

■ 儿童学习与发展

《3-6岁儿童学习与发展指南》背景下儿童游泳动作 发展与指导研究

梅继伟

(泉州幼儿师范高等专科学校公共教学部, 福建泉州 362000)

摘要:主要运用测量法,对参与暑期游泳培训儿童作为研究对象,分为3-4岁(不含4岁)、4-5岁(不含5岁)、5-6岁(含5岁)三个年龄段,对其游泳基本动作进行测量与分析。研究目的:探讨游泳基本技术动作是否符合3-6岁儿童学习与发展指南的要求。一方面,补充幼儿园开展体育活动内容;另一方面,规范与指导暑期儿童游泳培训市场。研究结果发现:学前儿童学习游泳具备基本的身体素质基础,并对身心健康发展起到积极促进作用;该阶段儿童熟悉水性的基本动作当中,水中行走和站立基本掌握,其憋气时间和滑行距离与年龄成正比;在蛙泳手和蛙泳腿技术动作以及游泳距离方面,3-4岁阶段儿童无法掌握,4-5岁阶段儿童表现欠缺,5-6岁(含5岁)阶段儿童能够基本掌握;3-6岁儿童游泳基本动作规范与发展分为启蒙、提高和巩固三个阶段。特色创新:首次在指南背景下对儿童游泳基本动作进行探讨;将儿童游泳基本动作上升到学术概念;初步形成一个模式和系统;对该阶段儿童的游泳动作学习提供有效的指导与参考。

关键词:3-6岁;儿童;指南;游泳;规范;发展

中图分类号: G613.7

文献标识码: A

文章编号: 2095-770X(2020)10-0040-06

PDF获取: <http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx>

doi: 10.11995/j.issn.2095-770X.2020.10.007

Research on children's swimming guidance and development under the background of "3-6 years old children's development and learning guide"

MEI Ji-wei

(Department of Public Education, Quanzhou Preschool Education College, Quanzhou 362000, China)

Abstract: The subjects of this study were divided into three age groups: 3-4 Years Old (excluding 4 years old), 4-5 years old (excluding 5 years old) and 5-6 years old (including 5 years old). Objective: to explore whether the basic swimming skills meet the requirements of the learning and development guide for children aged 3-6 years. On the one hand, Supplement the contents of sports activities in kindergartens; on the other hand, standardize and guide the summer swimming training market for children. The results show that preschool children learn swimming with the basic physical quality foundation, and play an active role in promoting the development of physical and mental health; The duration of holding breath and the distance of gliding were in direct proportion to the age of the child; the breaststroke hand and breaststroke leg movements as well as the distance of swimming were not mastered by Children Under 3-4 years of age, and the performance of children under 4-5 years of age was deficient, 5-6 years old (including 5 years old) stage children can basically master; 3-6 Years Old Children Swimming Basic movement norms and development is divided into three stages of enlightenment, improvement and consolidation. Characteristic Innovation: for the first time, the basic movement of Children's swimming is discussed in the background of the guide, and the basic movement of children's swimming is raised to the academic concept To provide effective guidance and reference for children's swimming movement learning at this stage.

