

背越式跳高教学中学生恐惧心理的产生与克服

王 鯤¹, 曾 旻²

(1.西华师范大学 体育学院, 四川 南充 637000; 2.成都体育学院, 四川 成都 610041)

【摘要】恐惧心理是影响学生掌握背越式跳高技术动作、达到最佳教学效果的主要因素之一。教学中,学生恐惧心理的产生与自身身体素质情况、意志力、教师教学安排以及横竿高度等因素有直接的关系。探究相应的克服手段和方法,对保障教学进行、提高教学效果、完成教学任务具有重要意义。

【关键词】背越式跳高;恐惧心理;产生与克服

【中图分类号】G823.1 **【文献标志码】**A **【文章编号】**1673-1891(2015)03-0112-04

DOI:10.16104/j.cnki.xccxb.2015.03.032

背越式跳高是田径运动中对下肢力量、弹跳力、灵敏、协调等身体素质要求较高,而且还要求在练习过程中具备良好的心理素质,才能更好的完成教学。通过实验教学方法发现,大部分的学生对背越式跳高分解动作的掌握情况较好,比如说助跑、助跑与起跳之间的结合,以及完成过竿动作等。然而,一旦开始完整技术动作练习教学时,动作很明显的变形,与之前分解动作完全不符,造成这种问题的原因有教师教学组织安排上欠缺,有学生身体素质的不足和意志品质差的原因。然而,进一步对学生们在从事背越式跳高过程中的感受了解发现,更多的是由于学生产生对横竿畏惧的心理障碍所致,加上恐惧心理产生的肌肉紧张、关节的不放松、紧张情绪,所以在整个练习中动作完成质量急剧下降。如果这种恐惧心理的出现不加以克服,则会引起学生厌恶学习的情绪,甚至是冷漠态度,这种消极的情绪如果继续发展,对整个教学课堂十分不利。所以,必须要引导学生克服心理障碍和紧张情绪的产生,从而提高教学质量。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以背越式跳高教学中学生产生的恐惧心理为研究对象

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

根据研究的目的是和内容,查找关于在运动中恐惧心理的产生与克服相关文献资料和期刊文章,从而掌握了本领域的相关研究情况和前沿动态,为下一步的研究提供了必要的理论基础和发现问题、解决问题的新思路。

1.2.2 问卷调查法

对田径专业班的学生进行问卷调查,共发放23份问卷调查表,收回问卷19份,其中,有效问卷17

份,有效问卷回收率89.47%。

1.2.3 实验法

通过十节课的实验教学,得出在背越式跳高教学前、教学中、教学后学生产生恐惧心理的情况。

2 调查分析

2.1 产生恐惧心理的表现

恐惧心理是指学生在实际训练中遇到危险或回想经历过的危险时产生的消极情绪^[1]。产生恐惧时,感知觉规律的内部感觉(机体觉、运动觉、平衡觉)和外部感觉(视觉、听觉、味觉、嗅觉、肤觉、)都受到影响,呈现出心理的急剧变化。其主要表现为内部血液循环和心率加快,呼吸急促(机体觉),外部面色苍白、多汗、肌肉感觉失调、关节僵硬、动作技术突然遗忘和反应速度减慢等^[2]。

然而,人的心理存在是客观事物在大脑中的反映,背越式跳高过运动的恐惧心理表现也是客观事物刺激下产生的^[3]。所以,只要找到产生恐惧心理的因素,给予科学对待和克服,恐惧心理是可以消除的。

2.2 背越式跳高中产生恐惧心理的主要因素

2.2.1 由横竿产生的因素

跳高运动是带通过一定高度障碍物的跳跃类项目。要求人体运用自身能力,通过助跑获得必要的水平速度后,采用单脚起跳,并运用一定形式的动作方式顺利地通过横竿,且横竿在人离开垫子之前不落地。对学生来讲,其本身技术动作不稳定、运动水平不高,在起跳后一看到横竿就产生一种自我保护的本能反应,对自己是否能安全的通过横竿产生心理压力,导致恐惧心理的出现。

