

Optimization Design and Practice of Breaststroke Speed-Up Teaching for Female College Students

Chaogang Yang¹ Liang Zhou²

1. Hunan Vocational College for Nationalities, Yueyang, Hunan, 414000, China

2. School of Physical Education and Science, Changsha Normal University, Changsha, Hunan, 410000, China

Abstract

Swimming is a basic sport and the most popular sport for contemporary Chinese college students. Based on the characteristics of female college students' age, physiological function, physical quality and understanding ability, through consulting a large number of literature, by means of questionnaire survey and experiment comparison, this paper makes a practical research on the optimization design of breaststroke speed-up teaching course for female college students.

Keywords

female college students; breaststroke; speed; optimization design; practice

女大学生蛙泳速成教学优化设计与实践

杨朝刚¹ 周亮²

1. 湖南民族职业学院, 中国·湖南 岳阳 414000

2. 长沙师范学院体育科学学院, 中国·湖南 长沙 410000

摘 要

游泳是一种基础性运动,是中国当代大学生最受欢迎的体育项目。基于女大学生年龄、生理机能、身体素质、理解能力等特点,通过查阅大量文献资料,采用问卷调查和实验对比等方法对女大学生蛙泳速成教学课程优化设计进行实践研究,旨在为当代女大学生游泳学习提供方法和思路,更好地掌握游泳知识与技巧。

关键词

女大学生; 蛙泳; 速成; 优化设计; 实践

1 引言

中国共产党的十九大作出了实施健康中国战略的重大决策部署,当前为积极应对青年大学生突出的健康问题,有效促进大学生身心健康全面发展,越来越多的青年朋友选择游泳项目来提升身体素质,尤其是对女大学生身材塑形有着显著效果。由于游泳受季节气候环境等条件约束与教学方法和教学设计不足,常规游泳培训无法满足市场需求,论文通过

多年教学经验和对蛙泳速成教学课程进行优化设计与实践,取得较好的成果,进一步促进了游泳项目普及和健康中国行动广泛开展做出了贡献,以供游泳教学者参考。

2 研究对象和方法

2.1 研究对象

20名16~25岁的女大学生。身体健康游泳学习者:16~18岁6人;19~22岁9人;23~25岁5人。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料 and 调查法

教学前,查阅有关文献资料30多篇,了解国际上游泳教学研究进展、教学领域研究情况和有关游泳方面的报道。调查了中国岳阳地区各大游泳馆游泳班教学动态,并对多位有关教练进行访谈。

【基金项目】2018年中国湖南省社科基金一般项目《“健康中国”背景下女大学生健康体适能与身体自我比较研究》(项目编号:18YBA030)。

【作者简介】杨朝刚(1987-),男,中国湖南岳阳人,硕士学历,讲师,从事体育教育训练学研究。

周亮(1975-),男,中国湖南岳阳人,博士学历,教授,从事儿童体质健康促进研究。

2.2.2 实验对比分析法

论文的实验对象为岳阳市于2019年暑假举办的暑期成人游泳培训班学员共计20人,其中第一期10人、第二期10人。实验设计为实验组和非实验组对比,分别将二期学员按年龄、性别、体质状况等基本相同的女大学生进行随机抽样分成试验组和对照组,培训时间均为10d,每天1.5h,严格控制变量。

2.3 蛙泳教学课程优化设计内容

全国体育院校教材委员会编写的《游泳运动》教材针对游泳初学者将蛙泳技术教学内容分成如下环节:“熟悉水性、漂浮滑行、游泳蛙泳腿技术、蛙泳臂与呼吸配合、蛙泳臂腿配合、蛙泳完整配合”共5个章节,并将每个章节分成若干个二级指标,有利于学生进一步掌握每个环节的技术动作^[1]。

在蛙泳技术教学内容的6个环节中,第1~2个一级指标均采用游戏教学模式,第3~4个一级指标采用情景模式教学法。在教学中,教练员根据每一位初学者的心理特点,并考虑到人体在水中活动受水的浮力、阻力、压力的共同作用,在每一教学环节进行中,多采用先陆地,后水中的教学方法。让学生在陆地熟练完成模仿练习,掌握动作先后顺序即连贯性后,再下水学习基础动作。现在将教学计划具体实施过程如下。

