

宜昌市游泳馆及游泳教学现状分析

向 鹏

(三峡大学水利与环境学院, 湖北 宜昌 443002)

【摘要】: 主要采取文献资料法、实地调研法、访谈法对宜昌市游泳馆及教学现状进行研究, 了解游泳教练及学员的基本情况, 深入剖析游泳馆水运系统循环设备和常用药品特性, 对游泳教学中教练和学员存在的矛盾进行探讨, 针对游泳馆的建设和游泳教学未来的发展提出建议。

【关键词】: 宜昌; 游泳馆; 游泳教学; 现状

【中图分类号】:G4 **【文献标识码】:**A doi:10.19311/j.cnki.1672-3198.2019.29.089

近几年, 各种游泳健身广告传遍大街小巷, 究其原因还是随着经济的高度发展, 人们的生活水平日益提高, 健康的生活理念逐渐被人们所接受, 健身房遍地开花, 游泳馆也几乎成了健身房的标配, 越来越多的成年人开始游泳学习, 并从能游向畅游进阶。宜昌一世界水电之都, 是三峡大坝、葛洲坝等国家重要战略设施所在地, 水资源极其丰富, 这也为游泳这一项目的推广起到了充分的推动作用, 游泳协会会员逐年增加, 冬泳爱好者年龄差增大, 越来越多的年轻人也加入了冬泳的行列。游泳被纳入某些地区中考考试项目后, 刮起了一股学游泳风潮, 这也引起了家长对孩子学游泳的重视, 由于中小学生在学校学习时间的不可分割性, 寒暑假往往是学生学游泳的高峰期。游泳纳入中考, 其意义远不止于通过升学考试, 更是体育教育的一大变革, 从生命至上的角度来看可以有效减少学生溺亡的可能性。游泳既是强身健体的娱乐活动项目, 也是一种自救能力。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

选取了宜昌市内 14 个游泳馆为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

查阅关于游泳馆的相关文献资料, 总结归纳, 为论文撰写提供理论依据。

1.2.2 实地调研法

对游泳馆进行实地调研。

1.2.3 访谈法

对游泳教练、救生员、经理进行访谈。

2 宜昌市游泳馆现状

经过实地走访调研，健身房数量逐年增加，为了满足健身爱好者需求，游泳馆和健身房近几年的兴建比例接近 1 : 1，以 25×15 半国标池为主。室外泳池占有率远小于室内泳池，部分小区健身房拥有室外泳池，出于安全保障和水质维护成本的角度来看，室外泳池的开放必然会增加救生员的数量和水处理药品量。关于游泳池的容纳能力，根据随机抽取的 240 名游泳馆消费者反馈意见来看，夏季高温天气，很多临时消费者主要是避暑和水中娱乐为主，高峰期泳池泳道非常拥挤，室外容易受高温天气和风沙暴雨天气影响导致水质迅速下降，消费者容易出现身体发红发痒的症状。除开 6、7、8 月，在人群相对密集区偶尔也会出现扎堆锻炼的情况，水下的拥挤和环境的嘈杂导致游泳体验一般。从持续发展的角度来分析，随着消费人群的增加，游泳馆的容纳能力会很快趋于饱和，室外游泳馆的开放具有局限性，只能在夏天开放，室内游泳馆面积偏小，随着游泳这一项目的推广，消费者数量的增长和场馆容纳能力之间的矛盾会日益凸显。

2.1 游泳教练及救生员

从调研结果来看，都要求教练员和救生员持证上岗，宜昌市体育局每年都会组织一次救生员职业资格考试，考试内容包括笔试、25 米速游、20 米潜泳、水下施救和岸上解脱。经过调研，宜昌现有救生员大多持有五级救生员资格证书(初级证书)和二级社会体育指导员证书，年龄区间大多分布在 22~30 岁之间，大多教学经验在 3 年以下。由于游泳这一项目受季节影响大，夏季学游泳的人数呈爆发式增长，而秋冬季节基本属于游泳教学的空闲期，入馆锻炼人群多为游泳馆会员，拥有一定的游泳基础。宜昌市教练授课提成在 20~50 之间，游泳教练的流动性大，每当夏季来临，就是游泳教练和救生员招聘高峰期。

