

Factors Affecting the Hurdles for Beginners Learning Effect

Zhang Dengfeng

Shandong Jinan Shandong Institute of Physical Education

Abstract. Hurdle race is a complex sport, which requires highly of learners' physical and psychological requirements. Through the analysis of the influencing factors in hurdle race for beginners, this paper draws a conclusion that the learning of hurdle race for beginners is restricted by many factors, such as psychological fear, learners' own conditions, lack of effective on-site guidance, insufficient site facilities and training time, Combining with the actual situation, this paper puts forward some measures, such as improving beginners' learning confidence, choosing correct teaching and practice methods, correcting wrong actions in time, improving students' physical fitness and creating a good learning environment, to effectively solve the difficulties and problems faced by beginners in the initial stage of learning and improve learning efficiency.

Keywords: BEGINNER; Hurdle race; Learning effect

影响跨栏跑项目初学者学习效果的因素

张登峰

山东济南 山东体育学院

摘要: 跨栏跑项目动作复杂, 对学习者身体和心理的要求极高, 本文通过对初学者在跨栏跑项目中影响因素的分析, 得出初学者的跨栏跑项目学习受到心理恐惧因素、学习者自身条件限制、缺乏有效现场指导、受场地设施条件和练习时间不足等诸多因素限制, 结合实际情况提出提高初学者学习信心、选择正确的教法和练习方法、及时纠正错误动作、针对性的提高学生身体素质和创造良好学习环境等措施, 有效解决初学者在学习初期面临的困难和问题, 提高学习效率。

关键词: 初学者; 跨栏跑; 学习效果

引言

跨栏项目是所有田径项目中学习难度最大的项目之一, 对学习者身体和心理等因素要求极高, 要求学习者具有较快速度、较强耐力、较好的节奏感和柔韧性, 跨栏技术环节多, 技术复杂, 初学者学习难度大, 但是跨栏跑项目学习可以培养学生勇往直前、顽强拼搏、遇事坚决果断和不断克服困难的意志品质, 能够有效的发展速度、弹跳力、柔韧和灵敏等身体素质, 能够为其他项目的学习提供高质量的身体条件, 能够在德、智、体、美等多方面培育学习者, 能够达到较好的育人目的, 跨栏项目在我国各地方学校和体育运动学校有较为广泛的开设, 是我国体育类高等院校运动训练和体育教育专业的学习课程, 也是田径运动会较为普及的项目之一, 因此, 如何使学习者在初学阶段能够顺利掌握基本技术是跨栏项目运动发展的基础, 也是基层体育教师和教练员面临的重要挑战。

2 跨栏学习中遇到的主要困难

2.1 初学者容易产生心理恐惧

跨栏教学过程中常会遇到初学者在学习这项运动时产生恐惧、害怕心理, 一些学生在课堂上常常出现心理上的害怕而不敢迈出跨栏的第一步, 导致出现跨大步、垫小步、绕栏、跳栏等错误动作, 这些不规范的动作在初学阶段尤为突出, 需要教练员在初学者学习的每个环节注意出现的不同心理问题, 及时的进行

引导和排解心理恐惧症。

2.2 身体条件限制

跨栏跑要求学习者必须具备较高的身体素质,例如需要较强的节奏感、较快的水平速度、较发达的腿部肌肉力量、较强的速度耐力、身体髋部位的灵活性以及下肢的支撑力和奔跑技术等专业身体素质,而初学者往往不具备这些素质或者某些方面素质有所欠缺,需要不断提高各个环节的身体能力,才能为学习好跨栏技术奠定基础。

2.3 缺乏有效现场指导

初学者往往对技术动作和技术要领理解不透彻,出现很多个人理解性动作,导致错上加错,耽误学习进度,影响学习效果。在现有条件下,往往一个老师要同时指导一个班级或者几十个学习者同时进行练习,难以达到及时发现每个人出现的问题并逐个指导,尽管老师也反复讲解技术要领,鼓励他们大胆练习,但学习效果不明显,现场指导较为欠缺。

2.4 受到师资和场地器材等客观原因影响

由于跨栏项目在基层普及率低,练习者少,练习中容易受伤等原因长期存在,这直接导致跨栏跑项目参与者人数较少,很多基层学校甚至没有专业的跨栏老师或者跨栏教练进行专业指导,也有部分指导老师本身没有接受过专业的跨栏跑学习和训练,在教授学生时达不到专业的讲解和授课,影响教学效果,另外,跨栏跑要求有专业的跑道,专业的跨栏架等专业设备,受场地器材限制,诸多地方学校由于缺乏场地设施而无法开设跨栏跑项目。

2.5 学习时间无法得到保障

受到社会和家长长期以来重视学习成绩,轻视体育锻炼的偏见思想影响,致使在基层学校跨栏跑练习者极度缺乏,练习者选材环节缺失,加之部分家长要求学生必须以文化课成绩为主,体育锻炼和跨栏跑练习不能耽误学习成绩,极大限制学习者的练习时间,使得学习者练习时间得不到保障,影响跨栏跑项目的发展和成绩的提高。

