

体操教学与训练中恐惧心理成因及对策研究

汤振港 喻 晓

湖南师范大学体育学院, 中国·湖南 长沙 410000

【摘 要】恐惧是每个人在进行一项未知事物时都会产生时的情绪,是一种情不自禁的条件反射。众所周知,体操是一项动作难度系数高并具有危险性的运动项目,这不可避免的造成了练习者易在练习过程产生恐惧心理。但体操活动具有极高的健身价值,因此,如何在体操的教学与训练当中帮助练习者克服恐惧的心理情绪,使其完成并掌握动作是十分有意义的。

【关键词】体操教学; 恐惧; 原因; 解决对策

Research on Fear Psychological Causes and Countermeasures in Gymnastics and Training

Tang Zhengang, Yu Xiao

School of Physical Education, Hunan Normal University, China Hunan Changsha 410000

[Abstract] Fear is the emotional emotion when everyone is in an unknown thing. It is a conditional reflection that can't help it. As we all know, gymnastics is a sport that has a high coefficient and dangerous coefficient of action, which inevitably causes the practitioner to have a fear in the practice process. However, gymnastics has high fitness value. Therefore, how to help practitioners overcome the psychological emotions of fear in the teaching and training of gymnastics, it is very meaningful to complete and master the action.

[Keywords] gymnastics teaching; fear; reason; solve countermeasures

1 前言

体操之所以被称之为“运动之父”是因为它产生的历史悠久,以及它对人体独特的发展作用。体操是一项内容丰富并极具创造性的运动项目,如队列队形、徒手体操、持轻器械体操、专门器械体操的练习。练习体操能够锻炼人体各个部位的肌肉,而且很多运动项目中都有涉及到一些体操动作。因此,进行体操的练习能够为练习者学习其它运动项目奠定基础。所以进行体操的练习对于青少年来说是十分必要的。但是结合自身实际以及教学过程中,进行体操这项运动是特别容易产生恐惧的。因此如何克服教学与训练当中的恐惧是非常重要的。

恐惧通常被称为是一种情绪表现的心理活动状态,意指人们在面临某种情境,企图克制却又感到无能为力时所产生担惊受怕的一种强烈压抑情绪体验,也就是我们日常所说的“害怕”。而运动恐惧是存在训练或者教学中学生表现出的一种心理障碍,表现为对体育活动产生的恐惧、逃避等心理。长期以来,将会诱发个体出现焦虑、自闭、抑郁等消极情绪。因此,本研究旨在分析高校学生在体操教学过程中所产生的恐惧心理进行分析,试图通过合理的干预手段引导学生克服这种心理障碍,从而形成积极、乐观的生活态度。

2 体操教学与训练中恐惧心理产生的原因

2.1 主观因素影响

2.1.1 受伤情境影响

俗话说“一朝被蛇咬、十年怕井绳”,这个在体操教学中同样适用。双杠、单杠、跳马等练习动作都需要在器械上完成,如果练习中没有得到恰当的保护或者由于练习者本身的注意力不够集中,而从器械上摔倒导致受伤,就会引发它们产生恐惧的情绪,再不敢做练习。另一方面,当身边的同学在体操动作技术练习时发生了危险或受伤,此时的情景更容易刻进学生的脑海中,激起心理上的波动与震颤,进而产生恐惧情绪,并引发学生间连锁性的恐惧反应。这种情境将直接影响今后学生在做类似动作时的正常思维,影响正确的动作技术的表象,导致错误的动作或失败,而

引起恐惧,产生消极心理。

2.1.2 缺乏练习动机和兴趣

大多学生并没有明确的学习目的和正确的学习动机,错误地以为只要平时正常考勤,与老师建立起良好关系,在最终的期末考核中蒙混过关即可。这就不可避免的导致了学生在练习过程中不积极,继而在完成某一个动作时可能会分散自身的注意力,甚至连抓杠的方式都弄反,例如:在练习单杠动作骑撑前回环时双手应该反握单杠,由于注意力不集中,双手变为正握杠,于是在身体在杠上向前翻转180度以后双手滑落掉杠,头部着地,导致受伤。心理学中有一种“心理饱和”现象能够合理的解释这种行为,当学生在练习过程中缺乏了兴趣或者受过伤,就会开始对练习体操这一行为产生冷淡心理,进而更加缺乏主动性和积极性,并最终愈发严重,产生抵触情绪并产生恐惧心理。

