

运动心理学在高校体育教学中的应用

李金昆¹ 陶宁²

(1.新疆医科大学公共体育教研部, 新疆乌鲁木齐 830000;

2.新疆医科大学公共卫生学院, 新疆乌鲁木齐 830000)

摘要 ▶ 近年来, 随着我国教育事业的发展, 高校体育教学改革也在不断深入, 运动心理学在高校体育教学中的应用是改革的重要组成部分。运动心理学作为一门新兴学科, 主要研究和分析运动训练过程中人体心理现象与规律。运动心理学在高校体育教学中的应用不仅能够提高体育教学质量, 而且还可以促进学生身体健康发展。因此, 文章通过分析运动心理学在高校体育教学中应用的重要性, 探讨如何将运动心理学应用于高校体育教学中。

关键词 ▶ 运动心理学; 高校体育教学; 应用

高校体育教育对提高学生的身体素质有着积极影响, 体育运动不仅可以让学生在繁重的学习之余放松身心, 也可以让大学生的身体变得更加强壮, 在未来的学习中更好地应对各种压力与挑战。在体育教学中应用运动心理学, 可以更好地分辨学生在学习中所面临的问题, 并有针对性地给予指导, 使其敢于质疑, 通过不断地训练, 既可以增强学生的身体素质, 又可以磨炼学生的意志品质。

1 运动心理学的基本概念

运动心理学是心理学的一个分支, 专注于研究个体在运动和体育活动中的心理过程、行为和体验, 它关注运动员在比赛或训练中面临的焦虑和压力, 包括比赛前的紧张感、对表现的担忧以及来自外界期望的压力。此外, 它还研究个体参与运动的动机和激励因素, 包括内在动机(个体内部的欲

望和兴趣)和外在动机(来自外界的奖励或惩罚)。自我效能感是指个体对自己在特定任务中成功的信心程度, 高自我效能感通常与更好的运动表现和更强的坚持力相关。运动员还需要在比赛中保持适当的注意力水平, 专注于关键任务, 不受外部干扰的影响。此外, 运动心理学还研究了流体经验, 即个体在进行高度挑战性活动时, 会有全神贯注、时空感失去的状态, 这种状态常常伴随着高度的满足感和享受。集体效能感是指团队或群体成员对整体团队成功的信心水平, 团队成员的集体效能感会影响整个团队的表现。

2 应用运动心理学的重要性

2.1 有助于学生心理健康

提升高校学生的综合素养教育一直是高校教育的首要教学任务, 体育活动对于大学生的身心发展、身心健康都有着

基金项目: 新疆医科大学十期教改重点项目《智慧教室课堂在〈流行病学〉教学中的互动实践与效果研究》(YG2019011); 全国医学专业学位研究生教育指导委员会2019年项目《新疆医学专业研究生心理资本对心理困扰影响的研究》(C-YX20190604-03)

作者简介: 李金昆, 男, 讲师, 研究方向: 体育教育训练; 陶宁, 女, 教授, 研究方向: 职业与健康。

十分重要的意义。运动心理学是更贴近体育教育的理论,在日常体育课程中,教师必须重视学生的心理状况,以便更好地进行体育教学活动。运动本身就是一种乐趣,有些教师和同学对此并未给予足够的关注,只是敷衍了事,这不仅无法提升学生的体质,甚至还会引起学生的逆反心理,诱发新的心理问题,使师生产生冲突。一些教师由于学生没有积极参加体育活动,便盲目地采取“罚跑”“罚站”等形式对学生进行“体罚”,严重伤害了学生的自尊心,使学生产生更加严重的心理问题。运动心理学能使教学更有针对性,有利于教师更好地管理学生,及时发现学生的心理问题,确保学生健康发展。

2.2 有助于学生完成体育锻炼

许多同学的注意力都集中在学习上,平时并没有锻炼身体的习惯,导致难以完成体育教师所布置的各项运动目标。例如,在进行800米中长跑时,有不少学生会因体力不支而感到疲惫,想要提前退出。之所以没能成功完成训练,一方面是体质原因,另一方面也与学生的心理有关。大学生的体能素质较低、缺乏毅力,这些都要通过运动来提高。运动心理学可以激发大学生主动参加体育运动的积极性,当学生在体育活动中感到疲惫和吃力时,教师要对其给予鼓励,让学生将内心和身体的潜力都充分地释放出去。只有先突破自我心理局限,才能更好地参加未来的体育教育。体育锻炼是在培养人的意志品质,教师应运用科学的途径与方法,使学生在学习过程中磨练意志,超越自我,并在教师的引导下完成体育锻炼。