收稿日期:2020-06-30;修回日期:2020-07-24

作者简介:梅继伟,男,河南驻马店人,泉州幼儿师范高等专科学校公共教学部讲师,主要研究方向:民族传统体育学。

Key words: 3-6 years old; children; guide; swimming; standard; development

一、引言

游泳运动在众多运动项目当中,是唯一可以让肢体持续保持水平的运动项目。正如学者言:“游泳能促进幼儿消化、呼吸、循环、运动等系统的生长和发育,提高对外部环境的反应能力,提高抗病能力,促进幼儿正常睡眠节律的建立,智能早期开发,良好情绪的形成以及身心健康发育。”^[1]从能量消耗看,在水环境运动所受克服的阻力远大于陆地上运动,同样距离所消耗的能量也越大。从生理生化功能看,体位持续水平运动更有利于静脉血回流,有利于心血管的健康。由于游泳的换气特点,可以有效地促进肺活量的发展。另外,水环境下运动,也为肥胖者提供最佳的减肥平台,可以有效地代替类似跑步等,由于要克服自身过高的体重,而产生的膝关节损伤等问题。从品质培养看,在克服水环境时能够有效提升勇敢果断的特质。此外,如如遇水环境时能够保持自我保护意识,并能有效自救。学前儿童游泳学习主要集中在暑假,但是培训市场却良莠不齐,显得不够规范。主要是因为,暑期的教练队伍对该年龄阶段儿童身心发展特点不够了解,所培训的内容过于成人化,未形成符合该阶段儿童身心发展特点的培训方法和模式;另外一方

面,由于天气和场地以及师资等的条件限制,学前儿童在园学习期间,开展体育活动时未曾涉及游泳活动内容。因此,探讨该阶段儿童的游泳动作指导与发展,显得十分必要。

二、研究对象与方法

(一)研究对象

通过2019年暑期游泳培训,随机抽取3-4岁、4-5岁、5-6岁(含5岁)三个年龄段的儿童各20名作为研究对象。

(二)文献资料法

主要通过线上和线下两种途径,线上主要在《中国知网》《中国核心期刊数据库》《万方数据-数字化期刊群》等线上平台搜索相关电子文献。在福州大学、福建师范大学以及福建幼高专和泉州幼高专等高校图书馆进行线下收集相关纸质材料。

(三)测验法

将设定好的3-6岁儿童游泳基本动作与技术作为测试内容,测试时间为培训结束后,培训周期是12节课,一节课90分钟,分2课时进行。运用所需的测试工具进行客观测验和主观评价,并做好测验记录,见表1。

表1 3-6岁儿童游泳基本动作的测量法

项目/年龄段	3-4岁	4-5岁	5-6岁(含5岁)
测试内容	熟悉水性:水中行走、水中站立、水中憋气、漂浮滑行 技术动作:原地换气、行进蛙泳腿、原地蛙泳手、蛙泳里程		
测试工具	秒表、防水米尺、测试量表(不熟练、熟练、较熟练、很熟练)		
测试形式	结合主题游戏进行测试,不同测试内容采用不同主题形式		
测试结果	防止测验误差和失误,测三遍同一动作,取测得数据的平均值		
测试单位	时间(秒保留两位小数点)、距离(米保留两位小数点)		
评价方式	主观评价和客观评价		

(四)归纳总结法

将所收集的文献资料,以及测试数据和结果,进行梳理与归类,根据研究需要进行总结,最后得出结论。

三、结果与分析

(一)3-6岁儿童学习游泳动作的基础条件分析

根据2012年9月颁布的《3-6岁儿童学习与发展指南》(以下简称指南),可以看出该阶段的

儿童具有一定的协调性和灵敏性,具备学习游泳的基本身体素质,见表2。

通过表2得知:不同年龄阶段的儿童动作发展要求有所不同,第一阶段(3-4岁):第一,能够走直线说明具有一定的方向感,在窄而低的物体上走,具有一定的胆量和下肢控制能力。第二,双脚交替上下楼梯,说明下肢具备一定的力量和协调性。第三,双脚连续向前跳,说明脚踝具有一定的柔韧性、灵活性和力量性。第四,能

够躲避他人的碰撞,说明身体的反应速度较好,具有一定的灵活性。第五,双手向上抛球,说明手臂和手腕具有一定的力量。这为该阶段儿童在水中取物锻炼方向感;往返上下水梯,适应水

