

海南大学游泳教学改革实验研究

宋静敏, 梁振成, 邢贻吉

(海南大学 体育部, 海南 海口 570228)

摘 要:通过教学实验, 采用实验设计、调查测试、数据统计、分析对比等方法, 从学生游泳的兴趣与态度, 学生掌握技术的程度, 学生身体机能、身体形态等方面进行研究并得出结论, 旨在为教学改革成功提供可靠依据。

关键词:游泳; 教学改革; 实验研究

中图分类号: G861.102 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2001)01-0082-03

The experiment study of swimming teaching reform in Hainan university

SONG Jing-min, LIANG Zhen-cheng, XING Yi-ji

(Department of Physical Education, Hainan University, Haikou 570228, China)

Abstract: The text draws a conclusion by testing ways such as experiment designing, investigation and testing, figures, counting, analysing and comparing. All this will provide the reliability basic for success of teaching reform.

Key words: swimming; teaching reform; experiment study

随着我国高等院校教学改革不断深入以及注重学生素质教育, 近年来我校根据地处热带、四面环海、泳季漫长的特点, 明确提出体育教学改革将游泳列为特色项目试点, 规定每一名大学生都必须学会游泳才能毕业, 将游泳教学改革作为突破口, 进而深入研究教学方法, 不断提高教学质量, 全面培养学生各项游泳运动知识技能, 为学生终身参加体育锻炼打下坚实基础。课题提出后, 我们在探讨 97 级游泳速成教学法研究基础上, 对 98 级学生正式进行教学改革实验, 并对 98 级 1033 名学生进行游泳摸底测验, 结果发现: 在 1033 名受测学生中有 749 名不会游泳, 占总人数 72.5%, 特别是女生有 356 名不会游泳, 占女生人数的 93.7%。从生理和心理角度分析, 大学生发育趋于完成, 身体特征已接近成人阶段, 身体比重较大, 对水的恐惧意识较强, 身体灵活性和可塑性较差, 这些因素将影响学生掌握游泳技术。游泳教学改革的切入点在哪里? 如何使大多数初学者尽快学会游泳? 如何在掌握 1~2 种动作技术后进一步学习全面游泳知识技能? 如何通过游泳教学使学生建立“终身体育”意识, 达到素质教育的目的? 本文通过实验研究得出结论, 为体育教学改革提供可靠依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

研究对象为我校 98 级学生, 由 97 名不会游泳的男生组成 3 个游泳实验班进行实验, 时间是一年级第二学期。学生来源于 11 个省区, 专业包括法学、经济、文学、理工和农学等不同专业。

1.2 研究方法

1.2.1 实验设计

1.2.1.1 教学时数设计。根据教育部下发的《全国普通高等院校体育课程指导纲要》精神, 我校对各学期教材时数做了比例分配, 规定了各种教材的时数, 其中一年级第二学期游泳是 8 学时, 占总时数 22.2%。实验课对教学时数做了重新分配, 游泳 24 学时, 占总时数 66.6%, 从时数上突出游泳教学 (见表 1)。

表 1 教学时数对比 (单位: 学时)

	游泳	体操	球类	理论	体能	馆内	合计
97 级	8	8	8	4	6	2	36
98 级	24			4	6	2	36

1.2.1.2 教学实验目标及内容设计

根据实验课教学时数分配, 在总结 97 级游泳速成教学法研究基础上, 对实验课的教学目标及内容重新设计, 将 12 周 24 学时划分为 3 个阶段, 即游泳速成学习阶段、巩固 2 种技术阶段、全面技术学习阶段, 并且突出第 1、2 阶段教学。

1.2.2 调查测试

1.2.2.1 问卷调查。对 3 个游泳实验班 97 名学生进行“游泳学习兴趣与态度”问卷调查。发出问卷 97 份, 收回 97 份。

1.2.2.2 指标测试。实验课前选定能够反映学生游泳运动技能的形态类 3 项、机能类 2 项和运动成绩等指标进行测试, 测试人员由我校医院医务人员担任; 12 周实验课结束后再对以上指标进行测试, 测试人员由海南省成年人体质测试中心人员担任。

1.2.2.3 数据统计。所有数据输入电脑进行统计分析, 计

算平均数、标准差、标准误、百分率,并对实验前后各项指标进行T检验。

2 结果与分析

2.1 对学生游泳兴趣与态度的调查分析

从调查结果上看,在“上大学前学过游泳”这项课前调查问题上,有58.8%的学生从未学过游泳,有36.1%的学生只学过游泳。在“害怕游泳”这个问题上,是与不是比较接近,表明不会游泳与恐惧水有一定关系。在“想学会游泳”这项显示兴趣问题上,有99%的学生表示想学会游泳,有89.7%的学生将学会游泳的体会“告诉了同学和父母”,有91.8%的学生认为“一年级有必要开设游泳实验课”,并有75.3%的学生表示“想掌握全面游泳技术”。