2.3 促进高校体育教学质量提高

将运动心理学融入高校体育课程中,可以很好地改善学生的学习成绩。由于体育教学活动本身就要求师生一起参加,是一种双向互动,但是一些体育教师并不清楚学生的学习特征,很难在体育教学过程中及时发现学生的问题,无法正确看待学生的个人差异,从而使体育教育水平不能得到提高。将运动心理学与体育教学有机地融合起来,能够让教师明白怎样才能将学生的积极性调动起来,有助于教师了解学生的真实学习状况,并对其进行科学的运动计划指导,积极的师生交流也能帮助营造良好的学习气氛,使体育教学质量和学习效果得以进一步提升。此外,在体育课上,学生除了要学会理论知识之外,还需要学会运用战术和各种技能等,导致许多同学失去学习信心。因此,教师可以通过运动心理学来拉近与学生之间的距离,减轻学生对运动项目的恐惧。

3 运动心理学在体育教学中的应用

3.1 激发学生的学习动机,调动学生的积极性

学生是学习的主体,也是教学活动的中心,因此,教师要注重调动学生的学习积极性,激发学生的学习兴趣,更好地促进学生进行体育学习。运动心理学作为一门新兴理论,主要研究运动训练过程中人体的心理活动与规律,能够帮助教师更好地了解学生在体育学习过程中存在的心理问题,从而及时地对学生进行指导和帮助。同时,运动心理学在高校体育教学中的应用也能够帮助教师更好地激发学生的学习动机,调动学生的积极性。因此,教师在进行高校体育教学时,应注重引导学生积极参与体育活动,使其能够体验到体育活动带来的乐趣。例如,教师在教授篮球技术动作时,应首先讲解篮球运动的规则,让学生了解到篮球运动对身体素质要求较高、技巧较多等特点;其次,教师要讲解篮球运动技巧,使学生了解到篮球运动具有较高的技巧性;最后,教师要引导学生进行篮球练习,使其能够充分了解到练习篮球对身体素质和技巧都有着较高要求。在进行篮球教学时,教师应注意对每个篮球动作进行讲解和示范,讲解过程中,关注学生的反响,对于兴趣不高的学生,及时沟通,了解原因,以便更好地激发学生的学习兴趣、提高学生学习动机、增强学生参与度。

3.2 及时排除学生的心理障碍,树立完成运动的自信心

学生在完成运动训练时经常会出现一些心理障碍,这些心理障碍可能会严重影响运动训练的质量和效果。因此,在高校体育教学中,要及时排除学生的心理障碍,帮助学生树立完成运动的自信心,这样才能促进学生身体健康发展。首先要树立正确的学习态度和明确学习目的。高校体育教学要结合学生自身的实际情况来开展教学活动,例如,在进行篮球教学时,教师可以通过讲解篮球运动的基本知识来帮助学生树立正确的篮球运动价值观,并结合篮球比赛中常见的一些问题来培养学生的团队意识和集体荣誉感。此外,教师还可以通过讲解一些与篮球运动相关的历史知识以及篮球运动员所取得过的成绩来培养学生对篮球运动的兴趣。其次,要对学生进行适当的鼓励与支持。高校体育教学要注重对学生自信心以及运动积极性的培养,教师在进行教学活动时应该及时给予学生鼓励与支持,这样才能帮助学生树立完成运动训练的自信心。例如在进行中长跑训练时,教师可以让一些学习成绩较好、运动能力较强的学生参与到跑步训练中去,