环境,锻炼下肢力量;水中连续向上跳和向前跳,熟悉水性,锻炼下肢力量;以及水中躲闪他人,锻炼身体反应能力;水中双手抛接球,锻炼上肢力量。

表2 3-6岁儿童动作发展与要求分析表

3-4岁下	4-5岁下	5-6岁(含5岁)
1. 直线或低矮物体走	1. 较窄的低矮物体上走	1. 物体上走
2. 双脚交替上下楼梯	2. 以匍匐、膝盖悬空钻爬	2. 手脚并用爬攀
3. 双脚连续向前跳	3. 助跑跨跳过一定距离	3. 能连续跳绳
4. 分散跑时能躲避他人	4. 玩追逐、躲闪跑的游戏	4. 躲避球或沙包
5. 能双手向上抛球	5. 能连续自抛自接球	5. 能连续拍球

第二阶段(4-5岁下):第一,在低矮物上走,明确了要“平稳”,说明具有一定的平衡性。第二,要求多种方式的钻和爬,这是培养空间感和前庭功能的方式。第三,能够跳过一定高度,具有一定的跳跃能力。第四,与他人玩追逐与躲闪的游戏,证明具有全身协调的能力和社交能力。第五,够能连续自抛自接球,说明该阶段的儿童具有与物体协调统一的能力和独立能力。这为该阶段儿童在漂浮滑行锻炼平衡性,水中憋气转圈培养空间感,水中浮板跳水锻炼跳跃能力。与他人在水中玩躲闪游戏(运用水中走、跳、憋气漂浮滑行等),培养全身协调性,释放天性。水中双脚向上跳,自抛自接水球,自扔自捡水球,通过漂浮后蛙泳腿进行,锻炼手臂和腿部力量。

第三阶段,5-6岁(含5岁):第一,能在斜坡、荡桥和有一定间隔的物体上较平稳地行走,这是对平衡能力要求的提升。第二,要具备手脚并用的攀爬能力要求。第三,能连续跳绳,这是对动作的连续性的要求。第四,能躲避他人滚过来的球或扔过来的沙包,这不仅仅是要求具有躲闪能力,更是视觉、判断、全身协调、灵活的统一能力要求。第五,能连续拍球,这不仅仅要求动作的连续性,还要求物体与动作合一的连续性发展。这为该阶段儿童在水中漂浮物上行走,提升平衡性;蛙泳腿和蛙泳手配合练习,提高手脚并用能力;连续做蛙泳腿蹬腿,培养对动作的连续性;在“躲避水球”的游戏中,通过下蹲憋气躲避球。

因此,在指南背景下,该阶段儿童学习游泳基本动作具备一定的学习基础与能力。正如学者指出:“儿童时期是孩子长身体重要阶段,为使儿童成长的更好,更健壮,我们有必要督促孩子

参加锻炼。游泳是需要全身参与的体育运动,是一项很有价值的娱乐健身的运动,而且游泳运动也是求生的一项重要技能。因此,受到人们的重视和青睐。”^[2]

(二)3-6岁儿童游泳基本动作测试与分析

1. 熟悉水性测验与分析

运用秒表和防水米尺等工具以及测试设计,连续测试三次,取每个对象的三次测试平均值。从表3中可以得知:无论哪个年龄阶段的儿童都已掌握水中行走和水中站立。憋气时间和漂浮滑行距离随着年龄段的增大而增大,呈现正比。正如学者写到:“对11岁以下儿童肺活量指标的跟踪测试并统计表明,随着水龄的增加,肺活量水平也在不断地提高,成绩也相应提高。”^[3]水中站立的掌握能够保障幼儿不会因为在水中无法站立而呛水或溺水,憋气时间是水中换气学习的必要条件,漂浮滑行是学习游泳技术动作的基础。正如学者言:“传统的教学模式,首先熟悉水性,培养与水的亲密感。”^[1]熟悉水性的重要品质就是要勇敢,克服恐惧心理。如何培养勇敢的品质,有学者指出:“在游戏中培养勇敢品质,在教学中渗透勇敢的精神,在校园文化中渗透勇敢品质教育。”^[4]

