

常州市高校学生游泳习惯养成的困境与发展路径

嵇欢

(常州大学体育学院, 江苏 常州 213614)

摘要: 高校学生体育运动的方式有很多种, 其中游泳非常受到大众的喜爱与欢迎, 同样也是高校体育教学的重要组成部分。然而在真正的实践中, 很多高校面临着场馆设施, 教学模式落后等问题, 为全面推动高校学生游泳习惯养成, 本文通过文献资料、问卷调查、现场观察等研究方法, 以常州市10所高校为研究对象, 对这几所学校的学生游泳习惯养成进行调查和研究, 对常州市高校学生游泳习惯现状和影响因素进行全面的调查, 并根据现状和问题, 提出了适合现阶段的发展策略。

关键词: 游泳习惯养成; 高校; 学生

【中图分类号】G807

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)12-044-02

一、常州市高校学生游泳习惯现状

(一) 常州市高校游泳课程开设

游泳是一项全身性有氧运动, 不管是对于增强体质还是预防心血管疾病等方面都有很好的预防作用, 已经被逐步纳入我国普通高校体育课程中, 其中, 我国的著名高校清华大学已经把游泳作为教育的必修课, 甚至将游泳纳入毕业要求之一, 由此可见游泳课程在我国高校的重要性以及普遍性。但是, 经过查阅资料和实地走访, 参观了我市的10所高校(包含高职), 发现游泳课程开设的情况并不多。从调查的10所院校中仅有3所学校开设游泳课程。此外, 在开设的3所学校中, 其中的两所学校(常州大学、常州工程职业技术学院)都是仅对于体育学院的学生开展游泳的必修课。而整个常州市仅有1所学校开设游泳公共体育课, 并且是选修课。

近年来, 随着游泳的影响力越来越大, 我国教育部已经加强了对中小学游泳教学的重视, 不少省份已经将游泳正式纳入体育中考的项目, 尤其是常州市地区, 游泳已被纳入中考项目超过十年, 其中常州正衡中学要求每一名学生都用游泳作为中考体育项目, 要求每一位学生掌握熟练的游泳技术。此外, 不少常州市中小学已经将游泳课程纳入常规体育课程中, 既丰富了学生的课余生活, 又锻炼了身体, 增强体质, 卓有成效, 反观常州市很多高校却未开设游泳课, 其主要原因还是学校经费不足以及安全教育问题。对于学生这种低收入群体来说, 如果学校开设游泳课程, 可以帮助他们掌握一种生存技能, 帮助他们保持良好的身材, 此外还能减少他们外出报游泳培训班的费用。

表1 常州市高校游泳课开设情况

序号	学校名称	开课形式	是否开设游泳课
1	常州大学	必修(体育专业课)	是
2	常州工学院		否
3	江苏理工学院		否
4	常州信息职业技术学院		否
5	常州工业职业技术学院	选修(公共体育课)	是
6	常州工程职业技术学院	必修(体育专业课)	是
7	建东职业技术学院		否
8	常州机电职业技术学院		否
9	江苏城乡建设职业学院		否
10	建东职业技术学院		否

(二) 常州市高校游泳场馆设施

虽然近几年, 我国不少高校普遍都设立游泳馆, 开设游泳课程, 但是游泳馆的维护成本非常高, 不是所有的高校都可以常年开设游泳课程的。就常州市武进大学城为例, 只有常州大学一所高校拥有自己的游泳馆, 其他高校的学生都需要去学校附近的游泳馆上课。经调查总结, 高校自己运营管理游泳馆存在诸多问题。一般高校都会外包给承包商家经营管理, 但是如何分配管理权和对外开放时间, 建立收费标准等问题都是极易导致运营成本的增加。其次, 高校开设游泳课不仅需要配备游泳老师, 还需要配备相应的救生员, 对比其他体育课程, 人力和财力成本过高; 此外, 倘若学生需要去校外的游泳馆上课, 更加增加了学校人力和财力的负担。在这种教学环境下, 学

生很难去感受到游泳的魅力, 喜欢上游泳。本身会游泳的学生也会因为没有校内游泳馆, 校外游泳馆收费昂贵、路程遥远、装备过多等原因, 平常不会选择游泳作为强身健体的方式。