把非常实用的增强体质的健身知识技能作为主教材运用到教学实践中后,学生对学习的内容有强烈的兴趣和积极的态度,学生不仅很喜欢上游泳课,而且在课外活动时也积极购月票练习,甚至技术差的同学自发请技术好的同学帮助,并且能把在体育课上学习的知识技能告诉同学和父母。当教师采用“克服惧水心理障碍法”使学生猛然发现自己已学会了游泳的激动表情时,当学生掌握了一项技术后,又主动要求下一项技术的急切求知欲时,表明学生感受到了游泳教学内容和方法与自己的目的密切相关,能把教学的要求转变为自己的发现、领会和掌握,这些行为只有建立在对所从事的活动有强烈的兴趣、积极的态度、自觉主动参与的基础上才能成为可能。同时,也应看到游泳是考试项目(50 m及格——300 m满分),学生有一定的精神压力,可是压力可以转变为动力,可以激励学生更刻苦学习。另外,有68.1%的学生表示“学会游泳后想终身参加游泳锻炼”,有27.8%的学生表示对球类或其他项目感兴趣,但“有时参加游泳锻炼”,这表明通过游泳实验教学后,学生“终身体育”意识增强(见

表2)。对此,我们可以这样认为,学生对游泳都有强烈的兴趣和积极的态度,但这种兴趣是自发的、原始的,其效能也是有限的,通过体育教学的合理引导,使之更好地成为自觉主动地、终身参与地进行体育锻炼的动力,这是体育教学中首先要考虑的问题之一。

2.2 对学生掌握游泳技术的测试分析

测试结果表明,通过12周24学时教学实验课后,97名学生从课前平均游2.37 m,到课后平均游189 m(游泳时心率平均达到163次/分),差异非常显著($P < 0.01$)。其中96%的学生及格,47.4%的学生获得满分(见表4),表明游泳教学实验取得非常显著效果。根据课前调查有大部分学生愿意学习全面游泳技术的愿望,实验课第一、第二阶段在使学生强化巩固、熟练掌握了踩水(切入点)、蛙泳、出发跳水游泳技术的基础上,第三阶段学习爬泳、仰泳、侧泳、潜泳、反蛙式仰泳、不同风向和海况下的大海游泳技能和救生技能,使学生初步掌握了全面游泳技能,并且在教学实验中有意培养学生“终身体育”意识习惯能力。这表明,安排非常实用的、增强体质的健身知识技能作为主教材试行后,学生能够积极主动的、高效率地投入学习,学生表现在课堂上认真练习,课外活动时仍加紧练习。在教师合理教学手段的引导下,学生不断掌握技术细节,克服“惧水”心理障碍,从不会游泳到学会游泳,再到熟练掌握游泳技术取得非常显著成绩。同时结果显示,仍有23.7%动作不协调、划水效率不高的学生刚游到50 m及格线,仍有4%的学生不及格,说明游泳班学生人数过多,随着教学进度的延伸学生游泳技术差别加大,教师对深水区练习学生的安全责任心加重(12周游泳课教师抢救19人次,后3周学生互相抢救4人次),对在浅水区练习学生的动作细节势必疏于指导。

表2 对学生游泳兴趣与态度的评价

(n=97)

项 目	是 (%)	有时是 (%)	不是 (%)
上大学前学过游泳	5-5.1	35-36.1	57-58.8
上游泳实验课前害怕游泳	34-35.1	26-26.8	37-38.1
想学会游泳	96-99.0	1-1.0	0
学会游泳后告诉了同学或父母	49-50.5	38-39.2	10-10.3
一年级有必要开设游泳实验课	89-91.8	7-7.2	1-1.0
学生游泳后想终身参加游泳锻炼	66-68.1	27-27.8	4-4.1
想掌握1-2种游泳技术还是想掌握全面游泳技术		1-2种技术:24-24.7	全面技术:73-75.3

表3 游泳实验课前、后的运动成绩与体质状况比较表

(n=97)

指标	课前 $\bar{X} \pm S$	指标	课后 $\bar{X} \pm S$	差数	t 值
游泳距离	2.37 ± 0.73	189 ± 11.34	186.63	16.46	<0.01
肺活量	3041 ± 65.39	3820 ± 58.69	779	13.27	<0.01
胸围	79 ± 0.46	83.27 ± 0.44	4.27	9.67	<0.01
身高	166.78 ± 0.61	167.65 ± 0.60	0.87	1.44	>0.05
体重	56.08 ± 0.78	57.11 ± 0.70	1.03	1.47	>0.05

2.3 对学生身体机能、身体形态的测试分析

从表3的测试结果分析,通过12周游泳教学实验,使学生肺活量提高25.6%,胸围增大5.4%,并且使游泳距离提高

80倍。三项直接反映游泳教学效果的指标均表示出 $P < 0.01$ 具有非常显著差异的结论。从生理学角度分析,游泳时身体承受水的压力很大,吸气时扩大胸廓必须抵抗水压,因

