

蛙泳教学 实训教程

主编 王志刚



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

蛙泳教学实训教程

主编 王志刚



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

蛙泳教学实训教程/王志刚主编. —武汉:武汉大学出版社,2016. 12
ISBN 978-7-307-18836-5

I. 蛙… II. 王… III. 蛙泳—高等学校—教材 IV. G861.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 275194 号

责任编辑:郭芳 王小倩 责任校对:周卫思 装帧设计:吴极

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)
(电子邮件:whu_publish@163.com 网址:www.stmpress.cn)

印刷:虎彩印艺股份有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:6 字数:135千字

版次:2016年12月第1版 2016年12月第1次印刷

ISBN 978-7-307-18836-5 定价:15.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

游泳是人类的一项重要生存技能,它可以保证人在水这种特殊环境下的生命安全。游泳不仅在生活、生产和军事上有广泛的应用,还是竞技体育的重要内容。在现代社会,游泳备受人们的青睐,尤其为广大青少年儿童所喜爱。它是一项从婴儿到老年人都可以参加的终身体育项目。

蛙泳是人模仿青蛙动作的一种游泳姿势。蛙泳的身体姿势平稳,动作省力,呼吸自然,在一个动作周期结束后有一定的滑行放松时间,较容易学习,学员掌握动作后很快就能游较长距离。因此,蛙泳往往成为游泳初学者的首选游泳姿势。

编者在总结多年蛙泳教学经验的基础上编写了本书。相信从事游泳教学的老师在本书的指导下,能充分发挥聪明才智,紧密结合各地实际情况,努力提高自己的教学水平,使自己成为一名优秀的游泳教员,为开创我国群众性游泳活动的新局面做出贡献。

由于编者水平有限,加之时间仓促,书中难免存在不妥之处,恳请读者批评指正。

编 者

2016年10月

目 录

第一章 游泳健身概述.....	1
第一节 游泳健身的意义.....	1
第二节 游泳的基本常识.....	3
第三节 游泳场地、器材、开放标准及安全保证.....	7
第二章 游泳教学	11
第一节 游泳教学概述	11
第二节 游泳教学的原则	13
第三节 游泳教学方法	22
第四节 游泳教学的组织与进行	29
第三章 游泳技术描述、教学要点及练习方法.....	37
第一节 熟悉水性教学及练习方法	37
第二节 蛙泳技术描述、动作要点及练习方法.....	45
第四章 蛙泳教学辅助练习方法	66
第一节 蛙泳腿辅助练习方法	66
第二节 蛙泳手辅助练习方法	72
第三节 蛙泳手与呼吸、完整配合辅助练习方法.....	77
第五章 特殊年龄人群的游泳教学	81
第一节 儿童游泳教学	81
第二节 中老年人游泳教学	84
参考文献	87

第一章 游泳健身概述

第一节 游泳健身的意义

游泳是最受欢迎的健身运动项目之一,是一项可以终身进行的健身运动。许多运动项目都容易给身体造成损伤,但游泳是损伤率最低的体育活动。适当地进行游泳锻炼,不仅能给人带来心理上的愉悦,塑造健硕的身材和优美的形体,还能够增强体质,提高身体协调性等。游泳对身体有如下好处。

(一)改善心血管系统的功能

心血管系统包括心脏、肺和负责将吸入的氧运送到肌细胞的血管。长期坚持游泳锻炼,心脏体积会呈运动性增大,心肌收缩有力,安静时心率减慢,每搏输出量增加,血管壁增厚,弹性加大,心血管系统的效率得到提高。

此外,游泳时人体处于平卧姿势,水对皮肤的压力形成一种按摩作用;下肢的血液向心脏的回流比在陆地上直立状态时要容易;水的阻力使肌肉难以像陆地上那样可以进行爆发式用力,鉴于此,游泳是非常适合中老年人进行的体育项目,它既能增强体质,又不容易因运动过于激烈而发生意外。

