

研究简报

# 蛙泳初学者深水区教学中恐水心理调控

## PSYCHOLOGICAL REGULATION OF HYDROPHOBIA IN SWIMMING POOL FOR BREASTSTROKE BEGINNER IN DEEP-WATER TEACHING

李道盛

Li Dao-sheng

(上海水产大学, 200090)

(Shanghai Fisheries University, 200090)

**关键词** 蛙泳初学者, 深水(区), 恐水, 心理调控

**KEYWORDS** psychological regulation, hydrophobia, breaststroke beginner, deep water

### 1 问题的提出

游泳是广大学生喜爱的一项运动。在普通高校游泳教学中,普遍存在教学时数少,季节影响大,又受到气候变化、设备、教学条件等因素的限制。因此在蛙泳教学中,运用何种教法,能在较短的时间里学会游泳,取得较佳的教学效果,这是当前游泳教学研究课题之一。笔者认为在深水区进行蛙泳教学,初学者能更快地学会游泳,因为它有助于调控初学者的恐水心理。恐水心理本质上是人在求生本能驱使下所产生的对水威胁的防御性反射。蛙泳教学中,恐水心理导致的行为反射(竖身踩底),影响了初学者对游泳技术技能的掌握。采用深水教学能抑制恐水的行为反射,促进初学者对游泳技术技能的掌握。

### 2 对象与方法

随机抽取海水养殖专业95届、食品加工专业95届男生44人为实验对象。抽取水生生物专业95届、渔业经济95届男生36人为对照对象。实验前两组学生对蛙泳技术的掌握无显著性差异。

采用实验对照法,分别比较,从而探讨常规浅水教学和实验性深水教学的教学效果。两组在技术掌握和泳距达标上的差异。

实验组在深水条件下(3.50米)进行从熟悉水性、入水、自动漂浮到分解、完整动作教学试验。对照组以传统浅水区教学方法进行教学。

1995-04-21收到。

实验时间分1991年6月、1991年9月、1992年6月三阶段,每阶段8学时,共24学时。

### 3 结果与分析

#### 3.1 蛙泳技评比较分析

通过三阶段教学比较试验,采用百分制技术评定法(技评标准、技评人见附表1)。实验组与对照组技评平均分比较的 T 检验算得 T 值分8.14、7.28、5.45,对应 P 值 $<0.01$ ,具有非常显著性差异(表1)。

表1 实验组对照组技评比较

Ta. 1 The comparison of technical evaluation between the experimental group and control

	第一阶段			第二阶段			第三阶段		
	$\bar{X}$	T	P	$\bar{X}$	T	P	$\bar{X}$	T	P
实验组(44人)	63			76			87		
		8.14	$<0.01$		7.28	$<0.01$		5.45	$<0.01$
对照组(36人)	52			65			77		

#### 3.2 蛙泳游距达标比较分析

通过三阶段教学,分别在蛙泳游距的达标成绩上,实验组与对照组平均成绩比较的 T 检验算得的 T 值分别为5.31、9.16、14.14,对应 P 值 $<0.01$ ,具有非常显著性差异(表2)。

表2 实验组对照组蛙泳游距达标比较

Tab. 2 The comparison of swimming distance between the experimental group and control for breaststroke reaching the goal

	第一阶段			第二阶段			第三阶段		
	$\bar{X}$	T	P	$\bar{X}$	T	P	$\bar{X}$	T	P
实验组(44人)	27			57			130		
		5.31	$<0.01$		9.16	$<0.01$		14.14	$<0.01$
对照组(36人)	18			34			71		

### 4 讨论

(1)不会游泳的学生,普遍存在着恐水的心理状态。恐水是学会游泳的大敌,不尽快地消除恐水现象,就不能很快地学会游泳。在平时蛙泳教学中,笔者发现不会游泳的同学都在浅水区练习和游戏,而不敢到深水区。他们怕吃水,怕沉入水底淹死。蛙泳教学是在水中进行的,由于身体姿势的改变,日常生活中和陆上运动形成的技术技能无法在水中运用,又因水的浮力,没有固定的支撑点,因此有失去平衡的感觉。蛙泳深水教学正是在学生最可怕的地方进行,为什么反而会取得最佳的教学效果呢?笔者认为:①要尽快地学会游泳,就要尽快地熟悉和体会水的特性,适应水的环境,否则学会游泳将是一句空话。深水教学不仅使学生更深刻地体会水性,更快地熟悉水性,适应水的环境,而且对学生的心理素质也是一种训练。学生熟悉和掌握了水性并能游一段距离,心理素质也得到了一定的提高,恐水的心理状态也就得到了较好的改善。②蛙泳深水教学的手段和练

