

基于体育心理学理论的学校体育教学策略分析

前言

随着社会的进步与发展,我国高校教育也在不断进行创新和变革,诸多高校十分注重对学生进行全面素质教育。因此,在现阶段要成为一位优秀的体育老师,除了要加强对学生的理论知识教育,更要加强对学生体育心理学的培养。对体育专业来说,其目的在于培养学生的运动能力和体能素质。目前,将体育心理学真正融入高等院校体育课程中,是当前学校的首要任务。基于此,本文首先简述体育教学与体育心理学理论的定义,继而总结体育心理学理论融入学校体育教学的重要性,最后通过学校体育教学出现的问题,深入分析体育心理学理论融入学校体育教学的有效策略,供相关学者参考与借鉴。

关键词

体育心理学理论;体育教学;有效策略

将体育心理学应用到高校体育的教学中,其目的在于有效培养学生思想情感、认识意识,以及确立运动目标、提高身体素质等方面起到重要作用。在高校体育教育中运用体育心理学,其首要目标不是单纯提升体育课教学品质,而是要正确指导和培养学生心理健康,为今后学业发展奠定稳健的基础。

1 体育教学与体育心理学

1.1 体育教学

体育教育主要是指在体育教学过程中,根据学生身体和心理发展状况,测试并掌握其潜能,运用信息化手段和试验方法对高等院校学生进行积极引导。所以,在高校强化学生的身体素质是很有必要的。通过体育课程的实施,可以帮助高校学生将心理学基础理论和实践理论运用到体育活动中。其次,能有效提升校园的整体形象,促进校园精神文明,同时也有助于培养学生的自我锻炼意识以及体育认知,提高学生体能和运动能力。不仅有利于高等院校学生培养良好学习

习惯,有利于学生身心发展,还可以丰富他们的课外学习,适应社会发展。

1.2 体育心理学

体育心理学是心理学学科的重要分支,其充分反映体育运动核心和现实法则,是对人们进行体育心理特征和行为规律性探索的一种形式。当前,我国的运动心理学无论从理论还是方法论上都取得了长足的进步,但也存在很多问题需要进一步研究。体育心理学的研究内容包括学生的运动知识、学生情绪、学生个性、学生运动以及机理功能等。近几年,伴随着高校教育制度的改革和科技的广泛运用,体育心理学已逐步融入到高等院校体育教学中。相关研究表明,体育心理学的学习不仅可以促进体育教育的长远发展,还可以对参加体育活动的个人进行积极的心理指导,使体育活动更具科学性和趣味性^[1]。

近年来,我国高校体育教学改革出现较明显的滞后现象。在体育教育过程中,高校体育教育存在一些忽略学生主体性,致使学生学习兴趣不强、身体素质不高等问题。当前,

体育教学中有关运动员心理状况的若干问题,仍然是国际体坛上争论的焦点。因此,许多研究者把它与心理学有机联系起来,对运动相关的一组行为进行研究,以此来探究能够对体育教育的实际应用提供支持的理论。通过对人体心理学、生理学等多个层面的研究,可以考虑人体的脑与肌之间存在着双向讯息传递的功能,神经系统可以通过大脑向肌肉传递讯息,讯息也可以通过肌肉传递到脑部。随着脑部的兴奋程度增加,人体的心情也会随之变化。反之,如果心情不好,大脑皮质中对应的部分就会被压制,学生在活动时的反应就会大幅下降。因此,运动心理学不但能帮助学生放松情绪,而且还能提高其主动学习意识。

2 体育心理学理论融入学校体育教学的重要性

2.1 有利于提高学生体育学习的积极性

青少年正处在身心发育的重要阶段,但对体育的认识和对自己的体质认知都有一定不足,因此,在进行体育训练过程中,学生经常会出现由于害怕运动时受伤或者在心理上产生对运动抵触等心理,特别是在攀爬或者单杠等一些具有一定危险性的运动项目中,更容易引起这种心理出现。利用体育心理学进行体育教育,有利于促进老师准确把握与理解这部分学生的真实心理情况,也可以为有针对性地进行体育教学指导活动提供重要依据,在体育活动中进行详细解释和引导,帮助学员战胜恐惧心理,使他们在体育课堂上能更好地发挥特长。