第一阶段,熟悉水性。认识水、坐池边打水模仿练习、入水方法、脸没入水中睁眼练习、水中移动、水中呼吸、浮体练习和蹬边滑行、玩水游戏,如打水战、水中开火车、水中猜拳、水中捡石头等7个部分。

第二阶段,初步游泳蛙泳腿技术的学习。陆地模仿蛙泳腿动作练习、水中有固定支撑蛙泳腿练习和俯卧滑行蹬腿练习,手持浮板蹬腿练习。

第三阶段,蛙泳臂与呼吸配合技术学习。陆上划臂与呼吸配合、水中划臂与呼吸配合、学习青蛙划水、练习水中吹气球、水中划手比赛、低头蹬腿游,手持浮板压板换气。

第四阶段,蛙泳臂腿配合技术学习。陆上站立做分解配合和连贯配合动作练习、俯卧池边做手腿配合练习、水中臂、腿连贯配合、背辅助器材配合练习。

第五阶段,蛙泳完整配合技术学习。陆上站立做蛙泳连贯配合动作练习、俯卧池边做手腿配合练习、水中完整臂、腿连贯配合、水中游戏。

第六阶段,水中游戏部分。比赛(跑或游)简易球类游戏等^[2]。

3 蛙泳技术的教学方法

3.1 熟悉水性

在教学过程中,需解决的是克服恐水,而产生恐水心理的原于生活,曾经看到或听到别人在学游泳时所发生的一些呛水、溺水的事例;以及对水环境不习惯。由水的浮力、阻力、压力作用,初次下水,会感到站立不稳,呼吸困难,特别是在喝了几口水后,心里慌张,出现呛水和溺水的现象,因此在初学游泳者的大脑皮层中造成了不良刺激,对水产生了恐惧感,形成了怕水的心理。所以在对女大学生游泳者的教学中,如不迅速消除怕水的心理,就会使他们畏缩不前,不敢下水,即使下水也只是沿着池边或岸边徘徊,这就给游泳教学带来了严重的障碍。为此,对初学游泳者进行熟悉水性的教学,是一个十分重要的教学环节。在论文学员的情况因材施教,掌握的学员心理特点以及教学环境设置游泳的第一节课熟悉水性的练习内容。

3.2 学习蛙泳腿技术

蛙泳是项以腿部力量作为主要推进力的泳姿,标准的蛙泳腿动作可使重心接近浮心,保持平衡的身体,减少迎水面与外形姿态阻力,对加长划水路线也十分有利。蛙泳产生推动力的蹬腿动作与水产生较大的升力,推动人体向前位移,所以学好蛙泳蹬腿对掌握蛙泳技术起到至关重要的作用。在笔者收集资料的过程中结合自己几年的教学实践,总结发现:学生蛙泳腿部动作动力不足的原因主要是蹬水时无勾脚翻脚动作、直线蹬水、蹬水没有加速。

3.3 蛙泳臂与呼吸配合技术

蛙泳手臂动作技术是影响蛙泳运动成绩和动作效果的关键之一。蛙泳手臂与呼吸配合技术是蛙泳技术中的一个重要内容,它对学习蛙泳换气、提高蛙泳的运动成绩,增强动作效果十分重要,所以应该给予重视。蛙泳学习中由于手臂和呼吸配合的不正确、不规范而直接影响蛙泳技术的发挥,影响游速,分析这些常见错误及产生的原因,将有助于蛙泳技术的学习。多元化教学法中,对各项练习的要求都有明确的量化指标,改变了以往传统教学中教师凭借主观判断对学生的评价。蛙泳臂与呼吸技术主要包括:陆上划臂与呼吸配合与水中划臂与呼吸配合两个部分。

3.4 蛙泳臂腿配合技术

一些游泳初学者学习蛙泳时出现蛙泳臂腿动作同时进

行,会使划臂产生的推进力被收腿产生的阻力抵消,而蹬腿产生的推进力被伸臂产生的阻力相抵消。因此,蛙泳臂腿动作配合选择时机的好坏,会影响到划臂产生的推进力和腿夹腿的作用力。蛙泳臂腿配合技术的掌握直接关系到蛙泳完整配合技术的学习效果,因此该环节较为关键。