2.2.2 由自身复杂的运动技术产生的因素

背越式跳高运动是由助跑的水平速度转化为起跳后的垂直速度,且还要运用一定身体动作形式(例如:背越式、跨越式、俯卧式等)通过水平横竿高

收稿日期:2015-04-11

作者简介:王鯤(1988-),男,四川冕宁县人,硕士研究生,研究方向:体育教育训练学。

度,最后落地的周期性运动。从整个技术动作划分阶段来说,运动技术较为复杂,并且对学生的下肢力量、弹跳力、灵敏、协调等身体素质和顽强的心理品质要求也极高,学生们要掌握好这一完整的技术动作有一定的难度。所以,在练习中极易产生心理恐惧感。

2.2.3 由学生较差的心理品质产生的因素

通过十节课的实验教学得知:首先,学生对学习背越式跳高的思想认识不足,主观的认为跳高运动是一项非常危险的运动项目;其次,每次开始完整动作练习时,存在心理恐惧的学生就找各种借口逃避,表现出不良的克服困难和战胜自我的心理品质;最后,学生缺乏主动学习的态度。这种态度表现出,从潜在的行为意识上学生根本就不想去从事这项运动,更不要说带有主动挑战的欲望。

2.2.4 由教师教学安排产生的因素

教学前期,学生对背越式跳高产生恐惧心理调查表(表1)显示,少部分学生在课前就对该项运动存在心理上的恐惧。经过几次课的教学,一半以上的学生能自我克服心理恐惧。可是,从(图1)中也清楚的看到,第一次教学中学生对跳高横竿的恐惧心理占总人数的34.7%,经过十节课的教学,仍然还有3人(占13%)对跳高横竿还存在不同程度的恐惧。

教学中期,随着教学进度的增加,在每节课中学生对跳高横竿产生的恐惧心理人数也是不相同的。从(图1)可以看出,学生们出现对跳高横竿产生恐惧心理的人数主要是集中在中间部分,就是说,在十节课中,第4~7节课学生们出现对跳高横竿产生的恐惧感的人数最多。

表1 背越式跳高教学前后学生恐惧感情况调查表(n=23)

内容	教学前有恐惧感	教学前无恐惧感	教学后有恐惧感	教学后无恐惧感
人数	7	16	20	3
比例	30.4%	69.5%	86.9%	13%

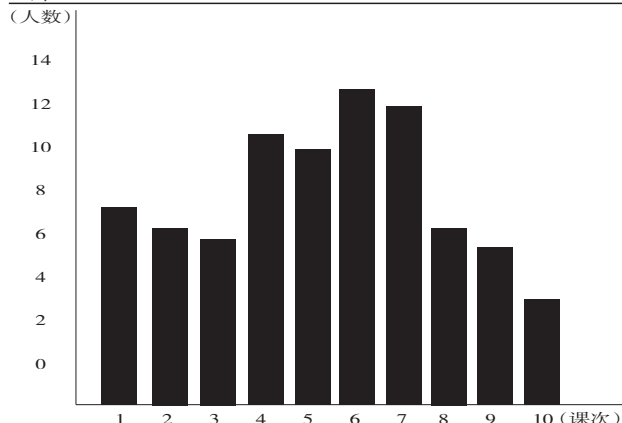


图1 十次课出现恐惧人数(n=23)

(表1)和(图1)显示的结果表明:由于教师教学进度的安排,在前三次课中,教学内容安排的是辅助和单个动作的练习,这些教学内容的安排,技术动作本身的难度不高,对学生承受心理压力负荷相对较小,大部分的学生都能顺利完成,所以恐惧心理现象出现的学生人数不多。第3次课后,特别是4~7次课,进入了全程阶段技术的学习,这时横竿的高度增加明显,因而使跳高的客观障碍增大,随之增加了学生的恐惧心理,所以出现心理恐惧的人数增多。第7次课以后,随着练习次数的增加、技术动作的熟悉、对横竿高度的逐渐适应和一些辅助教学手段的引入,使得大部分的学生逐渐克服了恐惧心理。上述表明,老师教学内容的安排与学生恐惧心理的产生有密切的联系。