表3 不同年龄阶段的儿童熟悉水性测试与分析表

年龄段/ 熟悉水性	水中 行走	水中 站立	憋气 时间	漂浮 滑行
3-4岁下	熟练	熟练	3-5s	0.5-1m
4-5岁下	较熟练	较熟练	5-7s	1-1.5m
5-6岁(含5岁)	很熟练	很熟练	7-10s	1.5-2m

2. 游泳技术动作测试与分析

通过表4得知:第一,一分钟换气采用“水中

鼻呼嘴闭,出水抬头吸气”。从实验数据来看,换气次数整体偏低。主要因为,中间出现停顿,整体肺活量较低,换气次数随着年龄阶段越大其数值越大。第二,行进间蛙泳腿,采用双手抓浮板,两次蛙泳腿一次换气。从测验数据看,3-4岁、4-5岁和5-6岁年龄阶段的儿童分别为4次蛙泳腿,6次蛙泳腿,12次蛙泳腿。从横向看,蛙泳腿的动作频率和成功率比蛙泳手的高,主要是腿部力量相对比较充足。第三,行进间蛙泳手,采用双腿夹浮板漂浮水面后,水中吐气抬头划水。从测验数据看行进间蛙泳手,最多只有3个,说明

该项技术比较难以掌握,主要原因在于抬头划手后,身体难以掌握平衡。第四,蛙泳完整动作测验,通过各项基础动作学习后,在25米的浅水泳道上进行蛙泳,采用两次蛙泳腿一次换气的方法进行。从测验数据看,3-4岁年龄阶段的儿童,多数都在1米以下,说明大部分还无法掌握完整的蛙泳动作。4-5岁年龄阶段的儿童多数都在2米以下,最多只能抬头划手一次换气,动作表现欠缺。5-6岁(含5岁)年龄阶段的儿童最多可以游3米,行进间完成三次换气,完整动作基本可以掌握。

表4 3-6岁儿童游泳技术动作测试与分析表

年龄段/技术动作	原地换气	行进间蛙泳腿	原地蛙泳手	蛙泳距离
3-4岁	10-15次/min	2-4个/min	0-1个/min	0-1m/min
4-5岁	15-20次/min	4-6个/min	1-2个/min	1.5-2m/min
5-6岁(含5岁)	20-25次/min	6-12个/min	2-3个/min	2.5-3m/min

(三)3-6岁儿童游泳基本技术动作发展与指导分析

1. 游泳基本动作发展与指导的启蒙阶段

根据表5:第一阶段(3-4岁):第一,“走”有

很多种形式,在水中行走是适应水环境的第一步。例如:水中直线走,水中漂浮物平衡走,水中太空步走,水中鸭子步走等多种形式的走。第二,水中憋气不易过长,3-5s是可承受范围,对肺

表5 不同年龄阶段的游泳基本动作设计与要求分析表

年龄	3-4岁	4-5岁	5-6岁(含5岁)
要求	1. 水中自由行走 2. 水中憋气3-5s 3. 水中漂浮与站立 4. 原地跳入水中 5. 憋气水面取物 6. 岸上蛙泳腿动作	1. 水中双脚跳 2. 水中憋气5-7s 3. 憋气水中取物 4. 水中蛙泳腿动作 5. 蛙泳腿换气2-3m 6. 水中原地划手动作	1. 水中踩水5-10s 2. 水中憋气7-10s 3. 蛙泳腿换气4-5m 4. 漂浮划手动作2-3次

活量有一定的锻炼作用。水中憋气后,上下泳池的扶手梯,锻炼左右脚的协调。第三,双脚连续向前跳2-3次后,借助惯性向前漂浮后两膝胸收至胸腹前,双脚缓缓落地后,头顶先出水缓缓站起。第四,根据分散跑,躲避碰撞,采用在漂浮垫上“躲避球”的游戏进行,通过躲避后跳入水中。将躲避和跳水有机结合。增加跳水的兴趣同时,也是对憋气能力的提升。第五,结合双手向上抛球,采用自制水球,在水中双手或单手将球抛出后,再憋气漂浮或蛙泳腿前进取球。该阶段的幼儿主要是激发学习兴趣,启蒙对游泳的认知与喜爱。因此,游泳的基本动作相对较为简单。正如,蒙台梭利在《精神胚胎》中提出“实体