(二)提高呼吸系统的机能

因为水的密度比空气大 800 余倍,人在水中受到的压力要远远大于在空气中的。由于胸腔和腹腔在水中受到的压力增大,呼吸肌需用更大的力量进行呼吸。经常进行游泳锻炼,可以增大呼吸肌的力量,提高呼吸系统的机能。最明显的好处可以体现在肺活量上。游泳运动员的肺活量可以达到 4000~6000 mL,甚至 7000 mL 以上,而一般人只有 3000~4000 mL。

(三)改善肌肉系统的能力

游泳是一项全身参与的运动,可以比其他运动项目带动更多的肌肉群来参与代谢供能。虽然游泳不能塑造粗壮的、隆起的肌肉,但能够提高肌肉的力量和协调性,特别是躯干、肩带

和上肢的肌肉。在水中游泳需要克服较大的阻力,而且它是周期性的运动,长期锻炼能够使肌肉的力量、速度、耐力和关节的灵活性都得到提高。

游泳还有一个很大的好处,即改善柔韧性。游泳时身体活动的范围较大,定期进行游泳运动的人身体都会变得更加灵活和柔软。而且,正确的游泳姿势要求肌肉在收缩用力前先舒张,这种方式也有利于提高柔韧性和力量。

(四)使身体比例更加完美,从而塑造健美的体型

游泳运动员一般有修长的身材、宽广的肩膀、灵活的腰肢,匀称的体型。也许有人会说,我想通过游泳减肥,为什么没有效果呢?其实,要想通过游泳减肥,必须达到一定的强度,坚持足够的时间,持之以恒。如果只是三天打鱼,两天晒网,到游泳池悠闲地游一游,当然不会有什么作用。

(五)改善体温调节的机制

由于水的温度一般低于气温,水的导热能力又比空气强数十倍,因此人在水中失散的热量远远快于在空气中。经常游泳能改善体温调节能力,从而人体更能承受外界温度的变化。冬泳对这方面的改善作用尤为明显。

(六)预防和治疗疾病

由于冷水的刺激,长期进行游泳锻炼能增强机体抵御寒冷、适应环境的能力,可以预防感冒等疾病,使身体更加强壮。游泳时身体是平卧的,再加上浮力的作用,可以使脊柱充分伸展,对一些脊柱病人有一定的康复作用。游泳还可以作为运动处方,治疗一些慢性疾病,如慢性肠胃病和慢性支气管哮喘等。对于一些不适合直立锻炼的人群,如过度肥胖症患者等,如果采取跑步等方式,由于重力作用,腿、脚部负担过重,容易导致受伤。这时,游泳就是很好的锻炼方式。

(七)磨炼意志,促进心理健康和智能发展

学习游泳需要克服一定的困难。例如,初学游泳的人一般会有怕水心理,对水环境的陌生感使他们心生恐惧。学习游泳的过程,就是克服恐惧,克服冷、累等困难的过程,对人的意志品质是很好的锻炼。现代人追求回归自然,越来越多的人喜欢到公开水域中游泳,到江河湖海中享受大自然的乐趣,还有许多人常年坚持冬泳,这些都磨炼了人的意志,鼓舞了人的精神。

游泳对智能的发育也有好处。水的流动特性对身体平衡和游泳技术提出了许多特殊的要求。掌握游泳技术的过程就是神经系统和肌肉之间充分协调的过程,需要体会特殊的“水感”。这些对神经系统都是良性的刺激,坚持游泳锻炼的人一定能从中得到益处。

第二节 游泳的基本常识

一、游泳前的准备

游泳前的准备包括身心准备、物质准备两个主要方面。

(一)身心准备

为防止游泳时发生事故,在畅游之前,应该全面了解自己的身体状况,看看自己是否适合游泳。此外还应该对自己的游泳能力水平进行一次全面的诊断,根据自己的水平制订适合自己的游泳健身计划,从而提高游泳健身的效果。