2.2 游泳馆水处理

泳池值班人员每天都要进行水质检测，检测指标包括 pH、余氯含量、室温、水温、湿度、气味、颜色，做好检测记录并在开馆前完成撒药处理，使池水余氯保持在 0.3 到 0.5 之间，PH 保持在 7.2 到 7.8 之间，水温保持在 26 到 28 度之间。泳池水处理系统具有一定的复杂性操作性，良好的水质需要工作人员对药品的性质和设备的原理进行充分的了解。

2.3 泳池常用药品及作用

泳池用到的药品有三氯异氰尿酸、尿素降、酸性调节粉、碱性调节粉、酵素澄清剂、臭氧粉、浮沫消除剂、除藻剂、氯中和剂、超氯水质活化剂，常用的有以下四种：

(1) 三氯异氰尿酸(速溶)。

又称速溶氯丸，强氯精，其特点是溶解速度快，所含杂质少。主要起杀菌作用，可以迅速提高泳池的余氯含量，常与其他药品搭配使用。速溶氯丸每 100 吨水一次投放 0.1kg-0.2kg，少量多次，对池水的维护起到至关重要、

(2) 三氯异氰尿酸(缓释)。

近年来被越来越多游泳馆投入使用，又可以称为缓释氯丸，其特点是纯度高，PH 低，次氯酸根离子释放缓慢。可以长期维持池水余氯含量，一片 50g 需要 10—15 天完全溶解，与速溶氯丸搭配使用。需要注意的是防止小孩在水中拾起玩耍或者误食。

(3) 酵素澄清剂。

继聚合氯化铝之后的新型池水澄清剂，与循环系统完美结合，可以将泳池内低于砂缸过滤精度的杂质粘附聚合起来，使其体积大于砂缸过滤精度，从而提高砂缸过滤效率。酵素澄清剂使用便捷，可以有效降低人工吸污成本，提高池水澄清晰度，并有一定保持池水颜色的作用。

(4) 尿素降。

尿素的来源不仅是在泳池里小便的低素质人群，人体的汗液里也含有尿素，随着人流量的增大尿素必然超标，尿素降的出现，是对尿素处理的一大突破，让池水达到卫生监督局检测标准，并降低换水成本。

2.4 泳池水处理常用设备及用途

(1) 池水动力循环泵。

池水维护所投放的药品需要配合循环泵才能正常发挥作用，循环泵是整个泳池池水循环的动力，是水质保障的重要因素。

(2) 毛发收集器。

在未过滤池水进入砂缸前拦截毛发、大颗粒杂物，避免堵塞砂缸，初步过滤。

(3) 过滤砂缸。

负责将池水中影响澄清晰度的大部分杂质拦截在砂缸内部，通过砂缸反冲洗可以将杂质排出，提高池水澄清晰度。

(4) 池水加热系统。

一般分为太阳能加温、锅炉加热。

(5) 自动投药泵。

根据 ORP 测得数据，配合调配好的次氯酸根溶液，通过投药泵将消毒液注入泳池循环系统中，药品均匀进入池水。自动投药泵对操作者要求较高，使用较少。

(6) 网兜。

针对悬浮在水面的大型脏物，例如树叶、包装袋等进行打捞。

(7) 臭氧

与次氯酸根离子配合更大强度进行消杀，提高泳池氧化还原电位(ORP)，降低泳池消杀成本，对操作者要求较高，需谨慎使用。

(8) 红外线。

作用是在辅助杀菌的同时可以起到分解化合性余氯及氯胺，提高三氯异氰尿酸消杀效率，降低泳池刺鼻性异味。

3 游泳教学现状

通过实地调研，观察教练上课情况发现，大多教练非专业出身，蛙泳熟练度相较蝶泳、自由泳、仰泳熟练度高，所以成人培训班和儿童培训班以蛙泳为主，培训班一期 10~12 节课，以能游进 15~20 米为节课标准，近两年开始流行颁发结业证书作为对学员的鼓励。