化”的概念,幼儿只有通过自己的行为发展身心的过程,既是“实体化”过程。这个过程需要幼儿亲自体验、参与并获得^{[5]48}。

2. 游泳基本动作发展与指导的提高阶段

第二阶段(4-5岁):第一,结合在水中走低矮物体,之后再双脚跳下。双脚跳要双腿并拢,双脚一起缓缓地平稳落地。第二,水中憋气5-7s结合“钻”的形式开展,选择一个大的呼啦圈,水平放置水面,以“鱼跃龙门”为主题游戏进行,或垂直放置于半水半空中,以“小鱼钻洞”为主题游戏进行。这样不仅可以增加儿童的学习兴趣,也能培养空间感。第三,水中憋气5-7s和水中取物结合起来,包括原地水中取物、远处水中取物和

助跑跨跳后跳水在水中取物。在水中制作相对稳定的漂浮垫,助跑一段距离后跨越水面漂浮物,在远处水中放置具有一定重量的漂浮物。通过一系列的动作,锻炼幼儿平衡能力,助跑能力,跨越能力,辨别方向能力。第四,水中蛙泳腿技术动作要领“一收、二翻勾、三蹬大、四并拢”。动作要求:“收小腿贴近大腿、翻勾充分、蹬时翻勾、并拢伸直”。第五,蛙泳腿和换气动作要领“两次蹬腿、一次换气”,动作要求:“蛙泳腿后双腿要并拢伸直向前滑行,换气时双腿自然伸直。第六,划手动作要领:“一抬头划手、二抱水抬头吸气、三低头手前伸”。动作要求:“先抬头后划手,抬头之前吐泡泡,抱水抬头保证吸到气,手臂前伸与低头要同时”。经过一系列的动作学习后,可以采用“两个蛙泳腿一次换气”的方式游起来,结合玩追逐和躲闪游的游戏进行强化与提升。该阶段儿童对游泳基本动作有一定的理解能力,但仍处于初级阶段的技术练习。正如学者指出:“儿童在初级阶段训练主要任务是使他们掌握规范化技术和提高体能,为进入更高级的训练奠定基础。”^[6]

3. 游泳基本动作发展与指导的巩固阶段

第三阶段,5-6岁(含5岁):第一,在水中放置一定间隔的物体,平稳地走过一段距离后踩水。在水中放置一个小斜坡塑料物体,从下到上走过去,跳入水中后踩水。第二,根据手脚并用的方式,可在水中设置较宽的圆柱水车,儿童可在里面手脚爬行,依此驱动水车向前滑行。第三,通过连续跳绳的要求,教练在水中用一个自制的塑料棒,在脚下左右挥动,儿童进行连续跳。第四,水中憋气7-10s对幼儿的肺活量有着明显的锻炼作用,结合在水中躲避球的游戏进行。平均每秒扔一个塑料球,憋气7-10s被砸到的几率就会大大降低,获胜机会就越大。第五,此阶段的儿童换气距离增加到4-5米,划手动作增加到2-3次,已经可以从两个蛙泳腿一次换气,提升到一次蛙泳腿一次换气。该阶段的儿童对游泳基本技术的学习较为系统,属于巩固阶段。打好坚实的基本技术基础,能够短距离的蛙泳行进。因此,该时期是儿童游泳动作发展巩固关键时期。例如学者认为:“人的动作发展是动态的,非线性增长的过程,受个体和环境以及任务所制约,1~7岁

是基本动作发展的关键时期。”^[7-8]

