

探析体育教学对高校体质较弱群体运动性心理障碍的影响

前言

体质较弱的学生在进行体育学习时会出现不同程度的运动心理障碍，这将直接影响体育教学活动的开展效果。本文主要分析了高校体质较弱群体的定义及其形成原因，阐述了高校体质较弱群体存在的运动性心理障碍和具体表现，研究了在体育运动中产生运动性心理障碍的原因，探析了消除运动性心理障碍的体育教学方法，逐步实现体能素质的提高，合理地安排运动项目，适当增加体育教学的趣味性，重视对学生的心理干预。本文旨在通过体育教学从多方面消除该群体的运动心理障碍。

关键词

体育教学；体质较弱群体；运动性心理障碍

现阶段高校学生群体的身体素质整体呈现下降趋势，无论是生理上还是心理上都存在一定问题，对于体育锻炼产生抵触心理的高校学生越来越多，在遇到困难时产生胆怯、害怕的心理，这一类心理现象就是运动性心理障碍。若各高等院校没有对这一问题给予重视，将会阻碍大学生的全面发展。因此，对于高等院校的体育教师而言，应当更全面地了解体育教学对高校体质较弱群体运动性心理的影响，运用不同的教学方法，帮助这一类群体克服心理问题，引导学生积极参与体育活动，战胜消极心理。

1 高校体质较弱群体的定义及其形成原因

通常情况下，高等院校体质较弱群体主要包括了以下三类人群：一是学生本身具有一定的生理疾病或者身体障碍，不能参加强度较大的体育运动；二是学生患有不适宜进行体育运动的慢性疾病；三是由于学生体质过度肥胖，基本的体育运动素养较差。学生群体出现体质较弱的主要原因是当代大学生缺乏体育运动意识，不具备良好的体育运动习惯，再加上外部环境影响，对体育课程的认知存在一定偏差，导致高校中体质较弱群体不断扩大。由于网络时代信息技术的快速发展，高校学生在课余时间拥有更多的娱乐渠道，再加上体育锻炼通常具有一定的危险性，学生会在体育训练时不自觉地出现害怕心理，拒绝参加体育训练活动，导致学生身体素质不断下降，反之又影响学生参加体育学习活动的积极性，从而形成恶性循环。

2 高校体质较弱群体存在的运动性心理障碍和具体表现

对于高等院校体育教学而言，体质较弱的学生往往对体育课具有一定的厌恶心理，甚至会产生害怕、排斥的心理，导致这一类学生的运动能力越来越差，身体素质也在不断降低。从心理学角度分析，这种情况属于运动性心理障碍，主要是指学生在完成某项体育运动时，内心会产生无法克服的困难感，进而产生焦虑、紧张、害怕、失意等心理表现。

对于体质较弱的学生群体而言，内心的胆怯是运动性心理障碍中的常见表现，通常会和某一个具体的运动项目相对应。例如学生学习跳高时受到过身体伤害因而害怕这一体育项目，或者是学习双杠动作时从杠上摔下之后产生对该项目的恐惧心理。若学生对体育运动产生了心理障碍，将会在体育运动时产生直观表现。通常情况下，体质较弱学生群体由于内心的胆怯心理，从动作表现上会体现出幅度较小、肢体不协调、面部表情紧张等现象。

3 产生运动性心理障碍的原因

对于体育教学而言，学生产生运动性心理障碍的原因是多方面的，不仅会受到学生自身身体素质的影响，还会受到体育运动项目、外界环境等多方因素影响，主要可以分为以下几个方面。

3.1 运动量过大

针对体质较弱的学生群体而言，由于他们难以跟上正

常体育教学进度,但又需要满足课时学分的硬性要求,导致学生在运动过程中出现急于求成的状况,从而出现训练过程中运动强度过大,超出身体承受范围,出现运动性急性损伤或慢性劳损,不仅会影响学生的体能锻炼情况,甚至对学生的身体健康造成一定影响,使学生逐渐对该项目产生恐惧心理。

3.2 心理情绪影响

体质较弱的学生群体通常会遭受部分不公平待遇。例如,由于身体素质的原因被同龄人嘲笑,不能及时调整个人情绪,或者在学习较为复杂的体育动作时过分害怕受伤而不敢进行尝试。在这些心理状态下所产生的不良情绪和个性缺陷,都会导致学生逐渐形成运动性心理障碍。心理情绪会直接影响学生群体参与体育训练活动的积极性。对于高校学生群体而言,他们参与体育活动大多是基于自身喜好,若学生从心理上抵触某一项运动项目,将会在后续的学习训练过程中出现消极敷衍的情况,在后续的课外练习中也不够积极主动,不会自觉进行运动技能的强化,自然导致身体素质无法提高。

3.3 客观因素影响

大多数体育运动会受到外界环境的影响,包括天气条件、场地环境、运动器材等。当学生处于一个气候条件适宜、场地布局合理、安全保障措施完善的环境下,就会使学生的运动情绪得到有效激发。反之,学生的体育锻炼情绪就会受到明显的抑制,产生一定的排斥和抗拒心理,甚至会出现运动损伤的情况,最终导致体质较弱的学生群体出现运动性心理障碍。客观因素的影响还包括教师的教学指导。对体质较弱的学生群体而言,教师在开展体育教学过程中,应当针对该群体的实际情况进行科学的考量,避免出现强迫教学等情况。学生在被动的情况下参与体育活动会导致身心出现双重排斥反应,在后续的运动中出现损伤的概率也会增大,不仅会对学生的身体造成一定伤害,还会进一步加剧学生的运动性心理障碍。

