安排辅助性练习或过渡性练习,一下子便将教材练习难度提高到接近学生最大能力的水平,学生学习感到非常吃力,使自信心动摇,从而产生恐惧心理。

(4)心理素质差。有些学生由于意志品质较差,缺乏勇敢顽强的精神,虽然掌握了相应的技术,具备了一定成功的能力,但对日常生活中较少接触的游泳动作,仍然不敢练习,出现犹豫不决、动作失调等现象,结果不能完成动作,从而产生恐惧心理。

1.2 恐惧心理的具体表现形式

(1)话多。在水中总是找机会和教师说话,借机会靠在岸边或伏着水线,表面上嘴里说个不停,实际上心理很害怕。

(2)动作急。特别是在游蛙泳时,节奏特别快,生怕沉下去。两手不是在划水,而是在水面摸水。

(3)不翻脚。踝关节僵硬,绷着脚面,甚至用手掰不动。两脚不是向后做蹬夹水的动作,而是像蝶泳似地拍击水面。

(4)不下水。离岸边远远的,无论怎么劝说都无效,严重的甚至大声叫喊。

(5)扶人。特别在蛙泳腿的练习中,往往是松开手中的浮板,去扶邻近的学员,或者是扶岸边和水线,不相信自己,总想找点儿依托。

(6)缩肩收胯。由于害怕,致使身体各部位均处于紧张状态,肩、肘、髋、膝关节动作不舒展,不放松。

(7)立着游。抬起头,挺着胸,怕头部沾水,导致臀部下降,以至于身体不能漂浮在水中,只能像海马那样立着游。

(8)水中不吐气。因为怕呛水,嘴闭得紧紧的,即使头部进入水中也不张嘴吐气,而是始终憋着气。待头部出水后又吐又吸,造成身体缺氧无力。

2 消除大学生恐惧心理障碍的优化教学法

消除大学生恐惧心理的优化教学法主要分为3个阶段(初期、中期和后期)具体实施,每个阶段采用不同的教法和手段实施,以消除恐惧心理,提高学习效果为目的。

2.1 初期阶段的教学

初期(1~4次)熟悉水中环境,让学生喜欢水,建立兴趣与自信。此时动作尚未成形,不能提出过多的技术要求,先让他们在水中动起来。

(1)明确学习动机。克服游泳心理障碍的关键,就是要有好的学习动机,因为好的学习动机是学生积极学习游泳的心理动力。学习动机是指直接推动学生学习的内驱力,是学生积极性的核心。而动机的产生总是和需要紧密联系着的。所以教师要让学生充分了解游泳在生理、生物力学、心理方面的价值,说明游泳在学校体育、生产劳动、国防事业的重要地位,充分调动学生潜在的学习需要。

(2)加强安全保护。学生心理上有安全感是非常重要的。在游泳教学中,学生如果有溺水的体验,都会给学生造成程度不同的怕水心理及心理障碍,对游泳的教学极为不利。因此,在教学中应尽量避免在学生毫无准备的情况下,

突然出现一些强烈的刺激使学生出现不应有的溺水现象。

(3)熟悉水性练习。熟悉水性教学是游泳教学中重要的一个环节,是游泳初学者的必经阶段。通过对游泳初学者进行水中行走、呼吸、憋气、漂浮、滑行与站立等练习,让初学者体会与了解水的特性,逐步适应水的环境,消除怕水心理,培养对水兴趣,并掌握游泳中的一些最基本的动作,从而建立良好“水感”的心理状态。初学者通过对水感体会,就会逐渐达到在水中比较自由的境地,使学生在心理上从“恐惧感”转变为安全感,从惧水向爱水转变,进而提高学生学习和游泳技术动作的能力和兴趣。

(4)有趣游戏活动。在游泳练习中对学生提出一定的任务,安排一些有趣的游戏活动,让学生在完成任务的过程中体会求知需要。如:学习憋气音,通过做水下数数、睁眼看同伴做动作、钻杆、钻救生圈等方法,可进一步巩固呼吸方法,提高水憋气的能力,消除怕水心理,培养对水的兴趣。又如:在熟悉水性时,用扶池边行走、水中睁眼数数、憋气比赛、蹬边滑行比赛、打水仗等游戏练习,使学生从认识水性进而熟悉、掌握、利用水的特性。

2.2 中期阶段的教学

中期(6~8次)学生不同程度地掌握了分解技术,建立了一定的肌肉感觉,可在重复的基础上分别修正动作。

(1)示范法。示范的动作要正确、轻松,游泳教学实践证明,正确的示范动作,特别是第一次示范,不仅要明确目的,重点突出,而且要力求熟练,给学生一种轻松的感觉,以激发学生的积极性和完成动作的信心与勇气。相反,如果教师示范时,动作生硬、不协调,给学生一个不好的印象,这样必然会降低学生的学习积极性,使完成动作的信心和勇气受挫,进而产生恐惧心理。

