

# 强化呼吸教学对提高少儿蛙泳教学质量的意义

邓小林<sup>1</sup>, 熊国庆<sup>2</sup>, 海宛平<sup>3</sup>

(1. 中南大学 体育部, 湖南 长沙 410075; 2. 华中农业大学 体育部, 湖北 武汉 430070;  
3. 湖南大学 体育学院, 湖南 长沙 410083)

**摘 要:**通过对少儿蛙泳培训班学生进行对比实验, 结果显示, 运用强化呼吸的教学方法优于传统教法, 能够激发少儿学习游泳的兴趣, 有利于蛙泳完整技术教学效果提高。

**关键词:**呼吸教学; 蛙泳; 教学质量; 少年儿童

**中图分类号:** G804 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2005)03-0106-02

## The meaning of enhanced breathing teaching in enhancing the quality of breaststroke teaching for children

DENG Xiao-lin<sup>1</sup>, XIONG Guo-qing<sup>2</sup>, HAI Wan-ping<sup>3</sup>

(1. Department of Physical Education, Central South University, Changsha 410075, China;  
2. Department of Physical Education, Central China Agriculture University, Wuhang 430070, China;  
3. College of Physical Education, Hunan University, Changsha 410083, China)

**Abstract:** By carrying out comparison experiment on the students participating in children's breaststroke training classes, the authors revealed the following findings: Enhanced breathing teaching method is superior to traditional teaching method, is able to arouse children's interest in learning swimming, and is helpful in enhancing the teaching effect of complete breaststroke technique.

**Key words:** breathing teaching; breaststroke; teaching quality; children

游泳集娱乐、健身于一体, 深受广大家长与少儿喜爱。随着社会的发展, 人民生活水平的提高, 全民健身的开展, 越来越多的人喜欢游泳, 少年儿童报名参加学习游泳的人数也越来越多。中南大学顺应此趋势, 多年来开办许多少儿暑期游泳培训班, 报名儿童年龄有逐年变小的趋势, 有的甚至未达到入学年龄, 体力、心智均在短时间内难以适应游泳学习。受少儿心理、生理等方面因素的影响, 教学难度逐年加大, 教学效果也成了少儿游泳教学的难点。为此, 本文就如何强化呼吸教学来提高少儿游泳教学质量进行实验研究, 使学生能在规定的教学时间内掌握游泳技术。

本研究于2004年以6~11岁的中南大学暑期少儿游泳培训班2个班共30人为对象。全部学生此前均未参加过游泳学习。

按报名先后随机将实验对象分成A班和B班进行蛙泳教学, 每班15人, A班采用传统的呼吸教学; B班采用强化呼吸教学。教学时间为24个学时。分别在授课16学时和24学时后, 由另外3名游泳班老师组成测试小组, 分别对2个班的蛙泳进行测试, 将测试成绩进行对比分析。

A班15人, 其中男9人、女6人, 未满7岁1人、7岁4人、8岁3人、9岁3人、10岁2人、11岁2人; B班15人, 其中男10人、女5人, 未满7岁2人、7岁3人、8岁2人、9岁4人、10岁1人、11岁3人。二班综合条件较均衡对等。

### 1 强化呼吸教学方法

(1) 憋气练习: 先在陆上练习憋气, 然后在水中练习。在水中练习时先吸一口气后低头, 即当头接触水时, 不呼吸, 憋气时间由短到长, 头埋到水里的深度由浅到深, 最后要求每人憋气时间都在10s以上, 且整个头部都要埋入水中, 嘴可张可闭, 憋气练习好以后, 就为下一步吸呼动作的教学打好了基础。

(2) 陆上呼吸模仿: 陆上用手捏鼻, 强制用口吸气然后鼓气慢吹; 接着做吸气后低头用嘴鼓气慢吹2/3的气, 再抬头用力快速将剩余的气吹完, 再张口用力快速吸气; 吸气后再低头用嘴鼓气慢吹, 然后抬头用力快速吹完。如此连续有节奏地反复进行, 教师按节拍叫口令: “低头慢吹——抬头快吹、快吸”, 强调只能用嘴吸气。

(3)水面及水中呼吸练习:学生手扶住池边,做低头嘴贴近水面慢吹气,约吹气 $2/3$ 后再抬头快吹完,并快吸气的练习;待学生自行有节奏的练习熟练后,便过渡到水中练习。水中练习是将低头嘴贴近水面的慢吹变成低头脸部浸入水面的慢吹吐气,空中的快速吐完和快吸同前述方法。体会呼吸节奏,再过渡到整个头部浸入到水中去慢吹的呼吸练习,连续有节奏地多次进行。要求:整个呼吸练习都要张开眼睛,配戴上游泳镜效果更好,并要求不能用手抹脸上的水。