2.1.3 自卑的消极心理

自卑,是一种消极的情绪状态。表现为不能对自己的水平进行客观的评价,总是消极想象和怀疑自己,不相信自己的实力,只看到自己的不足而不能挖掘自身的优点,甚至夸大自己的弱点,害怕失败。心理上体现为不安、忧虑、焦急、紧张、恐惧的情绪状态。

近年来,大学生自卑的心理问题有逐渐加重的趋势,体育本身是一项积极向上、敢闯敢拼、非常自信的活动,而学生如果有自卑的心理问题,那么将致使其运动协调能力下降,运动的准确性差和力量受到限制,原有的水平得不到发挥。那么在体操教学练习过程中将会不自信,继而不能完成正确的动作。在达不到预想的效果后,出现抑郁悲观的心理反应。甚至产生恐惧感。

2.1.4 学生身体素质较差

在体操的练习过程中,学生除了应该掌握必要的体操知识和技能外,还需要有一定的身体素质才能更好的完成动作。在练习的过程中,练习者需要消耗大量的体力来满足运动的负荷。体力的消耗对人体的生理状况有很大的影响。当学生的身体机能不能满足运动负荷的要求时,学生就会在生理上产生不适感。同时,在心理上产生厌烦心理,进而发展成为对体操的恐惧。

2.2 客观因素影响

2.2.1 没有合理利用保护与帮助

体操教学中通常是一个老师带领一群学生,因此,要求体操老师挨个的进行保护与帮助是不切实际的,往往是老师示范正确的保护与帮助方法,然后由同学自助进行。在这个过程中,有些学生不能重视体操保护与帮助的重要性,对老师的讲解不闻不问,以至于在保护同学完成动作时不能采用正确的手法,要么保护方法不到位,要么站姿不规范,不管是基于哪一点,只要练习者一脱手,保护者是不能及时的给予保护的。经过多次不成功的保护与帮助练习,将会对练习者的训练热情造成重大的影响,开始否定自己,或者由于没有得到保护而受伤,便开始对该练习产生畏惧心理。

2.2.2 教师的教学方法不当

首先,许多高校的教师专业水平比较高,他们将学生看作是有体操功底的专业人员,刚开始上课的时候并没有向学生介绍体操的基本理论知识和注意事项,而是一上来就开始讲解动作要领,教学方式过于单调,学生在没有理论知识支撑的前提下盲目地跟着老师做,很难符合教师的教学要求。其次,教师在教学的过程中应该起主导作用,要引导学生如何将动作做规范、如何抓住动作要领,但是大多数教师只是做一个简单的示范后就让学生自己去完成,哪里不正确只是在旁边轻描淡写地说一下,对于做得不好的学生则要求他们一次又一次地重做,直到动作规范为止,却忽视了学生的主体地位,教师教得费力、学生学得吃力,最终也没有达到理想的教学效果。第三,教师在教学的过程中,对于学生遇到的困难或者突发事件,不能及时地处理,这种行为也会让学生对体操产生恐惧心理。

2.2.3 场地设施不够完善

体操属于高校体育教育专业的一门必修课,但是由于我国大部分中小学已经不再开展体操课了,所以体操在高校中没有受到重视,逐渐边缘化,对体操的政策、资金支持过少。而体操是一项非常需要专业器材的运动项目。只有拥有专业的器械和辅助器材才能够高效的完成教学以及让学生在安全的环境中进行体操训练。所以由于场地设施不够完善,没有专门的练习或辅助器材会使练习者产生恐惧的心理。

3 体操教学与训练中预防恐惧心理的对策

3.1 营造良好的学习氛围

优秀的教师能够有效管理课堂,能够有效调动课堂的氛围,让学生能够积极投身学习。当学生的注意力在课程学习中时,整个思维将会紧跟老师,会按部就班的听从老师交代的注意事项,这能够有效的避免学生在练习中由于练习方法的不正确,或者没有受到合理的保护而导致身体受伤;同时,老师还能逆运用心理学中“羊群效应”现象,心理学中的羊群效应通常指:在群体中个体之间所产生的从中跟风心理,课堂中老师可以通过对动作掌握较好的学生及时的提出表扬并要求他们进行动作的示范,当所有的学生在目睹自己的同学能够顺利且较好的完成动作时,他们也会受到鼓舞,会更全身心的投入到练习中,这样就能够激发学生的练习兴趣,积极性得到了提高,学生自然也会更加乐意接受动作学习,从而减少对体操练习的恐惧。