(2)心理暗示法。学生自我暗示都可以起到使其精神放松,注意力集中,建立起“别人不怕,我也不怕,别人能做到的我也能做到”的信念。如:把教师的示范动作回忆几遍,然后再想象自己正在水中游泳入水,“滑行漂浮时暗示自己‘我的腿部肌肉放松了,臂部肌肉放松了,全身放松了’”等。这样,学生就能较快地掌握在水中放松的技术。

(3)心理意念动法。在游泳教学过程中通过念、练结合,可以有效地促进学生学习和技术动作。“念”,即在默诵中或念诵中把动作环节、概念思维组合,使运动中枢各区建立初步正确的神经联系。“动”,即在“念”中逐步地使身体的相应运动器官受到刺激产生反射,使动作过程概念有秩序地由弱到强逐步形成和巩固。例如:蛙泳手腿配合技术的分抱——收夹——收翻——蹬夹,通过念、动相结合,运动中枢之间的协调和中枢与运动器官的联系得到加强,在集中注意力的“念诵”中可排除恐惧心理,有利于理解动作。

(4)激励法。在游泳教学中,教师应常采用口令和目标激励等方法来激发学生的学习兴趣和积极性。运用口令和课堂语言的表达激励学生。如:在教收、翻、蹬夹、停等蛙泳腿部动作时,口令必须准确、清楚、节奏感强。宏亮的口令能使人精神振奋,动作协调整齐。制定学习目标,如:呼吸练习,制定一个连续15次为优秀,12次为良好,8次为及格的

标准。学生们就会认真努力去达到目标,争取优秀的成绩。

2.3 后期阶段的教学

后期(9~12次)学生的动作是从分解向完整配合过渡并逐渐巩固,可用简明的语言指教并加长游距,巩固技术使其在水中游动自如。

(1)竞争法。竞争可以激励每一名学生去力争上游。如比比看,谁游的最远,谁漂得最远,谁最先完成等。在游泳教学中,应鼓励每一个学生都找一个水平相当的手比着学,一旦课堂上形成了朝气蓬勃的竞争局面,教学效果将明显提高。

(2)表扬与批评相结合激励法。在后期教学阶段,学生已经掌握了一定的基本技术,需要不断改进和纠错才能提高,单纯的激励和表扬不利于学生的进步,因此应将表扬和批评相结合。学生受到表扬后往往会努力去做得更好,这是表扬的激励效果。但是,不是所有的学生都做得很好的,因此,该批评的还得批评,恰当的批评,不仅不会使人灰心丧气,还会使人受到激励,表扬克服自身困难取得很好成绩的同学,批评个别怕苦怕累、练了几次就不想练习的同学,结果学生们都会以高昂的激情投入到新的练习中。

3 结论

(1)长期以来,在游泳的教学研究中,重视动作技能的教学研究,忽视心理的教学效果,是影响游泳教学发展的重要因素。心理因素与游泳教学之间是相互制约相互促进的,掌握学生的心理活动,帮助学生克服初学时的心理障碍,是提高教学进程和效果的重要措施。

(2)游泳教学中,学生的心理障碍对游泳产生一定的影响。要重视应用教学心理法,消除学生对水的恐惧感,教学中必须做到循序渐进,不要急于求成,才能收到较好的效果,在教法上也应该和游戏活动相互交叉进行,应寓教于乐。

(3)教学中针对学生上游泳课的心理状态,采用一些行之有效的教学方法,可以改变学生不良的心理状态,激发学生游泳的自觉性和积极性,从而提高教学效果。

参考文献:

- [1] 姜世伟. 克服游泳教学中的恐惧心理探讨[J]. 武汉体育学院学报, 1993, 27(3): 131-132.
- [2] 李子明. 对游泳教学中如何克服儿童怕水心理的探讨[J]. 游泳, 1999(4): 25-27.
- [3] 李春生. 对普通高校女生游泳课教学中惧怕心理的分析[J]. 哈尔滨体育学院学报, 1999, 17(3): 60-61.
- [4] 宋春宁. 游泳教学中错误动作的心理学分析及其纠正[J]. 山东体育学院学报, 1997, 13(1): 77-79.
- [5] 杨立平. 念动训练理论在游泳教学中的运用[J]. 游泳季刊, 1999(2): 13-14.
- [6] 张海英. 儿童游泳教学心理初探[J]. 游泳季刊, 1994(2): 13-14.
- [7] 刘英剑. 浅谈初学游泳者的心理训练[J]. 体育研究, 1999(6): 23-24.
- [8] 刘晓娟. 试析初学者游泳水感培养方法及其作用[J]. 哈尔滨体育学院学报, 1999, 17(1): 65-66.
- [9] 魏耀林. 体育教学中学生恐惧心理的分析[J]. 哈尔滨体育学院学报, 1995, 13(2): 74-75.
- [10] 刘世勋. 初学游泳儿童的心理训练[J]. 游泳季刊, 1997(2): 7-8.
- [11] 周绍忠. 体育心理学[M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 1995: 163-166.

[编辑:李寿荣]