

刍议跨栏跑教学与训练的要点

杨贵芳

(江西省鹰潭市江西师范高等专科学校 江西 鹰潭 335000)

[摘要]跨栏跑是一项技术性要求高、节奏性强的项目,开展跨栏跑教学与训练,可以很好地发展学生的速度、弹跳力、柔韧性等身体素质,还可以培养学生勇敢、顽强、克服困难的意志品质。本文就跨栏跑教学与训练要点作了相关探讨。

[关键词]跨栏跑;教学;训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.777

0 引言

跨栏跑是在一定内,跨过规定的高度和数量的栏架的短跑项目,属于田径运动中径赛的一种。跨栏跑这项运动不仅需要运动者掌握合理的技术,还需要一定的身体素质支撑。但是就当前跨栏跑教学来看,教师习惯于理论讲解,一味地讲解跨栏跑的运动技巧,忽略了学生的训练指导,以至于学生无法真正掌握跨栏跑运动技巧。对此,教师必须革新观念,在强化专业知识教育的同时,要加强跨栏跑训练,指导学生掌握相应的技术,引导学生增强身体素质。

1 跨栏跑教学有效性策略

1.1 发挥学生的主体作用

长期以来,跨栏跑教学整个环节是以教师为主,学生完全处于被动,这样的教学很难调动学生的学习热情,不利于跨栏跑教学目标的实现。故此,教师必须转变教学观念。在跨栏跑教学中,教师要明确学生的教学主体作用,充分发挥学生的主观能动性,让学生真正成为学习的主人。如,跨栏跑的关键是快,在具体教学中,教师可以设计问题,引导学生思考,让学生各抒己见,如何在跨栏跑中做到跑的快。通过这种方式,可以很好地调动学生的学习热情,主动学生主动去学习,积极配合教师完成教学任务。

1.2 巧用多媒体

多媒体是一种有效的教学手段,它融合了视频、音频、图片、文字等过重功能,以多媒体为手段,可以让学生摆脱传统的说教课堂,带给学生视觉、感官冲击和体验,进而激起学生的学习热情。在跨栏跑教学中,教师要善于利用多媒体,以此为学生创设良好的学习情境。如,教师可以借助多媒体,播放跨栏跑比赛的视频,结合视频来讲解跨栏跑的技术,以此增进学生的态度体验,提高教学质量。

1.3 理论与实践的结合

跨栏跑是一项田径运动,要想让学生掌握跨栏跑运动技巧,仅仅依靠理论讲解是不够的,还需要指导学生参与实践,让学生在实践过程中内化理论知识,形成专业的技能。理论是实践的指导,理论知识只有通过实践才能被学生掌握。因此,在跨栏跑教学中,教师不仅要注重跨栏跑相关专业知识的讲解,还需要结合学生的特点以及跨栏跑运动要求,设计各种实践活动,让学生在实践活动中内化体验。如,教师可以组织学生参与跨栏跑比赛,以此来增强学生的学习体验,激起学生参与运动的热情。

2 跨栏跑训练要点

2.1 速度训练

跨栏跑是一种短跑项目,这也决定了速度是该项运动的核心要素^[1]。因此,在跨栏跑训练中,要注重学生的速度训练。在速度训练中,教师要根据学生的实际情况出发,坚持循序渐进的原则,有针对性地对学生的训练指导。一方面,要注重学生的平跑速度训练,可通过短距离跑30m—60m、坡度为30度—60度的下坡跑、快速高抬腿跑等方法来提高学生的平台速度;另一方面,发展学生的专项速度。跨栏跑需要克服一定的

障碍物,而要想在跨栏跑中独占鳌头,发展专项速度十分重要。针对专项速度训练,可通过变换栏间节奏的跨栏跑、变换栏高的跨栏跑、跨栏追逐跑等方式来发展学生的专项速度^[2]。

2.2 专项技术训练

跨栏跑是一项技术复杂的运动,这项运动难度较大,而要想让学生真正掌握这项运动技能,加强专项技术训练十分重要。跨栏跑专项技术涉及气跑、起跑后加速、跨栏周期技术、重终点跑技术、起跨腿技术、摆动腿技术、臂腿配合技术等。结合跨栏跑专项技术特点,在具体教学中,教师需要知道学生进行针对性的专项技术训练。如,在“摆动腿”训练中,学生必须起跨腿踏上起点开始的一刹那,摆动腿就要进入攻栏摆动的阶段,一直到摆动腿落地。再如,在跨栏步技术训练中,摆动腿屈膝高抬,积极攻栏,大腿带动小腿鞭打有利,主动快速下栏^[3]。另外,在专项技术训练中,要注重所有技术环节的熟练性、节奏性、直线性、连续性、协调性。

2.3 良好心理素质的培养

在跨栏跑运动中,运动者的心理素质对整个运动水平的发挥有着很大的影响。因为跨栏跑需要跨越障碍物,如果运动者心理素质不过硬,在遇到一些突发状况时就容易影响到整个发挥。因此,在跨栏跑训练中,教师需要加强学生心理素质培养。一方面,教师需要向学生介绍跨栏跑中容易出现的突发事故,并针对这些无法事故进行专业技术上的讲解;另一方面,以“过电影”的方式让学生回忆从起跑到第一栏再到重点的整个动作过程,阐述自己在技术上的特点和存在的问题,并引导他们提出解决问题的方法,以此增强他们的自信心,使他们更好地克服心理障碍^[4]。另外,要引进竞争机制,让学生经常体验竞赛中的成功和失败,要让他们对自己的实力做到心中有数。

3 结语

综上,跨栏跑是一项技术性较强的短跑运动项目,在开展跨栏跑教学中,教师要结合学生的特点以及跨栏跑运动特点,有针对性地指导学生参与跨栏跑训练,让学生直观地感受跨栏跑运动魅力,激起他们的运动热情,进而更好地指导学生掌握跨栏跑运动技术。同时,在跨栏跑教学中,教师要加强学生的专业训练,包括速度、专项技术、心理素质、身体素质等,全面提升学生的运动水平,从而让学生能够很好地享受跨栏跑这项运动。

参考文献

- [1] 崔贝贝.现代信息技术在跨栏跑技术教学中的应用研究[J].包头职业技术学院学报,2021,22(02):45-46+60.
- [2] 邹宏蕊,罗群志.浅谈跨栏跑教学中的恐惧心理及教学对策[J].田径,2021(03):58-59.
- [3] 杨帆.“讲练展评”教学模式在体育教育专业跨栏教学中的实证研究[D].武汉体育学院,2020.
- [4] 陈雪.表象训练结合录像反馈教学法在跨栏跑教学中的应用研究[D].哈尔滨师范大学,2020.