

# 普通高校游泳训练教学方法优化的研究

王 涵

天津滨海职业学院, 中国·天津 300450

**【摘要】**为了更好的提高我国高校学生的素质,丰富高校学生的体育运动,本文对高校游泳训练教学方法的优化做出了分析与研究,文章阐述了高校游泳训练教学中存在的问题以及影响因素,之后对如何提高高校学生游泳训练教学方法提出了一些有效的优化建议。希望本文可以为相关高校及教育工作者提供一些帮助和启发,以加强学生们的身体素质,丰富学生们的课外活动。

**【关键词】**游泳训练; 训练教学; 优化研究

游泳作为一项传统的体育竞技项目,深受广大群众的喜爱,游泳项目现如今也发展成为高校体育课程的重要组成部分,对加强学生的心肺功能、加强学生的身体素质有着巨大的作用,现如今我国普通高校的游泳训练教学是尚且处于初步阶段,发展的较晚,一些普通高校的游泳训练教学存在着很大的弊端,需要社会各界的大力支持以及共同努力。

## 1 普通高校游泳训练存在的问题

### 1.1 过分注重安全,忽视教学质量

游泳作为一项运动也是存在着一定的危险性,由于教育者担心高校学生在进行游泳训练的时候害怕出现安全问题,害怕承担责任,并且关系到学校的荣誉问题,为此大部分的教育者在进行游泳训练的时候,由于过分执着学生的安全问题,忽视实际的教学内容,并且使游泳教学显得枯燥乏味,使高校学生对游泳教学提不起兴趣。首先教育工作者能够将高学生的安全方法放在第一位是值得肯定的,但是如果是因为安全的问题而完全放弃应有的教学的质量,进而就会失去办学的目的与意义,完全失去高校学生开设游泳训练课程的本意,过分的只是传授理论知识,注重培养安全意识,对实际的游泳技能训练少之又少,其最后的结果只是为了让高校学生能够快速的考试,只是为了成绩而训练,完全的违背了教育的目的与意义,无法通过游泳而达到锻炼身体的目的,最后导致对游泳失去一定的兴趣<sup>[1]</sup>。

### 1.2 教学内容缺少章程

为了响应国家开设新课程的号召,很多高校确实开设了有关的游泳训练课程,但是大部分的高校开设相关的课程只是为了响应国家的号召,而不是真正的想为学生身体的锻炼进而开设相关的课程,直接导致了高校的游泳教育者在进行相关的游泳训练对如何提高高校学生的训练方法及技巧以及对高校学生的阶段性教学策略等问题完全的没有概念,很多的高效游泳教育者为了省时省力在游泳训练上基本上都是以体育教学的具体流程为高校游泳的教学章程,首先这种教学模式只是纸上谈兵而已,只是讲解了关于游泳训练的理论基础知识,没有实际教学内容,无法让高校学生学习到真正的游泳知识,还会使高校学生越来越对游泳缺少足够的兴趣,要想真正的达到游泳训练的目的,进一步的加强高校学生的游泳训练水平,普通高校需要根据高校学生的具体情况以及自身的发展水平以及教育水平,制定出相对完善的训练模式以及完善的训练计划。另外各个普通高校的游泳训练教学普遍存在的问题就是严重的理论过剩,生长有的高校教育者为了图省事,只是在课堂上进行简单的理论讲解,而不是带领高校学生到游泳馆进行有关的实际训练,最多也就是利用多媒体向高校学生们展示基本的游泳方法,使高校学生们的游泳训练以及教育质量的水平越来越低。

### 1.3 游泳训练课时严重的不足

首先受到我国的基本国情的影响,大部分高校的办学思想只是为了提高学生们的成绩,认为学习才是重中之重,其他的都

是次要的,所以大部分的高校在除了能提高学习成绩的课程上,是能压多少就压多少,能减少就减少,并且大部分的教育工作者在进行游泳训练时,也仅仅只是讲解课堂理论的知识,因为课程的减少,很多地方的高效游泳课程的时节一般都是一周一节,不好的地方都是几周一节,所以由于课程的减少导致游泳课时设置的中间距离太长,大部分的高校学生还没有完全的记住内容就被停了下来,导致需要巩固的游泳训练技巧没来得及消化就需要停止不前,进而导致完全的忘记,时期课堂教学的效率非常的低下,非常的不利于普通高校游泳训练的水平以及学生丰富多彩的教学内容,进而对高校学生的身体素质训练等都得不到应有的训练。