2.2 有利于提升体育教学效果

将体育心理学引入到高校体育教育中,能有效促进体育老师时刻掌握学生动态心理,并能针对其心理状况进行一对一指导。同时,还可以提升学生对体育课程的学习兴趣。在实践中,教师除了要引导学生转变对体育课的态度之外,还要将运动心理融入到体育课程中去,培养坚持训练、永不言弃的体育运动精神。比如在安排学生参与登山活动过程中,学生会由于疲劳等消极情绪产生中途放弃的念头。如果在此过程中运用体育心理学相关的知识,对学生进行适当心理激励,让其学习坚持不懈的运动精神,便能有效促进体育教学的效果。

3 学校体育教学中出现的问题

3.1 教学方面

3.1.1 活动开展缺乏针对性

在提高学生综合素质的同时,开展有针对性体育教学

活动必不可少。每个学生体质状况和运动心理都会对其参加体育活动的热情和实际参加能力有显著影响。这不但会对学生的运动效果产生一定负面作用,还会对他们造成一定的生理损害。然而,就目前的现实状况来看,有些高校在进行体育教学时,并未充分意识到目标教育的重要性,开展有针对性体育教学活动亟待提高^[2,3]。

3.1.2 实践与课程安排理论脱离

在体育教育中,有些教师在进行体育教学的同时,注重对体育理论知识的灌输和运用,或过于注重实践,对体育教学缺乏扎实的理论基础和实践基础,导致训练内容与学生的现实需求相矛盾。

3.2 心理方面

3.2.1 学生因性别差异,对体育运动产生排斥心理

在高校体育课程教学中,男女比例是与班级分配比例相符合的^[4,5]。由于男女学生的兴趣爱好、思维逻辑、生理特点以及身体素质等多因素影响,很多女生对体育的理解产生偏差,甚至产生反感心理。此外,部分女生因为生理条件的原因,对参加体育活动的热情不高。在体能方面,女生与男生的体质存在较大的差别,且受到生理构造、个性喜好等方面的影响。女生在运动中体力供应不足,会给身体和精神造成更大的压力。同时,女生的一些性别特点,也导致女生对体育活动的积极性不高。种种原因导致女生对体育运动的兴趣不大,也没有太多追求。此外,当学生的身体素质还不够好,且对体育课程产生强烈排斥心理时,会对体育教育的成效产生较大负面影响。

3.2.2 对未知领域的体育活动产生抵触心理

在进行标枪或者跳高等运动时,学生会各个运动项目所需运动器材产生消极心理。在使用过程中,如果不正确地运用,很容易对自己造成伤害,所以极易产生消极情绪。此外,体育活动自身存在风险也是导致高等院校学生参加体育活动较低的重要原因。这种心理负担使学生对多项体育运动产生抗拒情绪。另外,在参加运动的过程中,由于会受到别人的评判,容易产生焦虑情绪,产生回避情绪,进而影响其成绩,不能达到预期的效果。

4 体育心理学理论在学校体育教学中的有效策略

体育心理学作为心理学理论的核心组成部分,是高校学生在运动中的成就与实践法则,也是一门对人类心理进行学习研究的学科。因此,高校应重视体育教学注入心理学理论,有利于提高高等院校学生的心理素质。随着新课标

准的出台,部分高校的体育教育也发生了很大改变,其目标是提高学生的整体能力及形成良好的精神品质。因此,要切实改善高等院校体育教学质量,就要加大改革。加强对体育课程以及学生的心理关注,促使学生积极参加体育运动,增强综合体质以及运动能力,培养学习兴趣。

