

高职院校游泳训练的现状与对策研究

孟 锋

(河源职业技术学院, 广东 河源 517000)

摘要: 游泳是一项全身运动,不仅可以帮助运动者塑造良好身形,还可以提升他们的肺活量和肢体协调性,因此备受运动爱好者的喜爱。随着职业教育改革深化,很多高职院校都开设了游泳课,建设标准化游泳池,满足游泳课教学需求;聘请专业游泳教练担任兼职教师,培养“双导师”教师团队,提升游泳训练质量;立足学生游泳基础,实施分层教学,提升学生游泳水平;

关键词: 高职院校; 游泳训练; 必要性; 现状与对策

一、新时期高职院校游泳训练现状

随着高职院校体育教学改革进一步深化,“终身体育、健康第一”成为高职院校游泳教学改革指导思想之一,但是目前游泳训练更看重游泳技能的教学,不重视学生体育价值观、运动习惯和体育精神等的培养,影响了游泳训练效果。由于游泳运动存在溺水危险,为了保障学生生命安全,很多高职体育教师教学理念比较保守,陆地教学与水下教学分离,留给学生水下自主训练的时间比较少,也忽略了利用信息技术开展游泳教学,影响了学生游泳水平发展。

(一) 专业师资力量薄弱

高职院校游泳教师队伍水平参差不齐,缺少游泳专业教师,大都是由其他体育教师兼任,在游泳专业技能、专业知识方面存在不足,导致游泳教师整体师资力量薄弱,影响了游泳训练效果,无形中增加了游泳训练风险。此外,很多学校忽略了聘请校外专业游泳教练、游泳运动员担任兼职教师,缺少专兼结合的师资队伍,导致游泳训练方法不太科学,难以激发学生游泳训练积极性,这反映出高职游泳教师专业水平和能力有待提升。

(二) 训练方式不合理

高职游泳教师训练方式不太合理,先进行陆上游泳动作示范,再进行水下讲解示范,水下训练时间比较短,难以帮助学生快速掌握游泳技巧,久而久之会打击他们的游泳训练自信心,不利于他们游泳水平提升。部分教师以讲解游泳技能为主,对安全意识、自救和救助他人的技能讲解比较少,导致学生安全意识薄弱,无形中增加了游泳训练风险,再加上“一刀切式”训练方式,导致很多零基础学习游泳的学生跟不上教学节奏,难以激发他们的游泳训练积极性,导致游泳训练效率低下。

(三) 场地器材设施不符合需求

场地、器材设施是游泳教学的物质基础,是实现教学目标、提高教学质量的保障。很多高职院校室内游泳池数量有限,游泳训练器材设施不到位,导致游泳课时偏少,无法满足学生游泳训练需求,也影响了游泳运动普及。同时,由于学校办学资金有限,在游泳馆、游泳池建设上的投入有限,难以及时对游泳池进行消毒,救生设施数量不足,影响了游泳训练的有效开展,不利于提升学生游泳水平。

二、高职院校开展游泳训练的必要性

(一) 有利于丰富体育课教学项目

随着游泳运动逐步普及,喜欢游泳的大学生越来越多,但是

高职院校体育课以田径、球类、武术等教学为主,难以满足学生游泳训练需求。针对这一问题,越来越多的高职院校开设游泳课程,有利于丰富体育课教学项目,满足学生个性化运动需求,从而激发他们的运动积极性,让他们主动参与游泳训练,帮助他们养成良好的运动习惯,进而推动高职体育教学改革,落实“终身体育、健康第一”教育理念。

(二) 有利于塑造学生健康体魄

游泳运动可以锻炼全身肌肉,不仅可以帮助学生减肥塑形,还可以锻炼他们的核心力量、肌肉力量和心肺功能,有利于提升学生身体素质、免疫力,促进他们身心健康发育。高职游泳训练有利于锻炼学生上下肢协调性,让他们在水中像鱼儿一样畅游,通过水中转身训练锻炼学生腿部肌肉力量和爆发力,进一步提升学生身体素质和运动能力,为其他运动教学奠定良好基础。游泳属于全身运动,训练强度比较大,运动风险相对较高,对学生体能、耐力、意志力和心理素质都是一个严峻挑战。高职游泳训练有利于提升学生心理素质,帮助他们克服对水的畏惧,培养他们挑战自我、坚持不懈的体育精神,还可以锻炼学生意志力,鼓励他们完成水下训练,培养他们吃苦耐劳、团队协作精神,推进体育课程思政建设,进一步促进学生德智体美劳全面发展。

