

三种游泳教学法教学效果的检测与分析

龙明

(暨南大学 体育部, 广东 广州 510632)

摘 要: 选取暨南大学选修大学体育游泳课程的大学生游泳初学者 30 人为研究对象; 随机分为 3 组, 分别采用一般游泳教学法、原地式韵律呼吸游泳教学法和移动式韵律呼吸游泳教学法, 每组 10 人, 每周上课 1 次, 共 9 周, 游泳能力测试指标为换气次数和游泳距离。测试结果显示, 移动式韵律呼吸游泳教学法, 对于初学游泳者换气次数与游泳距离的帮助最具显著性, 其次为原地式韵律呼吸游泳教学法, 一般游泳教学法最差。因此, 移动式韵律呼吸游泳教学法可有效地快速提高普通高校大学生游泳初学者的游泳能力。

关 键 词: 学校体育; 游泳教学; 教学效果; 大学生

中图分类号: G861.1 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2011)01-0084-03

Measurement and analysis of the teaching effects of three swimming teaching methods

LONG Ming

(Department of Physical Education, Jinan University, Guangzhou 510632, China)

Abstract: Basing his research subjects on 30 college students as swimming beginners who took an elective swimming course at the Jinan University, the author randomly divided them into 3 groups, for which the ordinary swimming teaching method, swimming teaching method with stationary rhythmic respiration and swimming teaching method with mobile rhythmic respiration were adopted respectively; each group contains 10 students, who took the class once a week, for totally 9 weeks; the swimming capacity test indexes were air changing times and swimming distance. The test results indicated that in terms of helping swimming beginners in air changing times and swimming distance, the swimming teaching method with mobile rhythmic respiration had the most significant effect, the swimming teaching method with stationary rhythmic respiration had the second significant effect, while the ordinary teaching method had the poorest effect. Therefore, the swimming teaching method with mobile rhythmic respiration can effectively enhance the swimming capacity of ordinary college students as swimming beginners.

Key words: school physical education; swimming teaching; teaching effects; university students

游泳是一项全身性的运动, 对综合身体素质的提高效果极佳, 且简单易学, 是一项老少皆宜的运动项目^[1], 深受高校大学生喜爱, 很适宜在普通高校中推广和普及。同时, 游泳也是容易发生严重意外事故的运动项目之一, 每年均有高校大学生溺水事件发生。因此, 很多高校为防止发生意外事故, 在大学体育课程中不设置游泳课程, 导致许多高校游泳池或游泳馆长期闲置。所以, 目前国内高校游泳课程的现状和前景并不乐观。究其原因, 主要是大学生的游泳技能、水

上自救能力和意识不强, 这反映出我国高校游泳教学方法滞后, 亟待改进和提高。

本研究引进国外先进的游泳教学和训练方法, 在国内首次把韵律呼吸纳入游泳教学中, 并通过 3 种游泳教学方法的对比研究, 探讨最适合高校大学生游泳初学者的教学方法, 以期加快学生的学习进度, 并全面提升初学者的游泳技能, 建立坚实的水上自救基础, 减少意外事故的发生率, 增强学生学习的兴趣, 推动普通高校游泳课程教法改革和提高, 促进游泳项目在普

通高校的普及,从而全面有效提高大学生的身心素质。

1 研究对象

选取暨南大学选修大学体育游泳课程的大学生游

泳初学者 30 名男生为研究对象,随机分为第 1 组(一般游泳教学法)、第 2 组(原地式韵律呼吸游泳教学法)和第 3 组(移动式韵律呼吸游泳教学法),每组 10 人,各组受试者基本资料见表 1。

表 1 受试者基本资料($\bar{x} \pm s$)

组别	人数	年龄/岁	身高/cm	体重/kg
第 1 组	10	18.20±0.63	170.20±2.86	64.20±3.71
第 2 组	10	18.20±0.79	169.90±2.69	64.50±3.78
第 3 组	10	18.40±0.84	170.20±2.66	64.30±3.80