在常州市地区, 主要的游泳馆都是以奥体集团运营为主的。常州市的游泳馆在各个地区分布得比较广泛, 同时这些游泳馆都提供给青少年游泳长训班训练, 由此可见, 常州市的游泳场馆的基础数量条件还是相当可观的。但是在常州市武进大学城地区, 除了武进游泳馆、弈哥健身房、常州大学游泳馆三所游泳馆, 并没有其他游泳馆提供给大学生游泳。此外, 常州大学游泳馆并不是常年对外开放的, 只有夏季才对外开放。武进游泳馆和弈哥健身房的游泳馆收费相对于其他地区的游泳费用相对高昂, 常州市高校学生可能没有充足的游泳场所和机会进行游泳, 限制了他们游泳习惯的养成

(三) 常州市高校学生游泳习惯的意愿

针对常州市100位高校学生对游泳习惯进行了问卷调查, 在问卷中设置了学生对游泳的兴趣, 学生对游泳功能的认知, 学生对游泳习惯养成的认知等方面的问题, 通过归纳总结, 得出了相应的观点。

推动学生习惯养成最根本的动力来自兴趣, 对一事物喜爱才是能够坚持下去的源泉。学由调查结果可以得出, 68%的学生非常喜欢游泳, 只有6%的同学对游泳完全不感兴趣一些学生可能对游泳没有兴趣, 认为游泳是一项无聊的运动, 因此不愿意去练习, 这说明学生常州市的大学生们还是非常喜爱游泳这些运动的, 他们认为游泳相比跑步来说, 趣味性更强, 减肥塑形效果更佳, 是一项体验感非常好的有氧运动。

从第二项调查结果可见, 会游泳的同学占65%, 35%的同学是不会游泳。其中65%的同学会游泳只是限于会蛙泳或者不会换气, 对于真正的游泳救生技能并没有掌握。另外35%的同学也都有去过游泳池玩水的经历, 对游泳还是比较感兴趣的。由调查结果可见, 大多数学生还没有经常游泳的习惯, 仅有23%的同学每个月有超过5次的游泳频率。很多学生表示虽然喜欢游泳, 但是因为学校内没有游泳馆, 校外游泳馆收费过高, 天气太冷, 没有时间等因素, 所以没有经常游泳的习惯。

二、常州市高校学生游泳习惯培养困境

(一) 课程少, 场馆供应有限

我国高校体育课程现在主要通过专业或者根据学生自身兴趣划分班级, 并且受天气和维护经费影响, 我国游泳课程总体安排课时数比较少, 加上绝对对数的高校考虑到危险以及普及性的因素还是以“陆上项目(足球、篮球、排球)”为主。调研表明, 常州市大多数高校不开设游泳课程。在10所高校中, 仅有一所常年开设游泳选修课程, 此课程还需要在校外游泳池完成, 其他地方的许多高校也是采用与校外游泳池合作的方式。但是这些游泳馆都是常年对外开放来实现盈利目的。尤其在夏季时, 大多数游泳馆会全天对外开放培训班, 这就导致了许多高校的游泳课相对于其他体育课程的课时少, 时间安排不当, 许多教师会匆忙赶进度, 忽略了让学生体会水上运动的快乐。

即使许多高校拥有自己的游泳馆, 也不常年开设游泳课程。以常州大学为例, 学校内设有游泳馆, 但是游泳馆仅在夏季开放, 并且向休闲体育专业的学生开设游泳课程, 课程集中在一个月之内完成, 并同时对外开放暑期培

训班。过于集中的课程有利有弊,集中课程可以帮助学生快速克服对水的恐惧,更好的学习泳姿,真正地学会游泳,但是由于过于集中的课程,学生会对游泳课程的练习项目感到枯燥性,学习效率低下,在完成课程后对游泳短时间内失去兴趣,无法养成经常游泳锻炼的好习惯。