三、新时期高职院校游泳训练优化对策

(一) 完善游泳训练基础设施,改善游泳训练环境

高职院校要加大在游泳馆、标准化游泳池建设上的投入,积极修建校内游泳馆,完善游泳训练基础设施,改善游泳训练环节,为提升游泳训练质量奠定良好基础。首先,由于游泳训练对场地、水质和安全设施等要求比较高,高职院校要积极修建游泳馆和标准化游泳池,积极和企业合作,联合出资建立校内开放式游泳馆,除了满足本校游泳教学需求,还可以定期面向社会开放,获取一定盈利,维持游泳馆日常管理与运营,缓解游泳场馆建设难题。例如学校可以和当地政府部门、企业合作,建立开放式游泳馆,在晚上、周末、节假日、寒暑假面向社会大众开放,让游泳教师、游泳教练对游泳爱好者进行指导,减少对学校日常教学的影响,获取一定的游泳馆门票收入,维持游泳馆正常运转。其次,学校还要积极完善游泳馆基础设施,定期更换泳池的水,保证水质健康,还要配置足够的救生圈、防滑垫和急救设施,做好日常设施维护与更换,营造舒适、安全的游泳训练氛围,进一步激发学生游泳训练积极性,保证他们在训练中的安全,从而提高游泳训练效果。

（二）打造专业化游泳教师队伍，提升游泳训练质量

第一，高职院校要重视游泳教师队伍建设，一方面要积极引进游泳专业教师，增加专业游泳教练数量；另一方面要定期组织游泳教师培训，让他们学习游泳训练新技术，进一步提升他们的专业能力，为提高游泳训练质量奠定良好基础。学校要优化体育教师招聘方案，积极招聘游泳专业毕业生、退役专业游泳运动员，壮大游泳教师队伍，提升游泳教师队伍专业水平，加快游泳训练改革，从而提高体育教学质量。同时，学校要定期组织游泳教师培训，组织他们深入专业游泳训练基地、游泳馆进行学习，让他们跟随专业游泳教练学习，进一步提升他们自身游泳水平、游泳训练水平。第二，学校要积极聘请专业游泳教练、游泳运动员担任兼职教师，打造专兼结合的游泳教师团队，进一步提升游泳教师队伍建设水平，为提高游泳训练效果奠定良好基础。专业游泳教练可以根据学生游泳基础制定训练方案，为学生系统性讲解游泳理论知识、四大泳姿技巧和防溺水安全知识，进一步完善游泳训练方案，帮助学生尽快掌握游泳技能。

（三）积极开展分层教学，提高学生游泳水平

高职院校游泳教师要尊重学生游泳水平差异，积极开展分层教学，循序渐进提高游泳训练难度，激发学生游泳训练积极性。首先，教师要合理划分游泳小组，让熟练四种泳姿、游泳能力突出的学生担任组长，让他们配合老师开展游泳训练，让他们带领其他同学进行游泳训练。例如教师可以从基础的自由泳训练入手，为学生示范自由泳手臂动作，并让游泳能力突出的学生进行下水演示，讲解手脚配合、水下呼吸方式等游泳技巧，帮助学生掌握游泳技能。其次，教师要留给各个小组自主训练时间，让他们自主进行水下训练，激发他们训练积极性。组长可以带领组员复习自由泳摆臂、摆腿动作，以及水下呼吸方法，纠正组员动作，带领组员进行水下训练。同时，教师要提醒各个小组控制好水下训练时间，让他们及时进行休息，避免他们由于训练过度出现抽筋、肌肉痉挛等问题，保证他们的训练安全。自由泳训练任务完成后，教师可以开展蝶泳、仰泳和蛙泳教学，讲解这三种泳姿动作，留给各个小组自主训练时间，让他们积极进行水下训练，帮助他们掌握不同泳姿，全面提高游泳训练质量。