患有高血压、癫痫、活动性肺结核、传染性疾病、皮肤病、精神病等疾病的病人都不适宜游泳。妇女月经期应采取必要的安全措施才能游泳。

如果健康状况良好,又有一定的游泳技术基础,持续游泳的时间可以长些,间歇时间短些。如果健康状况低于中等水平,又没有游泳基础,应该谨慎地进行游泳锻炼,最好在专业人士的指导下进行,在练习中需要较频繁地休息,间歇时间较长,速度较慢。

(二)物质准备

1. 准备必要的装备

游泳只需要很少的装备,其必需品包括泳装、泳镜、泳帽和毛巾。根据自己的游泳水平和经济能力,还可以选择一些其他的装备,如打水板、划水掌、脚蹼等。

(1)泳装。

泳装是游泳最重要、最基本的装备。泳装可以分为两类:竞赛泳装和时尚泳装。竞赛泳装在水中的阻力较小,例如2000年奥运会上许多运动员穿的鲨鱼皮泳装,其阻力比人体皮肤的阻力还小。时尚泳装的式样和颜色往往紧追流行趋势。不管选择什么样的泳装,最重要的一点是一定要合体舒适,要紧紧包裹身体。泳装在使用后,应用冷水清洗,然后阴干。千万不能熨烫。

(2)泳镜。

游泳池的水一般含有用来消毒的氯及少量的微生物,如果不戴泳镜,眼睛会受到刺激而有不适的感觉,甚至造成感染。挑选泳镜时应主要考虑它的光学性能、舒适度、密封度及防雾性能是否符合标准。

(3)泳帽。

泳帽可以防止头发挡住眼睛、鼻子和耳朵;保护头发不受氯的侵蚀,还能与泳装搭配。为了保持池水的清洁卫生,许多游泳池规定游泳者必须戴泳帽,目的是防止脱落的毛发堵塞下水道或吸尘设备。泳帽在使用后要充分晾干,橡胶泳帽在收起来之前可撒一些爽身粉,防止粘连。

(4)其他装备。

除了上述装备,还可以根据自己的情况配置一些额外的装备,如打水板、划水掌、脚蹼、防水手表、水瓶等。

2. 选择游泳的场所

(1)选择去游泳池游泳。

一般来说,游泳池可以分为三类:长池、短池和不规则池。长池的池长为 50 m,是标准的奥运会比赛池长。短池的池长一般是 25 m。如果是进行健身游泳水深应该在 90 cm 以上,池水应该干净、清澈,并有分道线。如果是休闲娱乐,一些较小的、不规则的游泳池就能满足要求。游泳池还应该配有救生员和必要的急救设施。

(2)选择去天然水域游泳。

一些人喜欢到天然水域去游泳,因为在大自然中游泳能够享受更多乐趣。但一定要事先对准备游泳的水域进行了解,了解其水深、水温,有无暗流或漩涡,有无危险的水中生物,水域是否被污染等。

二、游泳的安全卫生常识

除了以上提到的注意事项外,还应该了解一些必要的安全卫生常识,以免在游泳时发生意外。

(一)游泳前适当热身

在下水之前最好先在陆地上做一些徒手体操和肌肉、韧带的牵拉伸展运动,提高神经系统的兴奋度,使心血管系统、呼吸系统预先得到准备,使体温升高,从而增强肌肉的活动能力。由于水温一般较低,下水游泳容易引起肌肉抽筋或拉伤等情况,经过充分热身可以避免这种情况。游泳前的热身活动可以选择徒手操、压肩、压腿、关节绕环、陆上模仿动作等。下水前用凉水冲洗身体;下水后,刚开始不要游得太快、太用力,用舒缓、伸展的动作做好准备。

(二)避免在酒后游泳

酒精容易使人的反应能力和判断能力下降,影响神经系统的正常功能,酒后游泳容易发生溺亡事故,因此应尽量避免在酒后游泳。

(三)合理安排游泳的运动量

要想达到健身的目的,应该给身体一定的负荷刺激,只到游泳池聊聊天、泡泡水起不到锻炼身体的作用。但是游泳运动量的安排需要循序渐进,让身体逐渐适应增大的负荷,因此可以在开始游泳前制订一份长期的健身计划。安排运动量应采取波浪式的安排比较好,使身体一张一弛,避免疲劳堆积。