(二) 教学模式与国际趋势存在差异

通过实地考察,常州市大多数的游泳课程采用传统的陆地模拟练习,讲解法以及半陆半水的练习方法,学生一般都在浅水区进行学习,而绝大部分游泳老师都站在陆地上进行讲解,并没有到水中辅助学生练习。根据游泳教学大纲的要求,通过游泳课程的学习,掌握熟悉水性的基本教学方法,初步掌握蛙泳完整技术,筑牢“安全”底线,建立水域体育活动的危险认知,科学安全地进行游泳等体育活动的开展,并初步地掌握一些游泳求生的方法。但在实地调查中,发现大多数老师会在课程初期强调安全问题,后期往往把游泳技术和理论知识作为重点反复强调。而且教学模式基本完全一样,按照熟悉水性、憋气、漂浮、打腿、划手、换气配合的顺序进行教学。但是在实际教学中,换气是最大的难点,放在教学的最后一部分,增加了学生的心理和生理的负担,需要课外额外的花时间和精力去练习游泳,从而产生厌恶心理。随着科技飞速发展,现在的游泳教学模式应该更多地借助于网络的形式,通过抖音,慕课等多媒体方式丰富课程的内容,增加趣味性。同时也可以通过互联网向发达国家学习新型的教学理念,例如国外游泳老师在熟悉水性时不会直接地告诉学生是什么的感觉,会设定一个游戏场景,让他们自己去感受,发现答案。此外,在练习蛙泳划手时,先让学生在浅水区做蛙泳浅抱水的动作,不蹬腿,只是体会蛙泳抱水的感觉。这种练习方法不仅让学生觉得游泳课有趣,而可以帮助学生找到高肘抱水的感觉,而不是像很多初学者在水中摸水。我国的游泳教师大多是根据自己多年的教学经验在进行教学,缺乏创新。这种教学模式很难引起学生的游泳兴趣,无法帮助学生培养良好的游泳锻炼习惯。

(三) 常州市高校课余生活丰富

通过查阅资料发现,学生课余生活丰富可能会导致学生没有足够的时间来养成游泳习惯。学生可能会有各种兴趣爱好和社交活动,例如参加社团、打球、健身、参加志愿服务等,这些活动可能占据了学生课余时间的大部分。由于教育目标和教学任务的不同,大一、大二的必修和专业课较多,相比大三和大四来说,课余时间较少,在课余时间之际,也会参加学生会和社团的活动。这种活动一般每周都会举行一次。此外,社团活动很多都是体育类社团活动例如:街舞、篮球,射箭等项目。这种形式的社团不仅具有很大的趣味性而且还可以帮助同学达到强身健体的效果。相反,游泳虽受到众人喜爱,但却会受到诸多的限制例如场馆、天气、女性生理期等,学生们在有限的课余时间养成其他的运动项目习惯可能性越大。

三、普及常州市高校游泳习惯养成的路径分析

(一) 保障相关政策落实

相关政策的制定和落实是帮助学生游戏习惯养成重要途径。例如上海徐汇区政府下发了《关于组织我区小学生开展游泳课(活动)的通知》要求全区内小学积极贯彻通知精神,推动小学游泳教育在徐汇区地开展工作。同样,常州市也可以效仿此举。常州市武进区科教城内有六所高校,常州市政府也可以下发类似通知,规定学生毕业前必须学会游泳。从常州市高校学生

游泳习惯养成的情况来看,实际上是建立了一种由政府监管、市场运作、学校为主体的管理模式,在常州市体育局和教育局的协作下,整合多方面力量,特别是加强对社会开放资源开展的利用和挖掘,建立政府、学校和社会之间的合作关系,利用学校和社会的资源帮助学生养成游泳习惯。学校和政府建立严格的政策之后,落实到相关的教职工和学生。例如毕业前必须会游泳,学生根据政策,每月定时去游泳馆进行游泳锻炼,游泳习惯就自然养成了。在我国当前的情况下,学校如果没有强有力的政策支持,学生很难坚持游泳的习惯,因为游泳运动的限制较多,例如场馆问题、安全问题、经费问题等等,建立由学校、社会、政府三方互相协作的一个运作管理机制,以政策命令的形式推动学生积极参与游泳锻炼,同时积极协调,利用各方资源,是短期内推动学生游泳习惯养成最有效的方法。

(二) 鼓励游泳场馆建设

游泳馆作为学生游泳的必备硬件设施,对于常州市无游泳池的学校学生游泳养成开展的重要性已经得到了大众的共识。缺少校内游泳池是学生游泳习惯养成的首要困难,这与学校经费与重视程度有着直接的关系。在知识经济的时代,树立健康第一,积极锻炼的终生理念,相比过去学校用于体育馆场馆建设和维护的费用较少,现在学校愿意将费用投入在体育馆建设。学生大多觉得校外的游泳馆费用昂贵,普遍单次价格在30-50元。反观其他设有游泳馆的高校,游泳馆不仅会对外营业开设培训班,还会对校内学生教职工开放,单次票价在8-12元之间,价格实惠,容易受到大众的喜爱。