（四）开展信息化教学，激发学生训练积极性

高职游泳教师要转变教学理念，巧妙运用信息技术开展游泳训练，做好课内外教学衔接，科学指导学生科学自主训练。例如教师可以录制仰泳、蝶泳、蛙泳和自由泳教学微课，详细讲解每一种泳姿，进行陆上动作讲解、水下游泳和呼吸动作演示，把陆上和水上教学衔接起来，时间控制在10分钟左右，并把微课分享给给学生，便于他们参照微课学习游泳知识，进一步激发他们的训练积极性。学生可以根据微课练习游泳独特的呼吸方式，配合躯体的运动调整呼吸节奏，上浮时，当口鼻位置高过水面，要大口地吸气，保证充足的氧气供应量；下沉时，要适当憋气并缓慢吐气，控制好呼吸节奏。此外，教师可以开展线上线下混合式教学，剪辑中国游泳健儿国际游泳比赛视频，例如覃海洋、张雨菲和汪顺比赛视频，既可以弘扬中国健儿为国争光、奋勇争先、刻苦训练

的体育精神，又可以创新游泳教学方式。线上教学中，教师可以结合游泳健儿比赛视频讲解不同泳姿技巧，并和学生进行线上讨论，及时解答他们关于游泳的相关问题，再带领学生进行下水训练，做好线上线下教学衔接，进一步提升游泳教学质量。高职院校游泳教师要积极开展信息化教学改革，利用微课、线上直播等开展游泳教学，动态化讲解游泳相关知识，便于学生随时随地学习，从而提高他们游泳水平。

（五）积极成立游泳社团，全面推广游泳运动

第一，高职院校要积极成立游泳社团，安排专业游泳教练、骨干游泳教师负责社团日常训练，为喜爱游泳的学生提供专业化训练机会，进一步激发他们运动积极性，推动体育教学改革。游泳社团可以分为初级、中级和竞赛三个级别开展训练，初级小组主要以游泳初学者为主，由社团骨干配合教练开展日常训练；中级小组主要以游泳速度提升训练为主，多以学生自主训练为主；竞赛小组则是以200米自由泳、蛙泳、4*100米混合接力等竞赛项目训练为主，开展团队训练，进一步提升训练成绩，为游泳社团赢得更多荣誉。第二，学校要积极举办游泳比赛，并把相关奖项和学生学分考核衔接起来，鼓励学生积极参与游泳比赛，进一步推广游泳运动，让更多学生喜欢上这项运动。学校可以组织校园游泳比赛，分为业余组和专业组，业余组面向全校学生，专业组则是以游泳社团和体育专业学生为主，为学生搭建展现游泳才艺的舞台，营造良好的校园体育竞赛氛围，促进校园体育文化建设。同时，学校可以组织游泳社团外出参赛，鼓励他们在赛场上奋勇拼搏，让他们为学校荣誉“而战”，为学校赢得更多体育奖项，从而提高体育教学质量。

四、结语

总之，高职院校要积极推进游泳教学改革，加大在游泳场馆、泳池和基础设施建设上的投入，增加标准化泳池数量，满足学生日常游泳训练需求，积极聘请专业游泳教练、退役游泳运动员担任兼职教师，壮大游泳教学队伍，提高师资队伍建设水平，为提升游泳训练质量奠定良好基础，还要积极创办游泳社团，激发学生游泳训练积极性，提高他们的游泳水平。同时，高职游泳教师要尊重学生游泳水平差异，实施分层教学，优化仰泳、蝶泳、蛙泳和自由泳训练方式，利用信息技术开展游泳教学，便于学生参照视频符合游泳动作要领，培养他们吃苦耐劳、挑战自我、自强不息的美好品德，全面提升游泳训练效果。

参考文献：

- [1] 江雪艳. 科学合理制定高职院校游泳课余短期训练计划的研究[J]. 文体用品与科技, 2021(17): 134-135.
- [2] 梁园. 基于“课内外一体化”教学模式在高职游泳课中的应用研究[J]. 河北农机, 2020(05): 58.