(四) 预防红眼病

水中一般会滋生一些细菌,可能导致眼结膜炎(红眼病)的传播。要预防红眼病,应在游泳时戴泳镜。泳镜使用后要晾干,避免在潮湿的情况下因滋生病菌而感染疾病。游泳后眼睛可滴少量的眼药水。如果已经感染红眼病,应暂停游泳,治愈后再游泳。

(五) 预防中耳炎

中耳炎多是由于水进入耳道后,用手指或尖锐物质掏挖,抓破耳道引起的感染。因此如果耳朵里进了水,不要掏挖,可以站在岸上,把头偏向耳朵进水的那侧,同侧单脚跳几次,使水流出来。或站在水中,用进水耳朵和脸颊轻轻拍击水面,使水流出来。如果已经感染中耳炎,应积极治疗,待痊愈后再下水游泳。

(六) 避免在游泳池边追赶打闹,不在浅水区跳水

游泳池边的地面比较湿滑,追赶打闹很容易摔倒,发生危险。有的游泳者喜欢比赛憋气潜水,此时需注意不要过度憋气,以免发生危险。在浅水区不要跳水,以免头、脸、脊柱碰到池底。

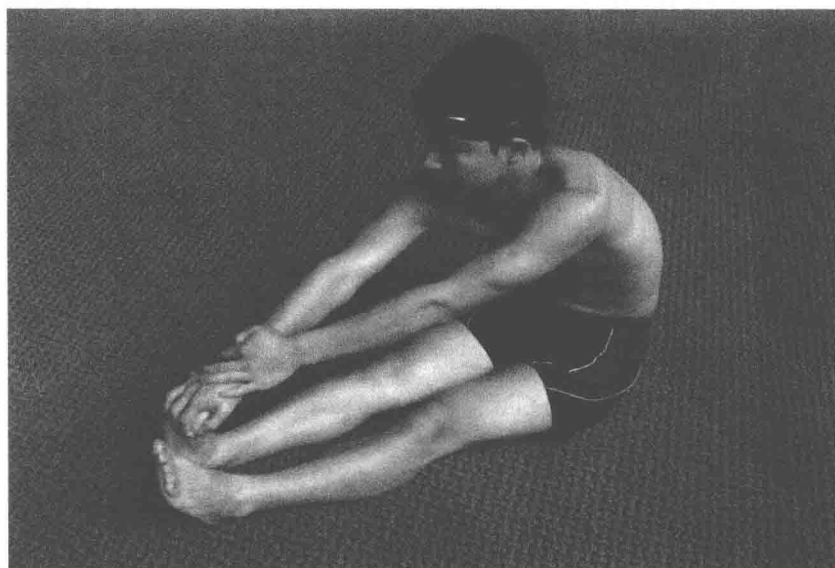
(七) 自我救护

作为游泳教员,自身也可能在水中因身体或其他客观原因发生意外事故,因此应掌握必要的自我救护的方法,并争取等待他人救助的时间。这里主要介绍肌肉抽筋时的自我救护方法。在教学活动中常常发生学员肌肉抽筋的事情,此时教员采取解除抽筋的方法后还可对学员实施救助。

游泳时常见的抽筋部位主要是小腿、手指、大腿、脚趾等。抽筋发生的主要原因是准备活动未做充分、水冷、身体疲劳等。由于抽筋时肌肉剧烈疼痛,控制肌肉能力下降,加上随之引起的惊慌失措,很容易发生溺水事故。为预防抽筋,减少事故隐患,游泳前一定要做好充分的准备活动,将各关节活动充分。针对不同的教学内容,准备活动应有所侧重。例如教自由泳腿时,由于要求学员直腿绷脚,小腿和脚趾容易抽筋,因此应充分牵拉腿部和脚部肌肉、韧带。不管哪个部位抽筋,要清楚抽筋的原因是肌肉的强直收缩,因此要解除抽筋,只要使抽筋的肌肉伸展即可。

