

# 0-3岁婴幼儿游泳教学过程中的问题与对策

文清攀

(西南财经大学体育学院 四川成都)

**摘要:**随着人们生活水平的日益提高,婴幼儿游泳已经成了很多父母带着孩子进行锻炼的选择。从婴幼儿游泳对孩子的身体的发育有明显效果,但是0-3岁婴幼儿参加亲子游泳会出现厌学、恐惧、怕水的心里情况,这种情况严重阻碍了参加婴幼儿游泳的效果和进度,如何使婴幼儿克服心理问题,快乐在水中快乐成长。本文使用:文献资料法、实地调研法、访谈法和综合分析法。对成都市亲子游泳俱乐部0-3岁婴幼儿参加婴幼儿游泳出现的问题进行研究,并根据本人婴幼儿游泳的上课经验,对待出现的问题提出相应的解决办法。减轻婴幼儿在上课过程中的恐惧心理,让更多婴幼儿在轻松愉快的环境下,健康的发育和快乐的成长,达到强身健体,促进各方面发展的目的。

**关键词:**婴幼儿游泳;秩序感;

近年来,随着二胎政策的开放,中国新生婴幼儿的数量增多,婴幼儿的健康成长成了父母眼中的重要的一环。2016年中国国际友谊教师协会成立,推动着婴幼儿游泳事业的发展,使婴幼儿游泳发展越来越广泛。游泳是一项人类生存和发展的必备技能,参加婴幼儿游泳是每一个父母正确的选择,为孩子的发展奠定了一个良好的基础。由于水的特性和32-34度的水温的作用,婴幼儿参加游泳时,使得人体各个机能都得到锻炼。在调查走访的婴幼儿身上可以看到,参加婴幼儿游泳的个个身体健康、身材均匀、免疫力强,很少不生病,精力好。很多家长都带着孩子参加婴幼儿游泳,但是盲目随从方法不得当,会适得其反。所以,好的教学方法是婴幼儿参加婴幼儿游泳的关键之处,而婴幼儿游泳锻炼过程中遇到的一些心理问题是婴幼儿参加婴幼儿游泳的最大障碍,如果处理不好这些问题会对婴幼儿的身心发育有着很大的影响。为此,在游泳教学过程中教练对消除婴幼儿参见亲子游泳的心理障碍加以重视,了解婴幼儿的心理障碍的原因,选择正确的教学方法和引导是至关重要的。

## 1 婴幼儿游泳的益处

游泳是血管体操,热胀冷缩的原理,使游泳者的身体免疫力得到了明显的增强。(丛宁丽,2006)提高游泳有利于身体、心理和智能的发育。婴幼儿游泳不仅是一项全身运动,在水中婴幼儿的皮肤接触水,水对皮肤的刺激,按摩均对皮肤有保养作用,尤其是婴幼儿通过教练和家长在水中带领宝宝在水中做出的一系列动作,使宝宝自由自在的在水中活动,克服水阻力,水对皮肤的刺激,有利于婴幼儿的肢体及内脏的发育。婴幼儿在游泳时呼吸,随着水压,胸廓的起伏明显,可以使肺活量提高。婴幼儿游泳对神经的影响也是巨大的,可以改善婴幼儿的感觉统合能力和前庭机能,促进大脑对外界环境的反应能力,促进身体全面发育。

## 2 婴幼儿教学过程中出现的问题

2.1 陌生环境、水环境的不适应,导致上课过程中的哭闹现象。

2.2 婴幼儿游泳教练在上课过程中过于热情,一部分婴幼儿怕陌生面孔。

2.3 不同月龄段的婴幼儿在一起参加婴幼儿游泳,上课人数过多或者过少都是不利因素。

2.4 教练对有心理问题的婴幼儿,主要是指患有自闭症、唐氏综合征的婴幼儿,上课未能及时的发现。

2.5 身体敏感部位接触水,表现出的反感或者哭闹。

2.6 教练的关注不够,课堂气氛不够热闹,导致整节课气氛不平和。

2.7 无意中的呛水或者看见其他婴幼儿在水中大胆的动作的恐惧。

2.8 处于母女依赖期时,爸爸下水。

2.9 秩序敏感期的出现。

## 3 0-3岁婴幼儿教学过程中出现问题的解决方法

3.1 家长带着孩子多在游泳池周围进进出出,尽量的熟悉环境,使孩子熟悉游泳池的环境和节奏氛围,尽快融入其中。

3.2 婴幼儿游泳教练在上课过程中,提前和家长沟通交流,及时了解宝宝的情况,做出正确的判断,与宝宝保持一定的上课距离来减少婴幼儿的恐惧。

3.3 (张腾,2017)文中说到婴幼儿游泳应该有一套教学目标、教学内容和课程结构的标准体系。根据幼儿的身心发育特征及幼儿的学习特点来设计课程,做到科学、合理。

3.4 教练应该提前与家长沟通交流,了解宝宝的个人情况,一视同仁,对孩子做到因材施教。

3.5 对于幼儿敏感的身体部位,前期应该尽量避免,循序渐进的展开,最后渡过敏感部位。

3.6 游泳教练应该关注每一个孩子,在课堂中陪伴孩子渡过开心、快乐的课程。

3.7 教练家长注意动作幅度小,不要有呛水的事情,在游泳池尽量避免呛水发生。

3.8 在这个特殊时期,最好是妈妈下水陪伴宝宝一起上课。

3.9 教练和家长应该尊重幼儿的秩序敏感期,引导幼儿,通过理解、变通的方法使幼儿顺利渡过秩序敏感期。

## 4 结语

婴幼儿是祖国的未来,婴幼儿的健康成长关系着每一个家庭,婴幼儿游泳是近几年国内兴起的婴幼儿游泳热现象。(张腾,2018)说到家长应该正确持有婴幼儿参加游泳的期望。在上课过程中,时常会遇到婴幼儿的哭声,婴幼儿游泳遇到的问题存在较多,个体差异非常显著,教练和父母应该根据孩子情况做出相应的解决措施。对于出现心理问题的孩子要循序渐进的解决,尤其是秩序敏感期出现期间,不要过于急躁,弄巧成拙,导致孩子一生的阴影。教练和家长应该避免自身的负面情绪带给孩子,以健康、积极、阳光的态度面对孩子,在孩子薄弱环节,给孩子鼓励,建立自信,渡过其过敏时期。我们应该正确认识对待孩子,有一个正确的育儿观念,给孩子一个健康、快乐的成长的水中环境。

## 参考文献:

[1]丛宁丽.“亲子游泳”的意义与注意事项[J].游泳,2006(1):22-24.

[2]张腾,温宇红,沈宇鹏.英、美两国婴幼儿游泳教学实践及启示[J].体育文化导刊,2017(09):151-155.

[3]张腾,温宇红,刘旭蕊,顾稼渝,于娜.对婴幼儿游泳练习中若干问题的思考[J].湖北体育科技,2018,37(10):937-940.

作者简介:文清攀(1994.3),男,汉族,四川眉山人,硕士,研究发现:游泳教学与训练