习是在深水中进行的,这就要求尽早尽快地解决呼吸问题。俗话说得好,“有气就有力”。深水教学首先突破了呼吸的难点,为学好其它技术动作创造了有利的条件。

(2)在浅水区教学时,不少学生闭气做练习时,动作做几下就不由自主急匆匆地竖身踩底站起来了。这是人的防御性行为反射,由于这种行为反射,使学生练习数量、质量都受到了影响。采用深水教学,情况就大不一样了。学生情绪表现是兴奋与紧张。在做蛙泳动作练习时,由于水深(我校游泳池深3.50m),学生不能竖身踩底站立支撑,只能拼命往前游,游不动也要坚持拼搏,实在游不动便在水中挣扎。在这样反复练习中,培养了学生坚持性的意志品质,在拼搏中体会和掌握技术动作要领。在水中挣扎时,培养了学生勇敢顽强的意志品质,进一步地体会和熟悉了水性,增强了水感。

(3)运动技能形成的途径就是练习[全国体育学院教材委员会,1988]。由于深水教学,使学生增加了蛙泳动作练习的数量,增长了蛙泳的游泳距离,技术动作配合练习次数也增加了,教师可以从这些不太标准的动作中,不断地抓住主要错误动作,一一地加以纠正,加快了正确动作技能的形成。学习蛙泳的进步是先慢后快的,因为在最初练习时需要在熟悉水性和基本技能方面下很大的功夫,所以进步比较缓慢。后来由于掌握了有关方面的基本技能,进步就快起来了。由于深水教学能加快正确动作技能的形成,所以缩短了蛙泳学习的周期。

(4)采用深水教学时,学生在水中不能随意行动和正常呼吸,容易失去平衡和吃水,产生溺水事故。这就要求教师具有高度的责任感。教师必须对学生负责,加强安全教育和措施,使学生在深水中练习有绝对的安全感。

教师在深水教学中,可借助器材的帮助(如绳圈法、竹竿牵引法),使学生在绝对安全的情况下,反复练习,体会和掌握动作要领。这样激发了学生练习的积极性,提高了学生学习的兴趣,不断地提高教学水平。

## 5 结论和建议

深水教学能尽快地消除学生的恐水心理状态,培养学生具有勇敢、顽强的意志品质。深水教学能抑制恐水行为反射,促进正确技术动作的形成,提高游泳距离。

深水教学加强了教师的责任性,充分发挥了教师的主导作用。

我校建校已有83年的历史,现在每年为国家培养输送400—500名毕业生。多数专业跟“水”打交道,所以学会游泳是专业发展的必备条件,有些专业(如海洋捕捞、淡水养殖等)对游泳提出了更高的标准和要求。笔者建议在今后的蛙泳教学中,加强对深水教学的研究和应用,使学生尽快地学会游泳,学好游泳。

## 参 考 文 献

[1] 全国体育学院教材委员会,1988.运动心理学,167—168.人民体育出版社(京)。

本文附件见下页。

附件1 实验组和对照组游泳距离与技术评分记录表  
 Annex 1 The record of swimming distance and technical mark  
 between the experimental group and control

	第一阶段(8学时)						第二阶段(8学时)						第三阶段(8学时)						
	15m 以下	15m	25m	50m	$\bar{X}$	技评 $\bar{X}$	15m	25m	50m	100m	$\bar{X}$	技评 $\bar{X}$	15m	25m	50m	100m	200m	$\bar{X}$	技评 $\bar{X}$
实验组 (44人)		19人	14人	11人	27m	63分	2人	11人	18人	13人	57m	76分		2人	8人	15人	19人	130m	87分
对照组 (36人)	9人	14人	8人	5人	18m	52分	11人	15人	6人	4人	34m	65分	1人	11人	12人	7人	5人	71m	77分

- 技评标准:** 40分—50分 蛙泳动作来形成,但主观意识迫使自己去做,闭气能游几m。  
 50分—60分 蛙泳动作尚未形成,有收蹬动作,换几口气能游10—20m。  
 60分—70分 蛙泳动作基本形成,动作配合不够协调,呼吸初步掌握,能游20—50m。  
 70分—80分 蛙泳动作已形成,手脚动作配合较好,呼吸基本掌握,能游50—100m。  
 80分—90分 蛙泳动作配合协调,呼吸已掌握,能游100—200m。  
 90分—100分 蛙泳动作规范,手、脚、呼吸配合协调,能游200m以上。

**技评人:** 技评人就是笔者,曾多次担任学生游泳普级班教练。