

儿童青少年游泳初学者心理障碍的消除策略分析

吴亚倩

天津师范大学, 天津

收稿日期: 2022年10月31日; 录用日期: 2022年11月30日; 发布日期: 2022年12月7日

摘要

近年来,随着“健康中国”战略的深入推进和实施,人们对健康的需求不断增加,并积极参与体育运动锻炼。游泳既作为一项求生的体育运动技能,又作为能在充分运动的基础上起到保护关节不受损伤的作用的运动,深受各个年龄段的人群的喜爱。本文主要围绕儿童游泳初学者心理障碍进行分析与探讨,探究儿童在初学游泳时所产生心理障碍的原因及其表现,儿童青少年在掌握游泳技能时心理障碍的预防,并阐明采取何种有效对策消除儿童游泳的心理障碍。

关键词

儿童, 青少年, 游泳, 心理障碍, 消除策略

Analysis of Psychological Obstacles Elimination Strategies for Children and Adolescent Swimming Beginners

Yaqian Wu

Tianjin Normal University, Tianjin

Received: Oct. 31st, 2022; accepted: Nov. 30th, 2022; published: Dec. 7th, 2022

Abstract

In recent years, with the in-depth implementation of the “Health China” strategy, people have increased health demand, and actively participate in sports exercise. Swimming is both a survival sports skill, and as a movement that can protect the joints that are not damaged in full movements, they are deeply loved by people of each age. This paper analyzes and discusses the psychological

barriers of children's swimmers. Inquiry the cause and manifestation of psychological obstacles in children in beginners, prevention of psychological disorders in children and adolescents when they master swimming skills and clarify what effective countermeasures to eliminate psychological barriers of children swimming.

Keywords

Child, Teen, Swimming, Mental Disorder, Elimination Strategy

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 研究背景

信息技术的飞速进步，人民生活水平的逐渐提高，同时也伴随着国民体质不断下降，体育运动成为人们日常生活中消解消极情绪，强健体魄不可缺少的一部分。游泳运动对于儿童青少年的身心发展发挥积极的作用，但由于儿童青少年的认知水平、身体素质及心理素质还没发育完全，所以，在学习游泳期间会出现抵触、畏惧、逃避、退缩等一系列的心理问题。基于此，本文以如何消除或者预防儿童青少年产生对学习游泳所产生的心理问题为主要研究内容，旨在全面提升游泳教学的有效性，维护儿童青少年身心健康，培养全面发展的人。

2. 儿童青少年游泳初学者心理障碍的形成原因

2.1. 儿童青少年的心理素质和身体素质较差

在心理学界儿童是 0~12 岁，青少年是 14~18 岁，这个年龄段的孩子在游泳课教学中，尤其是初学阶段，由于其身体素质基础还略显薄弱，面对不同于其他在陆地上就可以进行的锻炼的体育项目，比较难适应水的环境，对力量的掌控和分配把握不好分寸，再加上心理承受能力略差于成年人，对游泳运动的认识不足，容易导致在学习游泳时产生心理障碍，会出现焦虑、惧水、抵触游泳等心理问题[1]。

2.2. 身体所接触的环境介质的改变

首先，在游泳教学的过程中，儿童青少年必须进入至水中进行学习与实践，相比较于陆上练习，学生在水中的很多情况都会发生较大变化，比如，平衡能力、协调能力、移动能力、温度的改变、注意力的转移、受力的情况等等，随之学生就会产生紧迫感与恐惧感，从而心理因素也因面对水这一环境介质的变化而受到一定影响[2]。由于每个人的心理注意力的广度是有限的，那么当儿童青少年将大部分的注意力集中在面对水环境介质的心理变化时，就很难再将更多的注意力放在自己的身体动作、平衡感以及协调性等方面了，加之未能充分掌握动作要领，就会出现漂浮不起来、呛水等情况，因而进一步加剧其恐惧心理；因此身体所接触的环境介质的改变就会直接影响到儿童青少年心理障碍的产生。