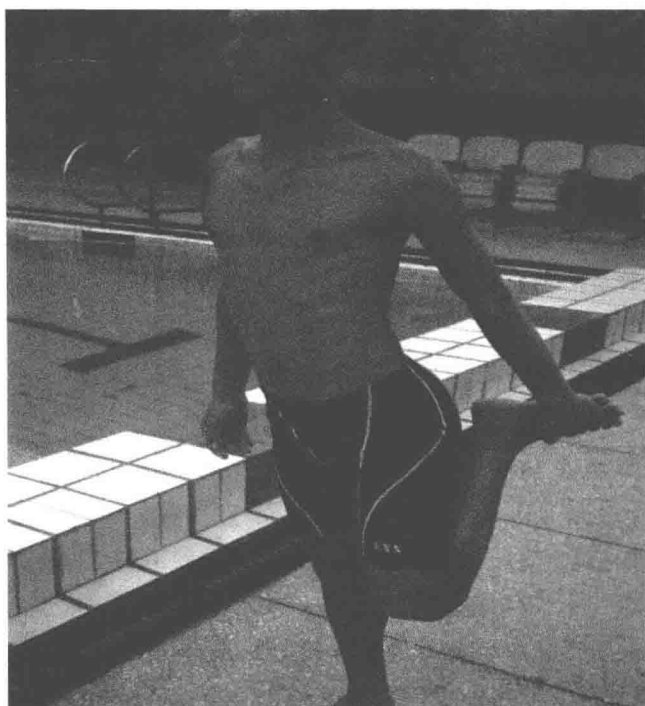
1. 解除小腿后部肌肉抽筋

如果离池边不远,可先上岸,坐在池边,将抽筋的腿伸直,一只手抓住脚趾向身体方向拉,另一只手向下压膝盖,使腿后部肌肉伸展,抽筋即可很快缓解。抽筋结束后,先不要着急马上下水,先牵拉按摩一会,待不适感完全消除后再下水。如果离池边较远,不要惊慌,身体仰浮,用抽筋腿对侧的手抓住脚趾向身体方向拉,用另一只手向下压膝盖,使腿后部伸展。待缓解后上岸继续牵拉按摩并休息。



2. 解除大腿前部肌肉抽筋

如果能够上岸,可俯卧在池边,屈小腿,用手抓住抽筋腿的脚趾向身体方向拉,使大腿前部肌肉伸展,站立时也可用同样的方法牵拉。如果离池边较远,先深吸一口气,憋住,然后俯卧在水面上用同样的方法牵拉大腿肌肉,待抽筋缓解后上岸继续按摩牵拉并休息。



3. 解除手指或脚趾抽筋

手指抽筋时可用力握拳,再用力伸直,反复多次即可解除。脚趾抽筋时主要采用按摩的方法解除。

第三节 游泳场地、器材、开放标准及安全保证

一、游泳场(池)

游泳场馆可以根据不同的标准分为不同的类别。例如,根据环境的不同可分为室内游泳池、室外游泳池、天然游泳场等。根据使用要求可分为比赛池、训练池、娱乐休闲用池、儿童嬉水池、按摩康复池等。

正式比赛游泳池长度长池为 50 m,短池为 25 m;宽度一般为 21 m 或 25 m;深度一般在 1.8 m 以上;有 8 条泳道。泳道之间用可以压浪的分道线分隔。两端均设有出发台。娱乐休闲类的游泳池可以有多种外形。

目前,国内外游泳池的池水普遍采用池水过滤和循环净化方式,这能够保证池水的安全卫生,并节约水资源。循环的流程是将已经污染的水收集起来,经过过滤后加入氯给水消毒,并加入一定的药物保持水的酸碱平衡,再将水灌入游泳池。如果是在寒冷季节,室内游泳池的水还要经过加热再灌入游泳池。