3 克服背越式跳高中恐惧心理的主要方法

3.1 培养勇敢、顽强、果断的优良品质教育

通过详细讲解背越式跳高的技术原理,让学生明确跳高过程中不单单只是靠良好身体素质、过硬的技术动作就可以顺利完成,还需要具备勇敢、顽强、果断的优良品质和克服困难的精神。所以,既要重视发展各项身体素质的同时,还要培养学生优良品质教育,从而形成身体和思想上的一致进步。

3.2 利用简单实效的教学方法积极引导

3.2.1 建立正确的技术动作理念,学会技术评价

通过理论知识的学习,使学生建立正确的动作概念。进一步通过视频教学、图片展示以及优秀运动员的训练与比赛,让学生在脑海中形成完整、正确的动作,进而与自身的技术动作作对比,并学会去评价别人的优秀之处和总结自身的不足方面,从而达到提高技术动作概念的目的。

3.2.2 采用辅助和针对性动作练习培养学生的自信心和成就感

辅助和针对性动作练习难度相对低一些,易掌握。通过反复练习,学生能集中在改进其中局部动作的同时加以体会正确动作,达到熟能生巧的效果。下面是一些重要的辅助和针对性动作练习手段,对于培养学生自信心和成就感非常有好处。

(1) 利用简单的跳跃手段发展学生的跳高能力

- ① 双脚或单脚起跳越过垂直障碍。
- ② 双脚或单脚起连续越过垂直障碍的练习。
- ③ 双脚或单脚起跳侧向连续越过垂直障碍的练习。

④ 跳深练习。从高处(60~80 cm)跳下接着跳上高处或做起跳摸高。

⑤原地跳深后再空中转体90°或180°。

(2)沿直径为10米左右的圆圈做加速跑练习。

(3)先跑一段直线,然后进入圆圈做弧线跑。

(4)在圆圈上跑,每跑3~4步做一次起跳练习。

(5)直线助跑3~4步,进入弧线再助跑3~4步,做起跳练习。

(6)反复做原地双脚起跳的背越式过杆动作模仿练习。

(7)站在高60~80cm的跳箱或其他器械上,做原地双脚起跳的背越式过杆动作模仿练习。

(8)学生背对海绵垫站立,两脚平开立约同肩宽,然后伸踝起踵、挺髌、向后引肩,身体后倒落在海绵垫上。

(9)背对高于身体重心高度的横竿(或橡皮筋)站立,两腿屈膝,两脚平开立约同肩宽。然后两腿迅速蹬地向上起跳,两肩配合由体侧向上摆动,随即向后引肩倒体,做背越式跳高过杆动作落于海绵垫上。

(10)利用高度相对低一些的橡皮筋做背越式跳高练习。

3.3 运用科学合理的教学方法进行教学

3.3.1 讲解法、示范法

在教学中,一是教师合理的讲解可以帮助学生建立正确的技术概念、掌握技术要领和预防错误动作的发生,讲解过程中不过分强调动作的复杂性和危险性;二是由教师或跳高专项的学生,采用完整动作和分解动作的双重演示手段,做正确的示范动作引导其他学生,让学生们直观的看到背越式跳高技术动作。

3.3.2 引导法、分析法

在背越式跳高教学中,教师合理的运用引导方法,观看技术录像、图片展示的引导与分析可以使学生建立正确的技术概念,掌握技术要领,提醒和预防错误动作的发生,进一步提出教学过程中的技术要求和改进建议,进而起到积极引导作用。

3.3.3 分解法、完整法

教学前期,跳高横竿的高度由低到高,主要培养学生成就感,多做分解动作练习。例如:助跑动作练习;助跑与起跳练习;过竿动作练习等。教学中期,过渡到完整练习,也是由简单逐步增加能适应学生的难度,多给学生创造成功的机会,主要是