### 1.4 高校教育水平参差不齐

在普通高校的游泳训练教学中,高校的教育者在整个高校的游泳训练中占据着主导地位,教师水平的专业性直接影响着课程教育的落实质量。通过好的训练方式能够快速有效的提升高校学生的游泳训练技巧以及高校学生们对游泳训练的热情与兴趣。导致我国普通高校游泳教师水平低的原因有两点:第一点,由于我国大部分高校开展的游泳训练课程较少,设置的训练时间较短,导致大部分的游泳训练教师或者专业的游泳训练者很难的聘请到,缺乏对教程的足兴趣。第二点,我国国内水平较高的游泳训练教师训练的数量较少,优秀的教师比较的缺乏,游泳训练的教学需求无法等到足够的满足,进而导致游泳教学的质量受到一定的局限,进而使我国普通高校学生的游泳训练质量与水平受到一定影响,非常的不利于高校学生们的德智体美全面的发展。

## 2 普通高校游泳训练教学优化策略

### 2.1 明确游泳训练教学的关键因素

#### 2.1.1 高校学生的身体素质

首先良好的身体素质才是学好游泳的基础,因为游泳是一个很耗力量量的运动项目,在游泳的过程中需要进行大幅度的身体协调,才能使身体更好的平行游下去,另外由于高校学生的身体发育已经基本成型,各方面的身体机能都处于一个相对巅峰的时期,也是保持身体机能的最佳时期,在一些游泳水平相对较高的国家来说,要想提高高校学生们的身体素质,尤其是流量的训练方法,这就需要着重加强对游泳课程的教学方式,为此想要提高高校学生的游泳技能水平,需要高校的教育工作者务必加强这个阶段的游泳训练力量上的基础<sup>[1]</sup>。

#### 2.1.2 速度与耐力的训练

大部分的人都知道,游泳比赛靠的就是比拼人的速度与耐力,运动员要想有一个好的比赛成绩必须让自身的游泳速度以及耐力上能够达到一个相对优秀的阶段,对于高校学生同样如此,要想获得一定的速度,在加强高校学生身体素质的前提下,必须依靠力量以及其他的因素的配合训练才能进行实现,通过科学有效地训练加强游泳的速度,另外游泳的速度与耐力的训练相对于加强身体素质的训练更加的复杂且需要一定的技巧性,需要通

过与运动密度、时间、强度之间的不断转换以及不断地组合与协调,从而促使身体的机能进行不断地新陈代谢,进而达到高速度的目标,最后要想提高游泳的速度与耐力必须增加对游泳训练的时间,这一方面,我国大部分的高校做的并不是很好,需要加强<sup>[2]</sup>。

### 2.1.3 身体柔韧性的要求

一个好的游泳运动员在身体的柔韧性一定相对的突出,身体的柔韧性高可以有效地协调身体的各个部位,同时能够有效地减少对游泳的阻力,从而达到快速的目标。因此,对于游泳的训练上,要对身体的柔韧性上有着较高的要求,对于游泳运动发展较好的国家来说,对于游泳训练中的身体韧性训练是整个训练当中的重要训练内容。对于我国大部分的高校学生来说,虽然身体的韧性能够达到标准,但是在身体的韧性上还缺少一定的程度,除了日常的训练中可以加强对身体的柔韧度,还可以瑜伽等训练方法,在保持身体力量的同时,并且提高身体的柔韧度。

### 2.1.4 心理素质的要求

作为一种需要身体进行的体育运动,大部分的训练者对于游泳训练认为只要强化身体训练就能达到好的训练效果,这种想法是不对的,在进行身体训练的同时,还需要懂得一定的专业技巧,才能更加的懂得如何快速有效地增加训练的效果,一般在实际的比赛中,游泳运动员需要将自己的力量,速度耐力、以及自己丰富的技巧以及思想意志结合到一起,从而达到最佳的运动状态。随着年龄的增长,高校学生的思想意识以及心理素质已经达到了一个相对完善与成熟的阶段,形成了自己的世界观以及价值观,也是心理成熟的巅峰时期。普通高校在进行游泳训练的时候需要加强学生对游泳的技能技巧进行一定理解与掌握,更好的使学生们能够把握好自身的力量与控制。另外长时间的游泳训练可能会给学生造成一定的心理压力,这就需要教育者在进行专业的训练同时,加强对学生心理的正确引导,告诉他们不要有过于沉重的心理压力,发挥出潜在的潜质,更好的帮助学生发现自身的特点与优点,通过实践的训练活动与正确的理论知识相结合,加强对学生实际的自身体验,通过不断地摸索与尝试,锻炼出高校学生们的随机应变能力,提高个人的实战技巧,增强高校学生们的自信心<sup>[3]</sup>。