为保证池水卫生,卫生防疫部门会定期对游泳池水质进行测定。通常测定的项目包括 pH 值、浑浊度、耗氧量、余氯、尿素、水温、细菌总数、大肠杆菌数、藻类和氨氮等。如果某一项指标不合格,就会对游泳者的健康造成威胁。

游泳场的主体是游泳池,但还需要一些附属设施。这些设施包括更衣室(内含浴室和厕所)、办公室、售票处、储物间、健身房、急救室、商店等。不同规格的游泳池所拥有的附属设施各有不同。

为保证游泳者的安全,游泳场要配备一定比例的救生员。救生员应该经过严格、正规的培训并有主管部门颁发的上岗证。

二、游泳池常用器材

游泳池常用的器材有:

(1)分道线。分道线的作用主要是将游泳池分隔成多个空间,避免游泳者互相碰撞。分道线还起到压浪的作用,减少了游泳者呛水的机会。对于突然抽筋或发生意外的游泳者,此时的分道线还能救命。

(2)救生圈。救生圈是学习游泳时的辅助器材,也可用于间接救护。

(3)急救箱。急救箱内应准备一些绷带、纱布、外用消炎药物和急救药品,当发生紧急事故时可为伤病者提供急救物品。

(4)钟表。

(5)浮漂。浮漂主要用于游泳初学者学习,帮助初学者减轻怕水心理,并帮助其尽快掌握正确的游泳姿势。

(6)打水板。打水板用于初学者学习和练习各种姿势的打水技术,还可以用两腿夹起来练习划水技术。

(7)长竿。长竿既可以用于间接救护,又可以在教学时帮助学员改进技术。

(8)划水掌和脚蹼。划水掌和脚蹼用于提高学员划水和打水的力量,并改进技术。

三、游泳场馆的开放标准

为了加强对游泳场馆的管理,保证游泳活动的安全,中华人民共和国国家质量监督检验检疫总局和国家体育总局 2006 年 6 月发布了《23 项危险性大体育项目经营国家强制性标准(第 1 部分:游泳场所)》,规定从 2006 年 6 月开始实施。这里仅介绍有关人工游泳场所的要求。

(一)从业人员资质

(1)救生员、教员、社会体育指导员(游泳)、水质处理人员、医务人员、安全保卫人员等职业人员,须持国家有关职业资格证书方能上岗。

(2)服务人员必须每年进行身体健康检查,在取得身体健康合格证后方可上岗。

(二)游泳场所的经营设施设备条件

(1)游泳池应符合下列规定:

① 已建成的游泳池(单个池)水面面积不小于 25 m^2 。新建游泳池单个池水面面积不小于 100 m^2 。

② 游泳池池壁及池底必须光洁、不渗水,呈浅色,建筑质量符合国家建筑规范要求,使用的建筑材料符合《建筑材料放射性核素限量》(GB 6566—2010)要求。池面有明显的水深度、深浅水区警示标识,或标志明显的深、浅水隔离带。