3.5 蛙泳完整配合技术

蛙泳完整配合动作技术是蛙泳技术中的重中之重,先前只是简单的某个部位或某两个部位的配合练习,而此环节是手、腿和呼吸的完整配合,难度较大。蛙泳完整动作技术掌握的好坏直接决定游速、游距和游泳效果。在能较准确熟练的掌握蛙泳腿、蛙泳臂与呼吸三者配合时机,便可以轻松自如连续做多个蛙泳动作,在教师的指导下慢慢突破呼吸关,单个动作的滑行距离也会渐渐拉长,随着水感的增加对此后学习踩水、转身也打下良好的基础,使学生最终实现长距离游泳,掌握游泳技术^[3]。

4 研究结果与分析

4.1 克服恐水和熟悉水性教学效果的比较

表 1 1~2 课程克服恐水和熟悉水性教学效果的比较

项目	实验组	对照组
存在恐水心理	1人	6人
不恐水了	19人	14人
独立水中行走	18人	15人
不能独立水中行走	2人	5人
独立漂浮	17人	13人
不能独立漂浮	3人	7人

从表 1 中可以看出,连续 2 期的教学结果显示,实验组 and 对照组在 1~2 课程结束后,学员克服恐水和熟悉水性环节还存在较为明显的差异性,实验组的成绩明显优于对照组。对于女大学生在克服恐水和熟悉水性过程中,我们采用更多的是团队相互鼓励和个人区别对待相结合的模式,以游戏教学的方式加强学生学习兴趣和氛围,在游戏中让学员感受水的浮力和阻力,更利于克服恐水心理和学会水中漂浮。

4.2 课程设计教学效果的比较

表 2 课程设计教学效果的比较

项目	实验组	N	对照组
课程设计合理	19人	20人	14人
教学方法容易接受	18人	20人	15人
教学语言通俗易懂	19人	20人	12人
教学内容容易掌握	17人	20人	13人
学习兴趣更加浓厚	20人	20人	11人

从表 2 中可以看出,连续 2 期的教学结果显示,实验组 and 对照组在课程结束后,对课程设计、教学方法、教学语言、教学内容等一系列指标进行满意度调查,结果显示实验组的成绩明显优于对照组。在实验组教学过程中更多采用多元教学模式,教学内容分化为多个 2 级指标或 3 级指标,专业教学学术语生活化,让学生在学习过程中通俗易懂,更好掌握教学内容,提升学习兴趣和教学氛围。

4.3 蛙泳速成教学效果比较

表 3 蛙泳速成教学效果比较

项目	实验组	N	对照组
优秀	7	20人	3
及格	12	20人	10
不及格	1	20人	7

从表 3 中可以看出,连续 2 期的教学结果显示,实验组各项数据优于对照组,结果表明,女大学生蛙泳速成教学优化设计对游泳教学具有显著意义,速成教学的优化设计更加满足当代女大学生需求,有效解决了没时间学和学不会等问题。

5 结语

游泳速成教学是当今最为普及的一种教学方式,通过对女大学生蛙泳速成教学课程优化设计进行实践研究,弥补了一些没时间学和学不会等问题,有效提升学员学习兴趣,为当代女大学生游泳学习提供方法和思路,更好地掌握游泳知识与技巧。通过游泳学习和锻炼,有效提升广大青年的身体素质,进一步促进了游泳项目普及和健康中国行动广泛开展做出了贡献。

参考文献

- [1] 孔佳. 游泳教学顺序对游泳技术掌握程度的实验研究 [D]. 哈尔滨: 哈尔滨体育学院, 2019.
- [2] 左明洋. 7-8 岁初学蛙泳腿部技术教学方法的分析研究 [J]. 内江科技, 2019(03):119-120.
- [3] 徐国清, 刘淳. 高校蛙泳教学中实施技术分解优化设计的实验研究 [J]. 当代体育科技, 2019(07):94-95+97.