

游泳教学中初中学生的心理障碍分析及突破

◆毛姗姗

(宁波市第七中学)

摘要:游泳课由于锻炼身体效果明显和中考游泳考试的需要,成为当前初中学生的首选体育项目。笔者通过研究,初学者在游泳教学中容易产生心理障碍,消除他们的恐惧心理是教学的重点,而游泳教学中因为恐惧所造成的心理障碍占大多数。本文通过对初中二年级学生学习游泳的调查,分析了这种恐惧心理的成因以及教学中应采取的方法和策略。

1、前言

游泳教学中的心理训练是科学训练不可缺少的部分,合理调节心理训练与教学内容、方法之间有着内在关系,有助于教学训练进行和提高教学质量。为此,防止和消除学生对游泳学习的心理障碍,应引起体育教师的重视,探索并优化教学方法,克服恐惧心理,提高教学效果具有非常重要的现实意义。

2、研究对象与方法

2.1 研究对象:宁波市第七中学初二年级学生 710 人。

2.2 研究方法:

2.2.1 文献资料法:通过查阅和收集教学法、心理学研究、游泳运动等书籍资料,对大多数学生因水产生的恐惧心理所存在的客观事实进行了分析研究,并以此作为重要参考依据。

2.2.2 问卷法:对游泳运动知识、增进健康的途径等进行问卷调查。发放问卷 710 份,回收有效问卷 698 份,样本有效率为 98.31%。

2.2.3 统计分析法:调查问卷用 Microsoft Excel 软件做数据统计处理。

3、结果与讨论

要克服怕水现象的出现,初学游泳者在学习游泳的过程中,应该通过熟悉水性阶段来体会和了解水的特性,逐步适应水的环境,培养对水的兴趣,消除怕水心理,并通过掌握水中呼吸、站立、滑行等游泳的基本技术,为学习各种姿势的游泳技术打下良好基础。

3.1 产生恐惧心理的主要原因

3.1.1 没有完全掌握水的特性。人在水中,自身比重还跟呼吸有关,人在呼气时,比重约为 0.96-0.99 之间,因此这时人在水中,就会浮上水面,改变了人在陆地上的重心位置。水的阻力比空气的阻力要大 800 多倍,这样通过克服和利用水的阻力,才能够学会游泳。初学游泳的人,不了解水的压力对呼吸的影响,又不熟悉水性,看到水就发怵,大多数学生在初学时,都有怕水的心理(如表 1)。

表 1 了解水的特性前后心理状况调查表

心理和实践变化	对水的特性了解前	对水的特性了解后	变动比例
男生			
下水恐惧心里	88%	40%	38%
实际下水时间	35%	70%	35%
对水性的理解	15%	80%	40%
女生			
下水恐惧心里	92%	45%	32%
实际下水时间	25%	62%	44%
对水性的理解	15%	72%	65%

3.1.2 游泳时要求人的身体完全卧于水中,没有固定支撑凭借四肢划水使身体前进,这种陌生环境使人们感觉到恐惧。

4、结论与建议

4.1 优化教学环境

首先,师生之间关系融洽可以减轻学生的恐惧程度。教师应通过对学生的关怀和鼓励,使学生处在一种轻松愉快的环境之

中,这样有助于消除学生的恐惧心理。

4.2 选用最适合初学游泳者的正确练习方法和步骤

游泳必须从“头”学起,这个“头”有两层意思.一种是游泳必须从基本的动作学起,由易到难,循序渐进,另一方面是指呼吸在游泳教学中的重要性,游泳的呼吸教学必须始终如一地贯彻于整个游泳学习中。

4.3 加强安全教育和保护,建立安全感

在上游泳实践课之前要对学生进行游泳安全教育,教会学生在水中一些自我救护的方法。教师要亲自下水,使学生有种“老师就在我身边”的感觉。从而消除恐惧,积极大胆地进行练习。

4.4 采用自我心理暗示的方法消除恐惧心理

心理紧张和肌肉紧张都直接影响游泳教学的效果。心理紧张导致恐惧心理的产生,采用自我暗示和放松训练可以达到较好的消除紧张之效果。心理训练方法,是以一定的“套语”进行自我暗示。这种暗示能使肌肉放松,调节植物神经系统的机能。具体做法如:首先心理要安静下来,并自我暗示“我是非常安静的”,然后再依据你所需放松的部位用相应的自我暗示公式进行放松。

总之,游泳对学习者的心理素质要求非常之高,而学习者容易产生心理障碍。教师应针对学生的不同心理特征,找出造成心理障碍的各种原因,然后采用“对症下药”的方法克服心理障碍,提高教学质量,圆满完成教学任务。

参考文献:

- [1] 龚秀春,张朝轶. 体育教学中影响学生接受能力的主要因素[J] 武汉体育学院学报, 2000
- [2] 左红卫. 克服恐惧心理 优化游泳教学 [J] 广东交通职业技术学院学报, 2004