③ 浅水区水深不得超过 1.2 m 。

④ 水面面积在 500 m^2 以下的游泳池至少设有 2 个出入水扶梯,水面面积在 2000 m^2 以上的游泳池至少设有 4 个出入水扶梯。

⑤ 游泳池四周铺设防滑走道,其地表面的静摩擦系数不小于 0.5。

⑥ 游泳池与防滑走道之间设排水沟。

⑦ 游泳池内排水口设有安全防护网。

(2)有沉淀吸污设备或自动水循环过滤、消毒、吸底设备,其设备须有国家产品质量监督检测部门鉴定的合格证书。

(3)游泳池水面照明度不得低于 80 lx,照明设备距离水面的高度不低于 5 m。开放夜场须有足够的应急照明灯。

(4)有分设的男、女更衣室,并配有存放衣物的设施。

(5)分设男、女淋浴室,其淋浴喷头数量与可容纳游泳人员的数量相适应,其地表面的静摩擦系数不小于 0.5。

(6)有男、女厕所,其厕位数量应与可容纳游泳人员的数量相适应。

(7)更衣室与游泳池走道之间设有强制通过式浸脚消毒池。

(8)更衣室与游泳池走道之间设有强制淋浴设备男、女各一套,每套喷头数量不少于 4 个,其喷头喷出的水不能进入浸脚消毒池中。

(9)更衣室与游泳池中间的走道地表面的静摩擦系数不小于 0.5。

(10)有符合建筑规范的人员出入口及疏散通道。

(11)室内游泳场所须有通风设施,且室内空气卫生符合《室内空气中细菌总数卫生标准》(GB/T 17093—1997)的要求。

(12)有广播设施。

(13)有专用直拨电话。

(14)有各类公共标识,并符合《标志用公共信息图形符号 第 4 部分:运动健身符号》(GB/T 10001.4—2009)的要求。

(15)卫生、环境要求。

① 提供当日天气、气候、环境情况报告。

② 游泳场所水质卫生符合《游泳场所卫生标准》(GB 9667—1996)、《海水水质标准》(GB 3097—1997)的要求(水温规定除外)。

③ 游泳场所室内空气符合《游泳场所卫生标准》(GB 9667—1996)、《体育馆卫生标准》(GB 9668—1996)和《室内空气中细菌总数卫生标准》(GB/T 17093—1997)的要求。

④ 游泳场所环境卫生符合《游泳场所卫生标准》(GB 9667—1996)、《体育馆卫生标准》(GB 9668—1996)的要求。

四、安全保证

1. 救生设施

(1)救生观察台。游泳池水面面积在 250 m² 以下的,应至少设置 2 个救生观察台;游泳池水面面积在 250 m² 以上的,按面积每增加 250 m² 及 250 m² 以内,增设一个救生观察台的比例配置救生观察台。救生观察台高度不低于 1.5 m。

(2)救生器材。游泳池应配有救生圈、救生杆、救护板和护颈套。

(3)急救室。急救室配有氧气袋、救护床、急救药品和器材,救护器材要摆在便于取用的明显位置。

(4)嬉(涉)水池内的设备。嬉(涉)水池内的设备必须经国家产品质量监督检测部门检测合格后方可投入使用。

2. 救生人员

(1)水面面积在 250 m^2 以下的游泳池,至少配备固定水上救生员 2 人;水面面积在 250 m^2 以上的,按面积每增加 250 m^2 及 250 m^2 以内,增加 1 人的比例配备固定水上救生员。

(2)至少设有流动救生员 1 人。

(3)至少有医务人员 1 人。

3. 安全制度

(1)有醒目的“游泳人员须知”及其他必要的安全警示。

(2)游泳场所实行深水游泳合格证验证制度。

(3)游泳池内人均游泳面积不得小于 2.5 m^2 。

(4)有溺水抢救操作规程及溺水事故处理制度,并悬挂在明显位置。

(5)游泳场所开放时间必须有值班人员、救生人员、医务人员、保卫人员现场值班。

(6)游泳场所各类人员上岗着装有明显标识。

(7)各种电器、机械设备能随时启用,并由具有资格证书的人员操作、管理。

(8)有毒、危险物品的保存、管理须符合国家或当地有关安全条例(要求)的规定。

(9)禁止向游泳人员出售含有酒精的饮料。禁止酗酒人员游泳。

(10)有健全的治安保卫、安全救护、卫生检查、设备维修、人员服务岗位责任制度。有关游泳场所的其他标准可参考《体育场所开放条件与技术要求 第 1 部分:游泳场所》(GB 19079.1—2013)。

第二章 游泳教学

游泳教学是在水中进行的,和其他的体育项目一样,既有体育的特性,又有自身的特点与规律。游泳教学必须根据水环境的特点,以教育学、心理学和体育理论为指导,依据动作技能形成的规律和人体生理机能活动变化的规律进行教学。