4.1 积极实施与贯彻针对性体育教学

在高校体育课程教学中,若不事先对学生体质及心理、精神状况进行全面分析,很容易导致体育教育质量不理想,致使学生的身心健康受到不良影响。特别是在中学阶段,正是学生身体和心理发育和个性培养的关键时期。因此,在进行体育教育时要使每位学生对运动心理、身体素质等各方面的特点做到全面了解,然后再根据这些特点适时进行相应课程设置或安排。同时,在学校的日常生活中,要将层次化学习方法运用于体育课上,以确保学生的平衡发展。在注重个体差异的基础上,教师要注意男女间的差别,采取不同难度运动训练,避免因学生产生排斥心理而阻碍体育教学。

4.2 充分将体育实践与理论结合

如何充分利用体育心理学,全方位彰显其自身价值,提高其作用,是目前高校体育教育发展的首要需求。首先,需强化体育心理学的建设,提高高等院校学生自身心理健康水平。将体育心理学的基本理论与实践相结合,使其在高等院校体育教学中充分利用其理论内涵,推动高校体育教学长远发展。例如,高校体育教学中应采用体育心理学的教学手段,采用形象化教学方法,培养学生自主建构体育活动表象,然后再用思想逻辑在脑海里呈现出来。积极引导學生参加体育活动,培养体育学习热情。其次,引导学生观察教师的行动,并透过自我思维的训练,反复练习、调整和创造自己的

动作,让身体由脑中所呈现的动作控制,对学生的训练进行全面分析,从中发现问题并解决,为以后更好地引导训练奠定基础。再次,还可以利用言语进行表达和暗示,观看动画和录像,帮助学生了解体育知识,开展体育教学,将表象培训以及工作技能培训有机融合起来,让二者互相交错,不断对学生进行运动锻炼等各方面进行观察,发现问题、及时纠正。通过不断地练习,引导学生熟练掌握动作练习方法和技巧,提高学生的体育成绩,提升师资队伍素质。

4.3 加强体育教学注入心理学理论重视程度

将体育心理学融入到体育教学中,是为了更好地理解学生自身运动心理和训练需要,是新课标改革“以人为本”具体落实举措。运用体育心理学有助于教师对体育活动的内在规律和发展趋势有较好的认识和把握,为学生的身心发展提供有力保证。因此,高校在开展体育教学的过程中,必须重视体育心理学与体育教学的融合,不仅要重视体育理论知识的学习,还要重视运动技能的训练,更要兼顾学生的实际需求和心理素质,使他们在良好的心理状态下接受体育理论知识,实现进一步优化体育教学效果的目标。

5 结论

总而言之,为充分彰显体育心理学在我国高校体育教育中的作用和地位,需要体育老师加强对学生的全面认识,了解其兴趣爱好,从不同的个性角度去掌握。要注意学生的心理状况,将现实情况与体育理论联系起来,实行多形式的教学融合。在此基础上,加强对學生体育心理学的教学工作,培养其主动性和积极性,运用多种教育手段进行运动心理教育,充分挖掘其身体潜能,推动高等院校体育教育长远发展。

文/徐冬艳(辽宁中医药大学杏林学院,辽宁沈阳 110032)

作者简介:徐冬艳,女,辽宁沈阳人,辽宁中医药大学杏林学院副教授,研究方向:运动心理学。

参考文献:

- [1] 曹玮. 浅析体育心理学在体育教学中的应用[J]. 课程教育研究, 2018(35):215-216.
- [2] 马代银. 体育心理学在高校体育教学中的运用分析[J]. 佳木斯职业学院学报, 2021, 37(4):107-108.
- [3] 杨亚芹. 盐城市主城区中学生体育运动动机的研究[D]. 苏州:苏州大学, 2016.
- [4] 邱茜. 基于体育心理学下的体育教学研究[J]. 才智, 2018(24):5.
- [5] 张强. 谈体育心理学在教学中的应用[J]. 学园, 2017, 23(4):60-61.