2.3. 运动行为的改变

游泳课程的教学，相比于乒乓球课、羽毛球课等其他的体育课程而言，其最大的区别就是在水中儿童青少年的运动行为和运动模式将发生很大变化，不再受到自身重力的作用，不再是依靠双脚在地面上的移动、身体直立来回的闪躲等方式，而是让身体依靠水的浮力以水平方向运动的形式来进行的，进而

运动行为的改变就会使得学生产生一定的畏惧、退缩的心理障碍。

2.4. 呼吸方式的改变

游泳是一项有氧运动，但是如果是速度游的话，那么游泳就会是无氧运动，但就儿童青少年的游泳课教学而言，归属于有氧运动范畴。那么相比较于陆上运动，在水里游泳则会改变其呼吸方式。诸多的研究均表明，当人体在缺氧的状态下，身体机能为了维持自身的正常运转，就会向大脑发出类似警报的预警信息，从而促使机体要改变其当前的活动形式，所以随之就会产生紧张感。对于初学者来说，由于其呼吸方式的骤变，在水中运动的时候很容易呛到水，此时由于部分水进入鼻子、口腔，就会引起学生的神经紧缩，从而让大脑和心理处于紧张和防御的状态，而这一心理变化则会加剧儿童青少年的心理障碍，最终影响到整个游泳教学过程，严重者则会因此产生创伤应急反应等。

2.5. 社会影响极其自身经历

2.5.1. 社会影响

近几年，我国时常发生溺水事故，如在 2022 年 6 月 26 日，海南临高县，9 名孩子结伴在一处海滩游玩，过程中有 1 人溺水，其余人去施救，结果导致 4 人不幸溺水！此次事故 9 名人员年龄段在 15 至 17 岁之间。此类事件屡见不鲜。新闻媒体的报道，再加上学校以及家长的十分重视，会对儿童青少年进行教育，在一定程度上会使其产生心理障碍。

2.5.2. 自身经历

调查显示，有部分儿童因小时候发生的一些特殊情况，对于“水”产生本能的抵触心理。还有一部分青少年在学习过程中，难以适应游泳时的呼吸方式以及行动环境，时常出现强水咳嗽的现象，这种情况下，没有受到及时有效的专业疏导和预防，在更严重的情况下会出现溺水的情况，进而对游泳运动产生心理障碍。

3. 儿童青少年在掌握游泳技能时心理障碍的预防

诸多心理学的研究表明，面对未知的事物，加强个体对其的预知力是非常有效的，即提前做好相关的心理预设，能够帮助个体应对突如其来的心理恐惧，因此在对儿童青少年进行游泳教学时，不应该直接就让学生接触水、更不可以直接到水里去游泳，而是适当通过理论课程或者以游戏带入的方式让学生在游泳时产生的很多情绪，以及恐惧等心理障碍是身体正常机能发出的系列信号，每个人均会产生。

另一项比较重要的对于心理障碍的预防的内容就是做好必要的安全保护措施，确保学生能够在安全的环境中学习游泳。与此同时，在教授儿童青少年游泳课的时候，应当尽可能通过简单易于掌握的方法来教授，适当加入情景教学法来引导或者转移儿童青少年的注意力，增加课程的活跃性，让孩子们愿意玩水、喜欢水，才能喜欢上游泳课，并且在教师的引导下一步步的消除心理的恐惧感和紧张感，从而能够在水中应对相应的变化。

4. 消除儿童青少年游泳心理障碍的具体措施

4.1. 了解水的特性，建立信心

想要学好游泳，首先要了解水的特性，面对水的浮力、压力、阻力时，引导孩子们应该如何在水中控制好自己的身体，了解水的密度和身体的关系，在学习漂浮动作时不会为漂不起来而困惑。初学者可以在学习游泳之前先通过教师或者家长的帮助，观看游泳视频、阅读相关书籍、旁观教师教学等方法简单的了解水的特性特征，明白水其实没有那么可怕，帮助自己建立学习好游泳的信心，同时可以和小伙