培养学生的成就感和自信心。教学后期,随着学生恐惧心理的逐渐消除和技术动作的稳定成熟,在进行完整练习,完成整个跳高次数也不宜过多,一般在5~6次左右,主要是让学生们体会背越式跳高全过程的节奏感。

3.4 创造良好的教学气氛

3.4.1 教师应该制造快乐学习的氛围,多方面的引导学生积极向上的心态,讲解时要语言简单、有一定幽默感,并能吸引学生的注意力。动作示范时要规范到位、轻松自如、具有一定美感,使学生们产生那种跃跃欲试的心理。

3.4.2 选择从事跳高专项的学生排在练习队伍的前面,利用其胆大、技术好的特点带动其他学生,让学生破除心理存在的恐惧障碍,从而达到“破冰”效果。这样也可以起到学生之间产生相互竞争意识,形成你追我赶的竞争局面,在强烈的竞争欲望下使恐惧心理逐渐消除。

3.4.3 教师在整个教学过程中扮演着非常重要的角色,要及时对学生加以关心和鼓励,使学生们随时感觉到教师对他们成功时的祝福满足感和失败时的关心鼓励。对成绩优秀的学生要提出表扬,对成绩差一些的学生要做到及时发现、耐心指导,多鼓励其自信心。

3.5 运用正确的暗示手段对学生加以唤醒

唤醒水平是调节人们对信息能否有效利用的一个重要量变,处于低唤醒的运动参与者有着较为宽广的知觉范围,容易缺乏主观努力或对信息的选择不当而受到更多无关刺激的干扰,从而降低运动表现^[9]。所谓“望梅止渴”“画饼充饥”就是正确运用暗示和间接的暗示使人们消除口渴和饥饿的心理状态。唤醒的方法在体育教学训练中应用较为广泛,实际点说,就是根据具体的教学任务和对象,采用一些积极的方式,在适当的时机加以对学生的唤醒。例如:在跳高过杆时,学生害怕在杆上做动作,不敢使身体舒展的打开,导致过杆时候经常把横竿打落。则可以把横竿的高度在学生极限高度的基础上降低,但告诉学生的实际高度就是它本身的极限高度(暗示手段),虽然感觉和之前越过的高度同等很吃力,却以为是自己的身体机能所导致的,不是技术方面的原因,从而唤醒学生主动参与练习的兴趣,努力完成教师安排的教学任务。

注释及参考文献:

[1]黄汉升.体育科学研究方法[M].北京:高等教育出版社,2006:291-296.

[2]邵伟德.体育教学心理学[M].北京:北京体育大学出版社,2004:2-3.

[3] Karen Lee Hill 著, 张忠秋译. 运动心理咨询理论[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2005: 108-111.

[4] 季浏, 殷恒婵, 等. 体育心理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2010: 121-122.

High School Students Producing and Overcoming the Fear in Fosbury Style High Jump Teaching

WANG Kun, ZENG Min

(*Institute of Sports, Xihua Normal University, Nanchong, Sichuan 637000*)

Abstract: Fear is one of the main factors that affects the students to master the skill movements of fosbury flop and achieve the best teaching effect. Teaching, the students' fear is related to their own physical condition, willpower, teaching arrangement and the bar height. It is of great significance to explore the corresponding means and methods to guarantees the teaching, improving teaching efficiency, completing the teaching task.

Key words: fosbury style high jump; fear; produce and overcome

(上接第 111 页)

The Experimental Study of the Impact of Latin Dance on Female College Students' Physiological Indexes

ZHAN Xia

(*Institute of Physical Education, Huainan Normal University, Huainan, Anhui 232038*)

Abstract: This article uses the literature material method, experimental method, mathematical statistics, comparative analysis method, on the Latin dance in Huainan Normal University options lesson 42 female college students for two semesters (36 weeks) teaching observation, and the practice analysis of some physiological indexes were compared before and after the Latin dance. The results showed that Latin dance exercise of female college students body shape, body quality and cardiopulmonary function has significant improvement action.

Key words: Latin dance; female college students; physiological indexes