2 研究方法

2.1 试验法

试验共 9 周,每周 1 次(2 学时)。第 1 周,选取 30 名受试者,并进行换气次数和游泳距离测试,以确定是否是游泳初学者,即在试验之前完全不会游泳;然后进行为期 2 周的闭气和漂浮学习;随后,随机将 30 人分为 3 组,分别采用 3 种游泳教学法,实施 6 周教学试验;9 周(半学期)结束后,测试 3 组的换气次数和游泳距离。本研究选择较易掌握的自由泳为教学泳姿;测试指标除了常规的游泳距离外,还把许多学者提出的换气次数纳入测试指标。3 种游泳教学法动作要领如下:

一般游泳教学法,指上课课程(以自由式为例)按暖身操、适应水性、闭(憋)气、漂浮、打水、划手、换气流程编排课程内容。

韵律呼吸法是一般游泳教学或游泳训练时,常被采用的一种休息的呼吸法,目前,国内还没有相关文献发表,国外有关“韵律呼吸”文献也不太多。2002 年,澳大利亚教练员 Sterlin 在“韵律呼吸——一种快速恢复的助力”的研究中,认为:游泳的重要因素之一就是建立及维持“韵律呼吸”,一旦游泳选手状况佳且能有规律地呼吸,便能游远距离而不疲劳。Sterlin^[2]认为“韵律呼吸”应该被介绍给从初学游泳者到有经验的资深运动员,同时在每一个训练期间重复着练习并成为一个好习惯。在 Gelinas 和 Reid^[3]在“用传统性方法学习游泳对肢障学生而言是否有发展性的效度”研究中,也以“韵律呼吸”作为测验方法之一。此外,Cai^[4]把“韵律呼吸”作为太极拳训练方法之一。

其动作要领为:首先站在水中,双手向左右伸直手掌心朝下;吸一口气,身体向下双脚半蹲;头入水面后将气吐出,可以调整上下的速度配合个人吐完气的时间;吐气快完时就双手向下压水,身体向上,头出水面再吸气。

韵律呼吸根据是否使身体发生位移分为两种:一种是原地式韵律呼吸法,其动作要领为,嘴巴先吸一口气,身体放松直立,双手上举靠耳,身躯往下沉,用鼻子在水中慢慢吐气,身躯下沉至脚碰池底时屈膝,双脚用力往上蹬,双手平举同时下压,身躯会往上升,头出水面时嘴巴吸气。如此重复动作,身体在原处上下升降,保持呼吸的持续^[2]。另外一种移动式韵律呼吸法,其动作要领为,嘴巴先吸一口气,身体放松直立,双手上举靠耳,身躯往下沉,鼻子在水中慢慢吐气,身躯下沉至脚碰池底时屈膝,脚用力往上、往前蹬(如陆地上往上、往前跳的动作),双手平举同时下压,身躯往上升,头出水面时嘴巴吸气。如此重复动作,身体因上下升降而可前或后移动,可把自己带到较浅处或池边,减少溺水机会与溺毙事件发生^[2]。

2.2 数理统计法

所有数据资料均以计算机软件 SPSS Windows 11.5 进行统计学处理;以独立样本单因子变异数分析 3 种不同游泳教学法的效果是否有差异;以薛费法进行事后比较;所得数据皆以 $\bar{x} \pm s$ 表示;显着水平定为 $\alpha = 0.05$ 。

3 结果与分析

1) 漂浮距离。

3 组在经过 2 周闭气和漂浮学习后,3 组的漂浮距离分别为:第 1 组(5.37 ± 0.61) m、第 2 组(5.49 ± 0.78) m、第 3 组(5.52 ± 0.71) m,进行漂浮距离的变异数同质性检验, F 值不显着($P > 0.05$),表明 3 组同质性高。

2) 换气次数。

换气次数,是学生从泳池一端出发(不蹬池壁),以所教的泳姿途中不休息(双脚不碰触池底、双手不攀爬水道线或池壁)能够达到最远距离,在此距离中换气的次数^[2]。换气次数由受试者自行计数,并及时上报测试人员。