伴一起学习游泳，互帮互助，互相督促，共同进步[3]。

4.2. 积极创新和优化游泳教学方法

在游泳课堂上，教师需要注重对健康意识的培养，确保儿童少年能够拥有情感体验，以便消除他们对于游泳的心理障碍。游泳不同于篮球、足球等陆上体育项目，具体来说，想要掌握游泳技能，应当在水中消耗体能的游泳训练，这对于儿童及青少年的体力要求极高。游泳教师应积极创新和优化教学方法，探索新的途径，比如，游泳教师在安排游泳训练计划时，可以灵活地扩展游泳训练的方式，还可增添有趣、有意义的游泳比赛，帮助儿童青少年掌握更多的游泳技巧，形成积极进行体育锻炼的习惯，提高儿童青少年游泳技能教学质量，培养安全健康意识，从而达到训练的效果，为消除儿童青少年心理压力与心理障碍提供保证。

4.3. 创新游泳教学的组织方式

由于儿童青少年时期的孩子往往具有较为旺盛的好奇心与求新心理，游泳教师则需要让教学组织更多样才能满足儿童青少年的心理需求。然而，通常情况下，只有综合素质较高的教师才能使教学内容和教学形式创新。这就要求游泳教师不断丰富理论知识，提高职业素养，将帮助儿童青少年掌握游泳运动技能与形成健康意识作为主要目标，以儿童青少年的身体健康以及心理健康作为教学任务。例如，为了克服儿童青少年在学习游泳时的紧张感，可以在教学过程中，安排在浅水区进行男女混合分组的水球比赛，这样既缓解了孩子的紧张感，又在一定程度上促进了他们与同伴交流，互相配合，团结协作的精神。

4.4. 体现儿童青少年在游泳课堂中的主体地位

游泳教师在面对儿童青少年对于课程的需求时不可与以往同日而语。这就需要游泳教师不断提升技术水平，根据青少年需求授课，确保授课效果，使青少年能够掌握基本的游泳技能，形成安全健康的意识。

此外，根据新课改要求，游泳教师在授课时需要充分认识到学生(儿童青少年)的主体地位，转变在课堂上的角色，起到辅导作用。正是因为教师无法全面而细致地了解儿童青少年，就需引导他们主动发现问题，并提出有效的解决办法，以便为学生提供帮助。在游泳教学活动中，教师可以让儿童青少年参与设计游泳课，给予他们选择权。例如，在进行游泳学习比赛活动时，游泳教师可以组织学生进行一些简单的互动活动，教师也可借助使用游泳教学的道具来调动学生的积极性，在玩中学，在学中玩，实现“快乐体育”的宗旨，此举既可以促进儿童青少年沟通与交流，使其形成深厚的友谊提高人际交往的能力，又可以改善他们对于学习游泳的刻板印象，丰富游泳的授课形式，帮助儿童青少年克服对游泳学习的心理障碍。

5. 结语

在游泳教学过程中，为了更好地帮助儿童青少年初学者消除心理上的障碍、提升游泳教学的目标达成度，需要教师在充分掌握其心理承受能力、儿童青少年游泳技能、不同阶段孩子的个体差异的基础上，不断地优化和完善游泳教学的组织方式、提升和增加游泳技能教学的有效性、针对性，发挥游泳教学安全保护作用[4]。同时为了更好地提升儿童青少年的终身体育意识，需要借助科学系统的评价、多元灵活的组织方式[5]来帮助儿童青少年消除游泳学习的心理障碍，更好地促进儿童青少年游泳技能的掌握和身心健康水平的提升。

参考文献

- [1] 张元媛, 刘洋. 游泳初学者的恐水心理与应对策略研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(27): 29-31.

- [2] 许岩. 消除游泳课中学生恐惧心理的方法初探[J]. 当代体育科技, 2019, 9(14): 79-80.
- [3] 丁梦琪. 游泳初学者恐惧心理的研究与对策[J]. 当代体育科技, 2020, 10(1): 23-24.
- [4] 刘子萌. 青少年游泳心理障碍的影响及消除策略研究[J]. 越野世界, 2019, 14(5): 72.
- [5] 于雷. 立德树人背景下高校校园足球文化价值探讨及构建策略[J]. 青少年体育, 2019(10): 28-29.