### 2.1.5 提升技术的能力

能否进行科学有效地训练是运动员在进行游泳比赛中影响比赛成绩的重要影响因素,教练在根据水的特性以及流体力学的理论进行相关的专业性指导,对普通高校也是同样的如此,大部分的普通高校学生由于缺少长时间的训练以及缺少相对完善的训练基础设施,这就显得专业的训练技巧尤为的关键,通过专业的训练技巧来弥补训练时间不足以及相对完善的训练基础设施,因此需要教育训练者在实际的训练过程中必须尊重科学有效地训练模式,不断地改进游泳实际的训练方式,通过不断地摸索与实践,进一步的挖掘出高校学生的技术能力,从而快速的提高高校学生的游泳运动效果。

### 2.2 理论实践相结合

首先在游泳训练当中,不同于传统的课堂教学模式,游泳训练需要的是以实践为主,理论为辅的教学模式,在开展游泳训练的学时,实践与理论的占比应该是实践占大头,理论占小头,首先是通过正确的传授游泳相关的理论知识作为实践教学的基础,然后在通过实践的方式更好的训练普通高校学生对理论知识更好的理解,理论与实践两者相辅相成,相互的促进,取长补短,有条件的学校就是要教师带领学生们在游泳池进行训练,更好的传授技巧,没有条件学校可以通过友好协商,对附近有条件的学校进行租借,申请游泳场地的使用,另外教师在游泳训练的过程当中在保证学生们安全的前提下,一定要关注到

每个学生的学习情况以及实践情况,根据不同学生的条件水平进行不同的针对性训练。

### 2.3 注重对技术技巧的训练

游泳训练最讲究的就是教学方法以及训练的技巧,开展高校游泳训练的目的佳偶就是为了能够更好的提高高校学生在水中的游泳速度以及耐力方面,进而对学生们达到强身健体的效果,要想更好的提高学生们的速度与耐力方面,需要对游泳训练的方法有一定的技巧性,尤其是传授流水型的游泳类型,从而减少水对人体的阻力,进而使学生们动作不在僵硬,合理的调动学生们身体的每个部位,从而达到最佳的协调度。

### 2.4 加强对高校游泳训练教学的管理

首先在进行课堂准备中,教师需要提前准备好教学的游泳训练器材,防止因为准备不足的原因而耽误上课的时间,进而影响了教学的时间以及教学的效率,另外在进行游泳训练教学的时候,最好能够有别的教师进行辅助训练,一方面是可以帮助教师进行更快的课堂准备工作,有效的节约课堂的时间,另一方面是可以更好的监督学生们的训练内容以及随时监测学生们训练的动向,防止意外的发生,一切以学生们的安全为前提,确保学生们游泳安全,另外在进行游泳训练前,教师们需要带领学生们进行热身运动,防止学生在进行游泳训练时出现脚抽筋的情况,辅助教师在一旁需要随时监测学生们的动向,确保有的学生因为水性较好而进入深水池,防止意外的发生,另外在课堂教学中,可以让学生们进行分组训练,一旦发生意外危险,其他的学生能够及时的发现,并第一时间能够向老师求救,将危险降到最低。

### 2.5 合理安全训练强度

首先游泳训练相比于其他的体育训练不同,游泳训练对人的身体有着很高的要求,对人的身体素质有着不小的影响,为了加强训练的效果,减少学生们在训练过程中意外事故的概率,需要高校游泳训练教师根据不同学生的身体素质制定不同的有针对性的训练方式,由于高校学生与专业的游泳运动员的身体素质有着很大的不同,专业的游泳运动员可以通过高强度的训练进而提高比赛成绩的效果,而学生因为身体的影响不能进行高强度的训练,并且因为学习的影响无法在通过长时间的训练,只能偶尔的在课堂中根据教师的指导进行,因此高校游泳教师需要根据不同学生的身体类型以及学生的身体素质进行合理的排课情况、课程内容以及课程的目标,综合的进行各方面的考虑,从而达到快速有效的训练水平。

## 3 结语

根据以上内容的表述,普通高校要想真正的提高学生们的游泳训练水平,就是要根据实事求是的实际情况,认真负责的传授学生的游泳训练技巧,进而有效的提升学生们游泳水平,增强学生们的身体素质。

### 参考文献:

- [1] 刘子萌. 浅谈游泳基础教学的特点及训练方法[J]. 拳击与格斗, 2020(03): 86-87.
- [2] 陈柏舟. 浅谈大学生游泳教学的技巧与训练方法研究[J]. 才智, 2020(02): 110.
- [3] 黄易. 蛙泳教学中腿部技术动作训练方法研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(25): 51-53.
- [4] 王家驹. 高校游泳教学中核心力量训练方法探讨[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(11): 79-80.

### 作者简介:

王涵(1982.4-), 汉族, 河北省阳原县人, 天津体育学院运动训练专业, 本科, 天津滨海职业学院讲师, 研究方向: 篮球、游泳、田径。