3组经过9周共计18学时游泳课程后,测试换气次数,平均数3组中以第3组(2.22 ± 0.81)次最高,其次为第2组(0.98 ± 0.38)次,最差为第1组(0.59 ± 0.53)次;3组换气次数经单因子变异数分析 F 值(24.19)达显著差异($P < 0.05$);经薛费法进行各组间事后比较,第1组与第2组未达到显著水平($P > 0.05$),第1组与第3组及第2组与第3组组间比较均达到显著水平($P < 0.05$)。这表明3种不同游泳教学法对公体大学生游泳初学者的换气次数学习,以实施移动式韵律呼吸游泳教学法获得最好成绩,其次为原地式韵律呼吸游泳教学法,最差为一般游泳教学法。

3)游泳距离。

游泳距离,是游泳教学中编排的课程,学生从泳池一端出发(不蹬池壁),以自由泳途中不休息(双脚不碰触池底、双手不攀爬水道线或池壁),能够达到最远距离^[2]。

3组在9周后,测试游泳距离,平均数3组中以第3组(9.76 ± 1.89) m最高,其次为第2组(8.21 ± 1.08) m,最差为第1组(5.98 ± 1.20) m;3组游泳距离经单因子变异数分析 F 值(27.48)达显著差异($P < 0.05$);经薛费法进行各组间事后比较,第2组与第3组未达到显著水平($P > 0.05$),第1组与第3组及第1组与第2组组间比较均达到显著水平($P < 0.05$)。这表明3种不同游泳教学法对公体大学生游泳初学者的游泳距离学习,以实施移动式韵律呼吸游泳教学法获得最好成绩,其次为原地式韵律呼吸游泳教学法,最差为一般游泳教学法。同时,根据移动式韵律呼吸法的动作技术原理,它还是简易救生法中的一种水上自救技术之一,能够兼顾游泳技能的提高与水上自救,能够有效降低水上意外事故的发生。

4 讨论

1)三种教学方法,无论换气次数还是游泳距离的学习,均以移动式韵律呼吸游泳教学法获得最好的成绩,即移动式韵律呼吸游泳教学法,比其它两种教学法,明显有助于高校大学生游泳初学者换气次数与游泳距离的学习。建议游泳教练与游泳相关单位,将移

动式韵律呼吸法列入游泳课程中,以利达到提升游泳能力的目的。

2)实施游泳教学,切勿忽视水上自救的训练,移动式韵律呼吸游泳教学法除了明显有助于初学游泳者游泳换气与游泳距离的学习,它也兼具水上自救的功能。实施游泳教学,不要只重视游泳技能的教学,将水上自救相关课程融入游泳课程中,让游泳课兼具生命教育意义更为重要。

3)游泳项目能够全面提高大学生的身心素质,对于目前国内大学生体质下降的现状更显得尤为重要;游泳项目亦属于阳光体育锻炼项目,应把在高校推广和普及游泳课程,作为国内推动“阳光体育锻炼计划”一个重要部分;游泳课程兼顾游泳技能学习和自救能力的培养,必须改进目前的常规教学方法,应把“韵律呼吸”特别是移动式韵律呼吸法引入高校大学体育游泳课程的教学。

4)本研究受研究条件所限,后续研究拟扩大样本量,把研究时间扩大到一个学年,并充分考虑性别、年龄、水性等差异,建议有关专家和学者共同开展此类研究,共同促进高校游泳课程的教学改革,促进高校游泳项目的推广和普及。

参考文献:

- [1] 彭进. 注重呼吸教学对提高高校女生游泳课教学质量的研究[J]. 北京体育大学学报, 2002, 25 (3): 394-395.
- [2] Sterlin L. Rhythmic breathing quick recovery guide[J]. Swimming in Australia Lavington N S W, 2002, 18(3): 45-46.
- [3] Gelinas J E, Reid G. The developmental validity of traditional learn to swim progressions for children with physical disabilities[J]. Adapted Physical Activity Quarterly Champaign Ill, 2000, 17(3): 269-285.
- [4] Cai S X. Health aspects of tai chi chuan[J]. Journal of the International Council for Health Physical Education Recreation Sport and Dance Rest on Va, 1998, 34(3): 55-58.