

# 游泳活动对 3-6 岁幼儿心理素质的影响

罗 华

西安欧亚学院, 中国·陕西 西安 710065

**【摘要】**近年来我国游泳项目在世界各大比赛中都取得了优异的成绩,进而国内引起了一股游泳的热潮,使游泳运动越来越普及。幼儿游泳训练活动是一种全方位的心理活动过程,它不仅是认识发展的过程,也是训练能力、技术特点,包括性格形成和发展的过程。因此研究游泳运动对幼儿心理素质的影响不仅对幼儿心理素质的提高具有理论意义,且更具有实践指导意义。

**【关键词】**游泳; 幼儿; 心理素质

## 1 前言

游泳是一门技术,随着游泳运动在人们生活中普及越来越多的人开始喜欢并学习游泳。游泳是一项有益于身心健康发展的体育活动,它不仅能锻炼人的身体,还能够提高大脑的功能,促进大脑对外界环境的反应能力和智力发育。由于成年人的理解能力心理素质比幼儿强根据教练的指引能很快适应并熟悉水的特性,而幼儿因为理解还在萌芽阶段游泳活动也会对幼儿产生不同的影响由此展开我们的调查。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

以暑期在游泳馆学习游泳的幼儿(3-6岁)为对象,就游泳活动对幼儿心理素质的影响进行研究。

### 2.2 研究方法

#### 2.2.1 文献资料法

#### 2.2.2 逻辑分析法

#### 2.2.3 实践调查法

## 3 结果与分析

3.1 游泳活动对游泳暑期班及游客中幼儿产生的不同的心理素质影响

通过对不同年龄阶段的幼儿做统计整理以及分析得出,有20%的幼儿在初次接触到水的时候是很高兴并喜爱的,而有一半的幼儿初次接触水只是当成一种任务来完成不算喜爱也不算厌倦,还有30%的幼儿是对水的恐惧和厌恶。但是从中期可以看出幼儿在学习的过程中有将近30%从应付或者厌恶转变成喜爱,也就是说幼儿在学习的过程中逐渐了解到水并初步开始适应水中活动。后期有88%的幼儿已经完全适应水中活动并且熟练掌握,只有10%左右的幼儿是由于心理或者生理原因仍旧很难接受水中活动。

对比大班和小班数据后可以看出,小班的幼儿可以更快的适应水中活动,因为大班的集体练习相较于小班更多而小班对于个人的练习时间更充裕,因此小班的幼儿能更快适应并且理解接受水中活动。大班的幼儿接受的比例更高,因为爱玩是幼儿的天性,所以当个人活动玩的没有兴致的时候,集体活动往往会给他带来新的新鲜感,当一群孩子聚集在一起的时候他们会想出更多天马行空的创意和玩法。

### 3.2 游泳活动对幼儿心理素质影响分析

#### 3.2.1 影响游泳活动对幼儿心理素质的因素

**情绪:**幼儿在成长阶段的时候情绪是多变的可能刚开始还很感兴趣下一秒就失去兴趣甚至厌恶这项活动,所以课堂上灵活把握幼儿的心理情绪并且积极调动是非常重要的。

**信心:**幼儿在成长中信心的培养是非常重要的,现在很多幼儿从小娇生惯养没有经历过失败或者说无法正面对面失败,当遇上问题以后第一时间想到的不是积极面对而是选择放弃或者逃避,所以我们应该培养幼儿的信心带领他们克服困难树立自信。

**韧性:**幼儿在学习过程中最缺乏的是韧性,学习新的东西对

幼儿来说并不是太难但是要让他们持之以恒更加精进却很难,所以教练应该多准备不同的训练方式来调动幼儿的兴趣让他们能更加鉴定的练习并进步。

#### 3.2.3 水中活动培养心理素质的方法

##### 3.2.3.1 营造一个稳定良好的游泳环境

给幼儿营造安全感,幼儿在陌生的环境中会产生一定的恐惧及排斥感。为了消除这些恐惧排斥感可以在泳池里搭建一些垫层或者板凳让幼儿在水中能踩到地,同时老师或者教练应优先下水给孩子营造出一种这里没问题能踩到地的安全感让孩子心理踏实。泳池周围摆放一些小玩具或者幼儿使用的游泳器具来引导幼儿在水中嬉戏。

##### 3.2.3.2 创设良好的环境,加强教师与幼儿之间的关系

如果在孩子感觉到老师喜欢他,爱他,尊重他,那么他就会自我感觉良好,有自信,有动力。在游泳活动中注重幼儿自信心的培养,不仅有利于幼儿游泳技能的学习,更有利于使幼儿形成健康。因此在游泳活动中教师要经常对孩子说一些赞美、鼓励、关爱的言语和行为比如:“你游的非常好!”“有进步!”“加油,游得在远一点!”等等,要多鼓励,多支持,多表扬,多容忍,多欣赏幼儿,使他们因教师的赞许和关爱而产生更多的自信,产生更多积极的情绪。

##### 3.2.3.3 体育游戏调动幼儿的积极性

体育游戏,作为一种最基本的教育手段,它在幼儿教育中的作用愈来愈受到幼儿教育界的普遍重视。以游泳的游戏举例,独立完成的游戏比如准备一些小玩具放在水中让幼儿自己去打捞上来或者进行一些小的比赛例如憋气或者在水中吹气球。这些游戏可以分散幼儿对水的恐惧感更快的适应水中的行动。

## 4 结论

由此看出大多数幼儿是喜欢水的只有极少部分幼儿仍旧摆脱不了怕水的心理。从闹情绪到学会控制情绪,不敢面对困难和失败到积极勇敢面对并且克服苦难失败,没有韧性遇事半途而废到百尺竿头更进一步,可以看出游泳活动对幼儿的心理素质起到很大的积极影响作用,再加上教师的配合引导让幼儿打开心扉更加活泼开朗。这些积极向上的影响能让幼儿在以后的成长道路上走的更高更远。

### 参考文献:

- [1] 李昌军. 少儿游泳训练中应注意培养健康的心理素质[J].《游泳》, 2006(2): 30-31.
- [2] 刘正艳. 如何在游泳活动中消除幼儿的恐惧心理[J].《读写算: 教育教学研究》, 2014(39).
- [3] 李莉. 如何在体育活动中培养幼儿良好的个性品质[J].《中国学校体育》, 2014(11).

### 作者简介:

罗华(1991.7-),男,汉族,籍贯:陕西西安,西安欧亚学院,助教,硕士学位,专业:运动训练,研究方向:运动训练。