4 消除运动性心理障碍体育教学方法

4.1 逐步实现体能素质的提高

对于体质较弱的学生群体而言,要想真正的消除运动性心理障碍,首先需要增强学生的基础体能,将其作为体育教学方法的首位。通过对学生力量、速度、协调性、身体耐力等多方面的锻炼教学,切实提高体质较弱群体的身

体素质,帮助他们形成完成某些体育动作的基本条件,再开展后续的体育教学。这样,才能从根本上解决体质较弱群体的运动性心理障碍。体能素质的提高是一个长期的过程,教师应当遵循科学发展规律,通过全方位调查体质较弱学生群体的身体素质,制定合理的教学方案,选择合适的体育运动项目,运用多种教学模式,在增强学生身体素质同时激发学生参与体育活动的积极性,提高学生的自信心,使得学生在后续体育训练过程中自发地参与其中,从而更好地帮助学生克服运动性心理障碍。

4.2 合理地安排运动负荷

对于体质较弱的群体而言,在进行身体素质加强的体育教学过程中,应当合理的安排运动负荷,遵循人体生理机能变化规律,在进行运动量设计的时候依照循序渐进的原则,逐步提升学生对体能运动量的接受能力,减轻学生对体育运动的生理不适,从而避免由于运动负荷过载而出现的运动性心理障碍。运动负荷安排的合理性应当是建立在学生群体之上,教师应当避免基于自身的主观意愿,武断地确定运动的负荷。在具体的教学实践中,教师应当听取学生的声音,积极地接收来自学生的教学反馈,通过了解学生课后训练情况和运动技能掌握情况,在后续的教学活动中进行灵活调整。若在体育教学过程中出现运动负荷量过大的情况,对体质较弱的学生群体而言,难以完成相应的学习要求,学生的学习自信心将受到打击,影响学生参与体育活动的积极性,从而加剧学生的运动性心理障碍。

4.3 适当增加体育教学的趣味性

体育教学并非一味地进行体育技能训练,教师可以将素质教育理念贯彻其中。在课程开始之前,准备一些运动量较小、教学效果更好的体育小游戏,在热身阶段吸引学生的注意力,激发学生的学习兴趣,从另一个维度提升学生的运动能力。一方面,通过课堂趣味性的提升,逐步培养体质较弱学生群体对于运动的兴趣,改变他们对于体育课堂的固有认知,在后续的学习中更主动地进行运动,从而主动增强自身的身体素质;另一方面,教师还可以通过开展团结协作的体育运动项目,培养学生的团队协作意识,帮助学生形成正确的集体主义精神,培养学生勇敢、果断、坚强的道德品质。

4.4 重视对学生的心理干预

对于高校体质较弱学生群体而言,由于他们长期处于不良的心理状态之下,容易出现消极的学习心理。高校应

当聘请专业的心理咨询师对这类学生群体进行心理干预辅导,可以通过自我暗示、成功激励等方法,帮助其建立起正确的体育学习认知,使学生形成自信乐观、积极向上的品质。通常情况下,心理疏导的方法包括以下几种:

一是自我暗示法。教师应当教导学生在面对挫折和困难的时候,更多地观察自身所存在的优点,通过过往的成功实践对自我进行鞭策,以更加积极乐观的情绪对待学习中出现的困难,树立起必胜的信心;二是表象训练法。该方法的本质是在放松训练的基础上,利用自身头脑中的动作表象进行心理控制。学生可以通过在头脑中对某个运动技能的反复演练,从而实现对该运动技能的提高,同时能够帮助学生更好地控制自身的情绪。通过表象训练法,能够帮助学生对体育动作进行巩固,能够更快地熟悉不同的体育动作,帮助学生建立起学习的信心,更快地达到最佳训练状态,从而帮助学生更好地克服心理障碍;三是通过注意力集中训练法,让学生专注于某个具体目标,不受外

界干扰。通过该心理辅导方法,可以让学生在动作训练中保持全神贯注,从而更好地克服内心的心理障碍。除了自我暗示之外,团队精神的激励也具有极其重要的价值,通过给学生塑造一个和睦、友好的体育学习环境,通过团队精神的支持和激励,帮助这类学生克服运动性心理障碍。

5 结语

总而言之,要想真正减少高校体质较弱的学生群体数量,则需要对运动性心理障碍形成的原因、表现、解决方法进行系统性研究。这项工作极其艰巨,需要耗费大量的精力,高校体育教师应通过多种形式的体育教学,减轻体质较弱学生群体的心理负担,从根本上帮助他们克服对体育训练的心理障碍,让他们更积极地投入到体育训练的隊伍之中,从而真正地发挥出高等教育体育教学的育人作用,推动全民体育发展。

文/耿洁(北京科技大学体育部,北京 100083)

作者简介:耿洁,女,山西大同人,北京科技大学体育部讲师,研究方向:学校体育。

参考文献:

- [1] 张东南.浅析体育教学对高校体质较弱群体运动性心理障碍的影响[J].城市建设理论研究(电子版),2011(25):1-5.
- [2] 武玉华.体育教学中“运动弱势群体”体质健康的培养和训练[J].文理导航:教育研究与实践,2019(1):1.
- [3] 陈丽英.大学体育弱势群体心理障碍及体育教学促进策略[J].攀枝花学院学报,2009,26(6):111-115.
- [4] 韩英超,廖建路.浅谈体质较弱学生的运动性心理障碍[J].学园,2011(4):46-47.