蛙泳入门教学大致可以分为四个过程：

(1) 水性水感的培养：设计一些小游戏帮助学员克服对水的恐惧，水中吐泡泡的练习让学员能把头埋进水中，进而开始抱膝漂浮、扶边漂浮、蹬边滑行等动作练习，通过动作练习和理论让学员初步理解阻力学原理。

(2) 蛙泳腿的练习：收、翻、蹬、夹是蛙泳教学中出现频率较高的教学术语，且一般都是按顺序分解开来示范讲解，2~3 节课后学员可以明显走水。理论知识扎实的教练会根据人体工程学原理，引导学员如何发力使动作效率最大化。如果教练不能了解学员身体柔韧度和力量，统一的动作和强度会导致部分学员出现拉伤。

(3) 划手换气：划手换气的目的是让学员拥有持续游进的能力，动作分为抓水、抱水、抬头换气、姿态恢复，重点是理解抓水、抱水的动作要点和把握抬头换气时机，能充分换到气，更好的游进。

(4) 整体配合：整体配合即为节奏练习，学会先动手再动脚，手来引导脚的蛙泳节奏，能够手脚配合轻松换气持续游进。

4 游泳教学中存在的问题

4.1 学员毕业水平与家长期望值存在落差

游泳项目推广市场空间大，伴随的竞争也很激烈，最直观的体现就是各种广告轰炸，几乎所有游泳馆都打出了“包教包会”的宣传语，出于课程时间和教练资源的限制，一节课 60 或 90 分钟，在有限的时间内难以将教练关注点平均分配到每一个学员身上。儿童报培训班年龄大都要求 6 岁以上，有的场馆及个人出于利益最大化的角度放宽到了 5 岁，年龄太小还不具备一定的运动能力和语言表达能力，导致教学效果不理想。培训课程结束后，部分小孩子达不到游进 10~20 米的要求，甚至不能往前游进，此时家长的期望值和小孩的学习效果出现落差，达不到“包会”的承诺，由此衍生出家长和教练之间的矛盾。

4.2 教练的教学水平无法满足需求

经过调研发现，游泳教练大多是非专业出身且在三年以下，普遍擅长蛙泳的教学，培训班和一对一教学基本只教蛙泳。蝶泳、仰泳、自由泳掌握情况不理想，无法满足游泳爱好者需求。

5 结论与建议

随着生活水平的提高，全民健身的浪潮让人们逐渐接受健康的理念，人们也开始接受游泳这一老少皆宜的运动项目，游泳馆和早教游泳馆争相打入市场。游泳被纳入中考大大推进了游泳项目的普及，使更多的儿童和家长投入游泳学习。泳池水运系统的水平直接决定了是否能给泳池消费者一个舒适安全的游泳环境，学员的姿态是游泳教练专业水平的直观体现。

宜昌市水资源丰富，对客流量大的区域优化游泳场馆的建设布局，建议有条件的游泳馆经营者可以增加室内场馆面积，后来经营者可以根据当地消费者的消费能力和增长趋势，一次性合理规划室内和室外游泳馆面积，充分利用现有资源，实现利润最大化的同时也满足了广大游泳爱好者的水下需求。目前游泳教练的门槛不高，需强化自身专业素养和业务能力。建议在宜昌市针对游泳教练成立游泳协会，聘请专业教练员进行培训讲座，便于游泳教练的专业沟通和学习，教练自身至少掌握蛙泳、自由泳两种泳姿，加强学习人体解剖学相关知识，掌握发力原理，并能应用于课堂教学。教练和救生员还应了解水处理系统，包括药品的特性和设备的运行，有处理突发情况的能力。

参考文献

[1]左晓薇. 福州市体育中考游泳项目实施现状、影响因素及优化对策[D]. 福州: 福建师范大学, 2017.

[2]张细谦. 从国外体育教学内容的演进看我国体育教学内容的改革[J]. 体育与科学, 2002.

[3]赖焕春. 人文关怀视域下游泳救生技能教学在学校体育教学中的普及推广[J]. 内江科技, 2017.

[4]武占勇. 泳池水处理系统工艺研究[J]. 建筑施工, 2017.