第一节 游泳教学概述

一、游泳教学环境

游泳教学在水中进行,水有浮力、压力和阻力,这些与人类生活的陆地环境有很大的不同,就是这些不同给游泳教学带来了困难。

(1)浮力:受到水的浮力的影响,人站在齐腰、齐胸深的水中会站立不稳,有的人还不容易浮起来,因此,很容易产生怕水心理。

(2)压力:水有压力,人在水中的呼吸方法与在陆上的不同,很容易呛水,有溺水的危险。潜水时水压大会使耳朵疼痛。

(3)阻力:游泳动作实际上是避免阻力和利用阻力的过程,初学者不合理的身体姿势会增加游泳阻力,划水时摸水和躲水又不能充分地利用阻力,花费了大量力气,动作效果却很差。

二、游泳教学的主要特点

(1)安全是首要问题。

水能淹死人,确保安全的游泳教学首要考虑的问题。

(2)必须先对初学者进行熟悉水性的教学。

初学者学习游泳不是先学习某种姿势,而是应先熟悉水性,在熟悉水环境,消除怕水心理,学会呼吸、漂浮和滑行后再对其进行游泳姿势的教学。

(3)呼吸是教学重点。

水中呼吸与在陆上明显不同,这一变化使人们很不适应,四种常见的游泳姿势的呼吸方

式也不同,呼吸教学贯穿于全部的游泳教学之中,始终是教学的重点。严格地说,没有掌握正确的呼吸技巧,就不算真正地会游泳,因为一遇到特殊情况或在自然水域中遇到风浪,不会呼吸就很容易发生危险。

(4)俯卧或仰卧水中做动作,与在陆上的动作习惯不同,加大了教学难度。

游泳是人类模仿动物的动作,人的身体结构与动物不一样,有些动作做起来比较困难,例如蛙泳腿的收、翻、蹬是围绕着髋、膝、踝的旋转动作,若关节的灵活性差,就会影响动作的正确性。俯卧或仰卧水中,与日常的动作习惯不一样,例如仰泳划水,就不容易发力。动作习惯不同,又无生活中的动作可以借鉴,人们必须重新建立条件反射,这加大了教学难度。

(5)用力习惯不一样。

人在游泳时浮在水中无固定支撑,与陆上运动时有支撑的感觉不一样。一划水,水就流动,游泳者必须加速划水才能有效果。

(6)在水中,无视觉和听觉的帮助,仅凭肌肉的感觉做动作,容易出现错误动作,改进错误动作也困难。

(7)体能是技能的基础,必须学练结合,才能掌握正确的技术。

初学者由于缺乏专项的体能基础,因此在开始学游泳时,不宜学习复杂、先进的技术。还必须学练结合,在已掌握的动作基础上加大运动量,提高体能。俗话说:熟能生巧。练多了,体能提高了,感觉有了,才能够控制动作。

三、教学效果

游泳教学是教与学的双边活动,需要双方的共同努力才能取得好的效果。任何一方的欠缺与不足,都会影响教学效果。教员必须明确,学员是来学习游泳的。如果他们学不会,就表明没有建立一个成功的学习环境。在很多情况下,父母出于自己的意愿送孩子来学游泳,而孩子自己对游泳并没兴趣。那么只有在教学过程中使孩子产生兴趣并配合教学,才能够成功地教会他们。

在一个游泳教学班里,学得很快的人和学起来有困难的人只是少数,大多数的人能够按照教学计划学会游泳。

一个教员的教學能力体现在一个教学班的整体水平上,而不是几个游泳佼佼者的身上。教学经验不仅体现在学员能游多远的距离,还体现在动作质量上,体现在教那些学习有困难的人身上,让他们在规定的时间内学会游泳并掌握正确的动作。教员的主导作用、所使用的教学方法和组织能力将直接影响教学效果。

教员的职责就在于传递知识。即使是运动知识很丰富的人,也不一定能成为成功的教员,除非擅长与学员交流,让学员能够学到知识。前教员和运动心理专家唐·斯瓦茨(Don Swartz)提出:“如果你不能教会别人,没有人在乎你知道多少。”教学效果取决于以下几个因素。

(1)教员因素:语言能力(使用适宜儿童的词汇、例子和故事的能力)、学科知识、责任感、非语言提示(身体语言)、示范的能力、经验。