四、结论与建议

(一)结论

1. 儿童阶段游泳有利于身心健康发展,游泳动作呈现指导科学化和规范化,动作发展呈现基础化和合理化,动作内容呈现适宜性和阶段性,教学手段呈现游戏化和多元化。

2. 儿童学习游泳具备基本的动作发展条件,并且符合《3-6岁儿童学习与发展指南》的要求。一方面,开展游泳基本动作活动是对幼儿园缺乏开展该项活动的补充;另一方面,对暑期儿童游泳培训市场进行规范,都应当不脱离指南的范围和指导。

3. 三个年龄阶段的儿童基本都能掌握熟悉水性的练习,只有3-4岁下半年龄阶段的幼儿漂浮滑行距离较短,未能真正掌握该项技术动作。熟悉水性是掌握游泳动作的基础条件,以游戏的形式不断扩展该领域的活动项目,为游泳动作的学习奠定基础。

4. 蛙泳技术动作方面,蛙泳腿、划手动作和蛙泳距离方面,3-4岁下半年龄阶段的儿童未能完全掌握;4-5岁下半年龄阶段儿童动作欠缺;5-6岁(含5岁)年龄阶段儿童基本掌握。根据测验与评价,结合身心发展特点,对每个年龄阶段幼儿的游泳基本动作提出规范与要求。不强制要求对蛙泳完整技术的掌握,以培养兴趣为主,以融入蛙泳技术动作元素进行游戏为内容,以“玩中学,学中玩”为主导思想,运用多元智能进行因材施教。

(二)建议

1. 对幼儿园和家长宣传游泳的基本常识,引导该阶段儿童形成正确的认知,使得学以致用,更好地适应社会。遇到水环境发生危险时能够有自救的认识与能力。正如学者指出:“正确的认知行为,培养动商,不仅可以获得喜悦的情感体验,还能够达到一定的社会适应能力。”^[9]另外,儿童游泳活动不可脱离指南的要求,应当依此为依据进行开展与学习。

2. 对于游泳基本动作应当丰富其运动形式,游泳动作规范与发展离不开科学的练习方法,系统的教学模式,趣味的教学手段,多样的主题游

戏。例如:“讲解与示范,完整法与分解法相结合,加难法与减难法,重复训练法,水路结合,深浅水交换练习,分组学习,复习巩固与学习新知识相结合等。”^[10]

3. 游泳的技术动作发展与指导对于该阶段儿童而言,不能一概而论,每个年龄阶段儿童的身心发展都不尽相同。应当因材施教,形成符合该年龄阶段的一套动作规范与要求。

[参考文献]

- [1] 蔡国华,孙丽洲,赵青茹,等. 新生儿游泳时对其情绪的影响[J]. 中华护理杂志, 2005, 40(7):509-510.
- [2] 杨浩铎,陈锦元. 学龄前儿童初学游泳教学方法[J]. 体育科技文献通报, 2018(5):92-93.
- [3] 郭红岩. 始训前儿童的水龄与发展有氧代谢供能能力的关系[J]. 武汉体育学院学报, 2003, 37(6):48-49.
- [4] 范琐哲,黄秋香. 儿童勇敢品质养成教育探究[J]. 陕西学前师范学院学报, 2018, 34(5):3-4.
- [5] 玛丽亚·蒙台梭利. 童年的秘密[M]. 马荣根,译. 北京:人民教育出版社, 2005.
- [6] 韦萍,黄红灵. 浅谈儿童游泳技术教学[J]. 广西教育学院学报, 2008(5):187-188.
- [7] CLARK J E, METCALFE J S. The mountain of motor development: A metaphor[J]. Mot Dev: Res Rev, 2002(2):163-190.
- [8] MALINA R M. Motor development during infancy and early childhood: Overview and suggested directions for research[J]. Int J sport Health Sci, 2004(2):50-66.
- [9] 梅继伟. 五官运动在幼儿体育活动中的融合与开发[J]. 陕西学前师范学院学报, 2019, 35(11):104-109.
- [10] 杨翠英,叶明畅. 少年儿童游泳项目业余训练现状调查研究——以孝感市为例[J]. 体育科技文献通报, 2017(7):164-167.

[责任编辑 李兆平]