3. 解决办法

3.1 建立克服困难的信心和决心

首先,在学习之初或者学习之前,老师要给学生建立信心和决心,例如在跨栏跑学习前就明确告诉学生,跨栏跑项目最能培养学生勇敢顽强精神的运动项目,通过学习该项目能让我们更加勇敢,更加敢于面对困难和挫折,更有勇气接受有难度的挑战。要不断激发学习者的积极情绪;其次,要在练习中通过优势因素和劣势因素分析使学生正确认识自己的能力,发挥其自身的主观能动性,让学生知道自己的学习优势所在;再次,教师应不断加以示范或找一至两名动作较好的学生进行示范,激励有畏惧心理的学生产生模仿的愿望,这种通过表扬意志品质好的学生,可起到以点带面的作用,从而形成良好的学习氛围,也可采用技评、比赛、考核等方法进行评价让学生尽快了解自己的学习效果,体会进步带来的成就感和动力,这样就会使学生产生更高的学习欲望,从而激发学生的学习兴趣,以达到提高学生的自信心的目的。

3.2 选择正确有效的教学方法

跨栏跑教学中,在学习每个技术环节时让学生清楚的理解跨栏技术的动作结构和要领,例如在学习跨栏前通过讲解、示范等环节,或者利用现代多媒体设备使初学者建立正确的动作概念,让他们明确完成动作

的正确方法和路径,通常结合学习内容选择合理有效的教学方法和手段。

3.3 选择恰当的练习方法和手段

课前备课准备时要针对授课内容,选择适合学习者最有效的方法和手段,在备课前要充分了解授课对象的基本状况,结合学习者的身体条件和场地器材等实际情况,选择最恰当的练习手段进行授课,切不可脱离实际的选择练习方法和手段,练习方法手段得当能够有效解决初学者的技术和心理问题。

3.4 内容安排要科学,要由易到难,逐步提高难度

在内容安排上,尽可能做到科学、合理,既要符合教学大纲的要求,又要从学生的实际出发,在具体学习内容安排上应做到先简后繁,先易后难,循序渐进,可根据学生具体情况进行分组,区别对待,及时评定技术动作,例如,跨栏架应该由低到高,栏间距离应该由近及远,学习难度应该由简单到复杂。在学生掌握低级技术和难度的基础上循序渐进,视情况不断提高难度。

3.5 及时纠正学习过程中出现的错误动作

初学者一般都会在学习过程中和不同的学习极端出现不同的错误动作,而这些错误动作往往是由于学生对动作的理解不透彻或者学习者自身身体和心理素质所限制,而出现错误动作后学习者本人往往意识不到自己的错误动作,教师必须在出现错误动作后的第一时间发现错误并及时提醒初学者错误所在,并用正误对比帮助学生分析正确与错误动作,再结合正确的示范练习给与纠正,强化学习者对技术要领的理解,有针对性的改进错误动作。

3.6 针对性地发展和提高学生的身体素质

跨栏跑练习对于学习者身体素质的要求极高,一般来说,当学生的综合身体素质得到提高,具备了学习运动技能的能力后,才能够在跨栏跑学习中有较好的学习效果,因此,在跨栏跑学习前或者学习中,我们要不断加强学生综合身体素质练习,不断加强学生奔跑能力的练习、下肢爆发力和柔韧性的练习、跑的节奏性练习、髋关节灵活性练习、髂腰肌等肌肉协同用力练习等,在教学中主要采用纵劈叉、横劈、原地后摆腿及原地侧摆腿等多种练习手段提高下肢柔韧性,以 30m、60m、100m 等间歇性计时跑为主要练习手段以提高学生快速奔跑能力,为提高学习者跨栏技术能力和动作幅度能力,可以采用摆动腿负重提摆、负重半蹬跳、负重摆臂、利用橡皮筋前后摆腿等方法;提高栏间节奏和栏上节奏的方法主要采用不同助跑速度的起跨练习,变换栏间步数的跨栏跑;变换运动的幅度,延长或缩短助跑距离的起跨过栏,加大或减小预摆动作的屈髋摆腿和伸髋扒地的练习等手段;利用诱导法和鼓励法消除学生心理恐惧,这些提高学生综合素质和能力的方法和手段,在平时教学和训练中,我们要不断总结和提炼,选择最恰当有效的方法付诸到实际的教学过程中。

3.7 克服各种困难为学生创造良好的学习环境

鉴于面临诸多影响学习者提高跨栏跑技术水平的因素,作为跨栏跑教练,我们要善于观察和总结,克服和化解困难和挑战,创造练习条件,说服家长的不支持态度,化解学习者在学习中遇到的各种难题,为跨栏者学习提供各种帮助,保障跨栏跑教学的顺利实施。

4 小结

在跨栏跑的教学,学习者遇到主观和客观的不利因素是普遍都会存在,特别是在中小学、体育运动学校和业余体校等基层学校,面临着师资匮乏,场地缺少,学习者少和学习者条件受限等诸多不利因素,

因此,要想在基层开展好这项运动,在教学中教师应该帮助学生解决这些难题,树立克服困难的信心,采用正确有效的教学方法,创造良好的教学环境,有针对性地发展和提高学生的身体素质以达到好的学习效果,为跨栏跑项目的发展和培养基层跨栏跑人才做出更大努力。

References

- [1] Sunshine, Zheng Zhongbo. Reasons and Countermeasures for college students'fear of hurdling [J]. Sports Science and Technology, 2004 (4): 77.
- [2] Sun Jiadong. Talking about the ways to overcome students'fear in Hurdle Teaching [J]. Journal of Inner Mongolia Normal University for Nationalities (Natural Science Edition), 1999 (5): 56-58.
- [3] Deng Yun. How to overcome students'timidity and fear in Hurdle Teaching [J]. Sports Science and Technology, 2004 (02): 45-46.