此吸气肌必须用力。游泳时往往向水中快速呼气,水的密度比空气大,因此呼气肌也用力,这样就锻炼了呼吸肌群力量,加大了呼吸肌群横截面、长度、数量等一切生理指标,使胸围增大。游泳时为了吸入大量氧气和排出二氧化碳同时增加水对人体的浮力,需要加大呼吸深度。长期游泳锻炼使肺活量增大,所以游泳是发展呼吸系统机能最好的运动项目之一,通过测试数据也证实了生理学观点。

从身高、体重的测试结果分析,通过12周游泳教学实验对增加学生身高、体重并不显著,两项指标均表示 $P > 0.05$ 。从生理学角度分析,身高、体重与肺活量、胸围成正比关系,实验结果显示学生胸围增加非常显著而体重增加不显著,肺活量增加非常显著而身高增加不显著,说明学生肺活量和胸围的提高并不是因为身高、体重增加的原因,而是因为游泳锻炼的原因。

3 结语

3.1 通过游泳教学改革实验,使学生运动成绩、呼吸系统机能和胸围肌肉群均获得大幅度提高,在未显著增加身高、体重的情况下,使学生相对体型更趋于健美,力量、速度、耐力等游泳专项素质显著提高。

3.2 学生对学习游泳都有强烈的兴趣和积极的态度,但这种兴趣是自发的、原始的,其效能也是有限的。在教师的合理引导下,把非常实用的、增强体质的游泳健身知识技能作为主教材突出运用到教学实践中后,学生感受到教学内容和

方法与自己的目的密切相关,能够自觉主动的、高效率投入学习,学生不但可以克服“惧水”心理,学会游泳,进一步掌握全面游泳技能,而且能够建立“终身体育”意识和可贵的“救助他人”思想。

3.3 通过实验证明,我校根据自身特点提出体育教学改革,将游泳列为特色项目,并且作为突破口来实验是成功的,取得的效果是显著的。

3.4 游泳班学生人数过多,建议适当减少人数。教师需在课外活动时加强对游泳技术较差学生的辅导。

参考文献:

- [1] 全国体育学院教材委员会. 游泳[M]. 人民体育出版社, 1991.
- [2] 全国体育学院教材委员会. 运动生理学[M]. 人民体育出版社, 1995.
- [3] 张力为,等. 运动心理学[M]. 北京体育大学出版社, 1996.
- [4] 于小霞,等. 学校体育教育手册[M]. 天津人民出版社, 1999.
- [5] 邓若峰,杨丰宇,等. 增强体质健身知识技能教学的实验研究[J]. 体育学刊, 1999, (5): 7-11.

[编辑: 邓星华]

(上接第81页)符合青年学生的学习特点。

4.3.4 课的结构。改变“千人一面”的固定结构,使结构服从于内容,服务于质量。

4.3.5 成绩评定。定量化,使之客观公正,并体现个体进步性特点。这些改革是十分具体的,必须把教育内容的改革,教育观念更新和教育思想的转变渗透到这些具体环节中。

4.4 教改模式的选择对大学体育教育的影响

4.4.1 项群模块。从选择体育项目入手,因学生爱好、专长和健康需要的不同,提供若干可供选择的项目。

4.4.2 学群模块。贯彻因材施教的教学原则,可按学生的身体、素质、体质状况、性别特征等因素,予以科学调配。

4.4.3 教师模块。发挥体育教师的各自特点,使其特长在教学中充分发挥,形成教学的不同特色。各位教师特长在教学中的组合,形成整体功能的提高。

4.4.4 导师模块。研究生体育可充分发挥学生已有体育基础的作用,配合导师指导。

5 结语

为了适应社会对高质量人才的需求,高校体育应该顺应时代的潮流,深化改革,充分发挥大学体育健康课程的教学

作用。突出以增强体质、增进健康为主线,培养终身体育、“健康第一”意识,真正探索出一条适合中国国情的,适合大多数学生喜爱的高校体育改革之路,构思体育健康课程新体系,为新世纪高科技社会培养各类高质量的人才。从发展的观点来看,大学体育健康课程的教学模式体系,必将成为新世纪我国高校体育教学的主要模式。只有这样,高校体育教学才能为新世纪培养国家所需要的具有竞争意识、开拓进取的“创造型”、“综合型”人才。

参考文献:

- [1] 周登嵩,等. 中国学校体育教学现状及2000年发展战略目标与对策研究[J]. 体育教学, 2000, (1).
- [2] 曲宗湖,等. 论学校体育与健康教育[J]. 中国学校体育, 1997, (2).
- [3] 黄力生. 当前和21世纪我国高校体育教学模式的研究[J]. 福建体育科技, 1998, (1).
- [4] 王秉彝. 论大学体育教育对体育科学发展的驱动[J]. 北京体育大学学报, 1999, (1).

[编辑: 邓星华]