(三) 更新教学模式,加强师资队伍建设

在真正的游泳教学实践中,高校教师应该充分了解学生的心理和身体素质,最好通过学生的游泳水平来分班,进行分层教学,最大程度利用上课的时间。根据学生的水平分为基础班和提高班,基本班的学生学习基础的打腿,划手和换气,提高班的学生学习第二种泳姿或者提高基础动作例如练习蛙泳地抱水动作。这样的分班练习不仅可以帮助学生树立自信心,有益于养成游泳习惯,还减轻教师教学负担,提高教学效率。

在调查中发现,高校中游泳专项和不是游泳专项的教师比例各占一半,几乎一半的老师都是根据多年的教学经验在进行教学,没有与时俱进的教学理念和模式。高校应加强师资队伍的建设,学习国外先进的教学方法,取其精华,去其糟粕,根据我国国情作出适当的调整,制定出适合学生的教案,更多的学生通过游泳课养成了长期游泳的习惯,达到强身健体的作用。

参考文献

- [1] 刘丹. 高校游泳教学困境与改革发展策略[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2020, 38(04): 70-73+78.
- [2] 左华. 山西省普通高校游泳课程开设现状与发展对策研究[D]. 山西师范大学, 2014.
- [3] 李金剑, 宋智梁. 大学游泳馆经营管理和开发的可行性研究[J]. 产业科技创新, 2020, 2(22): 73-74.
- [4] 李毅飞. 西安市普通高校游泳课程开展现状、影响因素及发展策略的研究[D]. 西安体育学院, 2015.
- [5] 贺锐超. 上海徐汇区部分无泳池学校开展游泳教学的影响因素及对策分析[D]. 北京体育大学, 2015.
- [6] 胡兴黎, 李江涛. 海南省中小學生普及游泳教育的现状与路径创新[J]. 体育世界(学术版), 2019(03): 164-165.
- [7] 王光武. 大学游泳馆经营管理和开发的可行性分析[J]. 现代商业, 2015(15): 277-278.
- [8] 王守民, 张晚宾, 杨海斌. 高校学生社团组织存在的问题及对策探索[J]. 产业与科技论坛, 2019, 18(24): 225-226.
- [9] 曾卫江. 游泳与健康的关系[J]. 凯里学院学报, 2007(03): 69-70+78.
- [10] 陈晶环. 天价彩礼何以可能: 一种基于劳动激励与消费机制的建构论阐释[J]. 华中农业大学学报(社会科学版), 2022(2): 123-130.

(上接第43页)运动实践自我体验相结合,有助于篮球课程育人目标的实现。以思政理念为指引,需要教师不断完善自身育人意识以及更新自身教学观念,多元化的教学方法,于细微处启示学生践行社会主义核心价值观,于过程中,塑造学生优秀品格。从而真正实现以篮球课程为“责任田”、以篮球教学为“主渠道”、以篮球教师队伍为“主力军”深入落实“立德树人”的教育理念。

参考文献

- [1] 赵富学, 焦家阳, 赵鹏. “立德树人”视域下体育课程思政建设的学理要义与践行向度研究[J].

- 北京体育大学学报, 2021, 44(3): 72-81.
- [2] 鹿博韬, 李小兰, 刘钰, 等. 普通高校双线融合的体育课程思政内涵、特征与实施路径[J]. 当代体育科技, 2023, 13(2): 74-78.
- [3] 刘武军, 向剑锋, 王海飞. 高校篮球运动课程的思政原理探析[J]. 高教论坛, 2021(8): 66-70.
- [4] 杨祥全. 铸魂育人: 体育课程思政建设的紧迫性与自身优势探究[J]. 天津体育学院学报, 2020, 35(01): 13-16.
- [5] 许丽. 高校“课程思政”建设的理论基础与实践探析——以赫尔特“教育性教学”思想为视角[J]. 黑龙江教育(理论与实践), 2021(03): 27-28.
- [6] 谢智, 许文保, 白刘瑜, 李欣鸿. 新时代高校体育课程与思政教育融合研究[J]. 辽宁体育科技, 2022, 44(05): 21-25.