这样不仅可以锻炼和提高这些学生的能力,还能使其他学生受到鼓舞与激励。

3.3 加强教师的教学素养,提升体育教学效果

教师的教学素养是开展高校体育教学活动的关键,也是促进学生身体健康发展的重要保证。教师需要具备较高的专业水平,在教学过程中需要以学生为中心,引导学生自主参与到课堂教学中,从而促进学生全面发展。体育教师应当充分了解体育教学的基本特点,掌握和应用运动心理学理论知识,这样才能够更好地开展体育教学活动,提高教学效果。高校体育教师在开展体育教学活动时需要从多个方面来提升自身的专业素质,同时还要不断学习和研究运动心理学知识。首先,教师在授课过程中所运用的语言要尽可能地精简和精确。“简”是说教师要化繁为简,“精确”意味着教师要注意自己的语言是否合理。例如,教师在教学生太极拳时,有一个动作为“左右搬拦捶”。教师在解释这个过程的时候,可以配合教学语言“搬拦捶”分别做出相应动作,一字一句地给学生演示,让学生根据自己的理解去做,这样可以激发学生的学习兴趣,便于学生更好地掌握相关知识。其次,教学过程要通俗易懂。在实际课堂上,教师要尽可能地避开那些具有特殊意义的名词,将其转换成通俗易懂的语言,这样才能让学生完全了解。例如,在教授站立姿势的时候,教师可以告诉学生“站如松”是“脚跟并拢,脚尖呈45度,双手自然垂于裤线”,这样的课堂语言既可以让学生对所学的知识有更深刻的理解,又可以让明白在学习过程中应该注意的问题。

3.4 授之以渔,教会学渔生科学的心理练习方法

在高校体育教学过程中,教师不仅要运用心理学应用于课堂,创造一个积极的体育运动气氛,同时还要授之以渔,让学生掌握科学的运动心理练习方式,鼓励学生在需要时进行心理练习。简而言之,运动心理练习的方法有以下四种。第一,放松锻炼。在高强度的运动训练和比赛中,放松

训练可以很好地减轻学生的紧张、焦虑,从而提升运动和比赛的效率。放松练习由三个步骤组成,首先是让肌肉放松较长一段时间;其次是短暂的肌肉放松,这时紧张感就会消除;最后巧妙运用呼吸技巧来减压,如深呼吸等。第二,控制思维法。在高强度的练习过程中,许多同学会胡思乱想,干扰练习进度,可以采用控制思维法加以改进。首先,学生要有效抑制负面情绪,以免其迅速蔓延。其次,在运动锻炼过程中,要注意养成良好的心理思维能力。积极的心态会快速战胜负面想法,通过回想过去的成功事例,建立起信心,重新塑造积极的思考方式。第三,自我调节法。通过分散注意力、听舒缓优美的音乐、自我激励等方法,使学生获得快乐,达到良好的精神状态。第四,演练法。该方法是让学生将高强度的正规练习当成是放松练习,减轻学生的心理压力,以此确保学生正常发挥。

总之,在体育运动迅速发展的今天,许多高校体育教师都在努力将运动心理学融入体育教育中,并获得了很好的效果。在高校中渗透运动心理学,不但可以提高教学效果,而且还可以让学生的身心得到充分锻炼,从而使其形成一种积极向上的、坚韧不拔的生活态度和体育精神,为学生未来的发展打下良好根基。

4 结语

综上所述,大学生的身体机能和心理素质都比较成熟,将运动心理学引入高校体育课堂,有利于全面提高大学生的综合素养。在实践中,教师要注意逻辑和规划,坚持自己的教学理念,符合现代教育的要求,坚持“以人为本”,突出“个性化”教育,真正做到提高学生的综合素养,使学生的健康发展成为可能。在教学结束前,教师应对学生进行调整练习,使其获得放松感。体育教师必须加强对运动心理学方面的研究,以便增强学生对运动的兴趣,促进学校体育教育的开展。

参考文献:

- [1] 程修明.体育心理学在高校体育教学中的应用研究[J].江苏建筑职业技术学院学报,2023,23(1):61-64.
- [2] 苏雨.运动心理学在体育教学中的应用——评《体育运动心理学原理与应用》[J].科技管理研究,2023,43(5):266.
- [3] 曹诗卉.浅谈运动心理学在体育教学中的应用[J].当代体育科技,2020,10(17):25-26.
- [4] 廖惠珍.运动心理学在现代体育教学中的应用[J].现代职业教育,2019,(1):170-171.
- [5] 王卫兵.简论运动心理学在高校体育教学中的应用[J].运动,2018,(24):74-75.