3.2 提高学生对体操基础理论知识学习

由于学生对体操运动缺乏认识,所以在进行体操训练的时候,学生很容易产生恐惧心理。恐惧心理的产生,既不利于教师教学工作的顺利进行,也不利于学生的身心发展。所以教师在体操教学的过程中,应该先对学生进行体操理论知识的讲解,强调进行体操训练时的注意事项以及处理突发事件的方法,让学生对体操有一个大致的认识,保证每个学生学会保护与帮助的技巧,提高学生自我保护的意识。加强锻炼,发展学生的力量、柔韧、

协调、耐力和灵敏等素质,促进学生身体素质全面发展,从根本上减轻学生对体操的恐惧心理。

3.3 加强体操专项素质训练

体操需要一定的身体素质作为练习的基础,其也有专门的体操专项素质。所以在课堂上教师可以适当组织学生做一些体操专项素质练习例如:倒立、双臂屈伸、悬垂举腿、引体向上等来提高学生的体操专项素质。当然,教师还要根据教学内容布置一些课后任务给学生,让学生在课后加强练习,同时还要定期对学生的身体素质进行评估,提醒学生进行身体锻炼。

3.4 合理调节学生的恐惧情绪

在体操教学过程中,影响恐惧情绪的因素较复杂,但是彼此之间又能够相互联系,因此,采用适当的情绪调节方法也是可行的。但是,运用情绪调节方法时应该要考虑学生之间的差异性而灵活使用。

群体心理调解法是指由若干学生组成的学习小组,为了实现某一具体的教学目标而采纳的方法,能够增强群体间成员的自信心,缓解恐惧情绪。这种方法首先就是让学生建立良好的心态,正视自己,进行自我心理调节;然后再深入到集体当中,强化学生间的集体意识,激发群体的积极性;其次再通过教师自身的影响力来投射学生,让学生逐渐对体操项目有详细具体的了解,进而减少恐惧心理。

系统脱敏调节法是指利用学习或条件反射理论来消除学生已经建立起来的异常条件反射,即恐惧情绪。当学生在练习中已经产生了恐惧情绪后,往往表现出肌肉紧张、心跳加快等生理反应,这与人的松弛状态刚好相异。利用系统脱敏法就是试图通过放松肌肉的方法来实现调节恐惧情绪。

3.5 完善学校的体育器材和场馆建设

体育器材的使用能够为良好的体育教学提供良好的条件。例如,可将那些已经破损的体育器材进行修理,以保障学生的安全,让学生能够安全地使用体育器材进行体操训练,这样学生就会减轻对体操的恐惧心理。其次,学校还要加强对体育场馆的建设,让学生能够在一个宽敞、明亮、舒适的环境下学习,这些都是从外部因素入手来减轻学生对体操的恐惧心理。

4 结论与建议

恐惧是在练习体操过程中不可避免的一种条件性情绪反射。学生在学的过程中难免会产生恐惧心理,此时需要教师在教学过程中及时发现问题,并针对不同的学生采取合适的方法,制定循序渐进的进行教学,针对具体的恐惧成因做好物质保障,运用合理的教学方法,加强学生心理技能的训练从而消除学生心理恐惧,是提高体操教学效果,促进体操推广与发展的重要一个环节。

参考文献:

- [1]王凌燕,张春梅,王宋超,王荣,金熙熙,邹翼霜,吴亚美,杨汉喜.浙江省腰椎微创术患者运动恐惧心理及影响因素分析[J].医学与社会,2018,31(08):78-79+89.
- [2]郑金海.普通高校体育教育专业体操教学中学生恐惧情绪的形成与调节[D].山东师范大学,2006.
- [3]张开文.中学生体育心理障碍的成因及对策研究[J].教学与管理,2012(03):98-99.

作者简介:

汤振港(1997.1-),湖南长沙人,湖南师范大学体育学院20级在读研究生,专业:体育教学,研究方向:体操教学理论与实践。

喻晓(1997.9-),湖南长沙人,湖南师范大学体育学院19级在读研究生,专业:体育教学,研究方向:体操教学理论与实践。