(4)水中随意沉浮呼吸练习:呼吸节奏掌握后,两手不用扶池壁,可原地站立做沉浮呼吸练习,或随意前扑漂浮呼吸练习。方法:只要头埋入水中则慢吹吐气,头只要露出水面则进行吹完快吸气,不断随意做下沉上浮配合呼吸的反复练习。开始可做有意识控制的沉浮呼吸练习,再过渡到无意识的随身体沉浮的呼吸练习,要求同上。

(5)配合蛙泳手臂动作的换气练习:以上几种练习熟练后(约授课8学时后),开始配合蛙泳手臂动作的蛙泳换气教学,先进行陆上模仿练习:弓箭步两脚前后开立、上体前伏、伸臂时低头慢吹吐气,划臂时则抬头快吹快吸气,夹臂收手伸臂时低头慢吹吐气,如此反复练习,强调手臂向前伸直时手臂可停顿一会儿,其他动作均为连贯的。陆上模仿动作熟练后便开始在水中练习。方法:学生伏在池边,腿及上体俯卧在游泳池边上,头、肩、臂则在水中,划臂时抬头出水面同时快吹吐完气并快速吸气,然后快速夹臂收手伸臂低头慢吹吐气,并持续3~5s,如此反复练习。也可站在齐腰深的浅水池中,上体前倾呈俯卧式做以上练习,要求动作停顿与连贯有序,且协调。

(6)布置呼吸练习的课外作业:对呼吸节奏掌握不够熟练的、不自如的学生,尤其要强调课外呼吸练习,多布置些课外练习任务,避免影响教学进程。课外呼吸练习做法:1)要求学生下课后按上课的要求做各种陆上模仿练习;2)要求学生在家用脸盆或盛水桶,在家长的监护下做呼吸动作练习,方法步骤与课堂中水上水中呼吸练习相同;3)也可在下课后游泳池开放时间,在家长和救生员的监护下,在浅游泳池中做与课堂上相同的多种练习。

## 2 教学效果及其分析

### 2.1 教学效果

由统计结果可知,B班的成绩明显要好于A班。二次测试结果是:标准的25m蛙泳合格率B班明显高于A班,二次测试结果B班和A班的及格率分别为46.6%、13.3%和100%、93.3%。另外,50m和100m这两项蛙泳成绩也是实验班高于对照班,第1次测验,A班没有人能达到50~100m距离,B班有3人能达到。第2次测验,A班有6人能达到50~100m距离,占总人数的40%,B班有13人能达到50~100

m距离,占总人数的86.7%。说明B班比A班更快更好地掌握了蛙泳技术,同时也说明了强化呼吸教学法能大大提高少儿的蛙泳教学质量,教学效果良好。

### 2.2 效果分析

(1)传统的游泳呼吸教学方法,直接在水中进行呼吸练习,而强化呼吸教学法,则是先陆地上和水面的呼吸模仿练习,直到在水面上能掌握水中的呼吸节奏练习为止,然后再过渡到脸部和头部沉入水中的呼吸练习,克服了游泳的呼吸与陆上习惯的呼吸方法不同给初学者(尤其是青少年儿童)带来的心理恐惧,减少了很多初学者直接入水做呼吸练习时出现闭气、短气和促气,导致呛水、喝水和胸闷等现象的发生,大大地消除了初学者的怕水心理和因恐惧造成的厌学情绪。

(2)强化呼吸教学注重于水中的沉浮呼吸练习,避免了传统呼吸教学中原地呼吸节奏虽掌握了,却在游泳行进间的腿臂配合与呼吸配合时掌握不了的现象。沉浮呼吸练习,使初学者更适应水中的环境,根据自身的沉浮而进行呼吸,依照水中身体随意沉浮而自如呼吸,使初学者在学游泳过程中不因腿臂配合不协调而影响呼吸节奏;不受水中波浪的影响而呛水、喝水,从而加快腿部、臂部和全身动作配合等动作的掌握。同时,强化呼吸教学布置课外呼吸练习,巩固了课堂呼吸教学动作的掌握效果,避免了因伤病等原因不能下水而影响教学进程,从而大大地提高了初学者的游泳教学质量,同时也证实了强化呼吸教学可以大大地激发学生学习的积极性,使游泳教学收到事半功倍的教学效果。

从教学实验结果可以看出,游泳教学的关键是能否解决呼吸问题,如何提高少年儿童暑期游泳培训班的教学质量,很大程度上取决于教师对游泳呼吸的教学方法。只有在游泳教学中不断地去摸索,寻求适合青少年儿童生理和心理特点的科学、合理有效的教学手段和方法,教学质量才能不断地提高,才能更快更好地教会少儿蛙泳技术,从而更好地在少儿中推广游泳运动。

### 参考文献:

- [1] 游 泳.体育学院体育系通用教材[M].北京:人民体育出版社,1999.
- [2] 贾 忠.少儿游泳培训班教学与训练100问[J].游泳,2002(1):25-28.
- [3] 林越楠.蛙泳教学技术动作分析[J].游泳,2002(1):9-10.
- [4] 宋 军.少儿学游泳“气”在先[J].游泳,2002(6):26.

[编辑:周威]