

初中体育教学中学生心理素质 锻炼方法探究

杨胜林

(广西百色市隆林各族自治县第五中学, 广西百色 533400)

摘要 ▶ 随着我国对中小学教学工作的不断改革, 对学生全方位发展的需求也越来越高, 国内大部分学校在注重提升学生学习成果的同时, 也更加注重对学生综合素质能力的加强。为了有效促进初中生全面发展, 教师需要了解学生在体育教学过程中的知识积累的情况, 引导学生强化体育意识、掌握体育知识、提高心理素质和综合素质、增强心理抗压能力和承受能力, 使其更主动地参与体育锻炼, 提升体育认知能力。鉴于此, 文章主要分析初中体育教学过程中学生可能存在的各种心理问题, 并在此基础上提出具体的教学策略, 旨在提高学生的心理素质和综合素养。

关键词 ▶ 初中体育; 心理素质; 锻炼方法

探究初中生正处于身心健康发展的关键时期, 因此, 在实际的初中体育教学过程中, 体育课程不仅需要提升学生身体素质, 还需要促进学生的心理健康发展。初中生处于青春期, 受到生活和学习中的挫折时容易产生逆反心理, 心理状态较为敏感、情绪波动较大, 导致整体素质下降。因此, 在学生的体育锻炼过程中, 教师需要根据学生的心理特点进行教学设计, 增强学生的心理素质和综合素养。

1 初中体育教学中学生存在的心理问题分析

1.1 学生不重视体育课程的学习

体育课堂的设计具有较强的开放性, 主要由自由活动以及简单的体育运动学习组成, 缺乏深刻性和高效性。一是部分学生认为体育活动浪费时间, 不能自主积极地参与到体育训练中; 二是受应试教育的影响, 大部分教师更注重学生的

文化课学习, 不重视学生的体育知识学习, 对体育课程的学习缺乏深刻认知, 认为体育课知识只是简单的体育锻炼, 影响到学生对待体育课程学习的态度; 三是大部分学生无法认识到体育锻炼的深刻内涵, 不了解现代教育对人才的需求情况, 缺乏深层次的体育课程认知, 忽视体育课程的学习。

1.2 学生怕苦怕累的学习心理

在社会经济水平快速发展的过程中, 学生的生活条件不断提升, 大部分学生受到家长的爱护, 家长对学生的溺爱使得学生在日常生活中无法开展体育锻炼。在体育课程教学过程中, 体育训练往往让学生感到身心疲惫, 学生出现怕苦怕累的心理。同时, 对于部分竞技性的体育运动, 学生的素质能力较差, 缺乏耐力、意志力, 导致学生在体育课堂上总是喊累, 一旦出现体育锻炼困难的情况, 就意志力不坚定, 产生了畏惧心理, 从而逃避体育锻炼。

作者简介: 杨胜林, 男, 中学一级教师, 研究方向: 体育教育。

1.3 学生缺乏体育自信心

体育课程能让学生深入学习体育运动,使其掌握更多的理论知识和动作规范,既可以锻炼身体,又能促进学生心理的健康发展,学生可以通过锻炼的方式发泄自身的不良情绪。在初中生的个人发展过程中,体育学习整体难度较大,需要学生有较强的行为约束力,可以自主完成相关锻炼活动。但实际上,在体育课程教学过程中,部分学生缺乏体育锻炼自信心,认为体育锻炼难度较大,不愿尝试,部分学生身体不协调、反应能力较差,产生自卑心理。这样一来,学生在体育锻炼过程中容易产生心理负担,影响学生体育锻炼的主动性和积极性,不利于学生的身心健康发展。

2 初中体育教学中学生心理素质锻炼方法分析

2.1 完善课堂教学设计,引导学生自主体育锻炼

体育锻炼不仅让学生强身健体,还能维护学生的心理健康,可以让教师了解学生在日常学习和生活中存在的各种心理问题。因此,在初中体育课堂教学过程中,教师需要充分了解学生的心理发展情况,把握体育知识的深刻内涵,完善课堂教学设计,采取针对性的引导措施,让学生在进行体育锻炼的同时形成健康的心理。在实际的体育课堂教学过程中,为了引导学生的心理健康发展,教师需要考虑学生的认知方法,合理安排学生的体育锻炼流程,完善教学设计,确保学生具备独立思考和认知问题的能力,使其能够在体育活动中形成深层次的认知,获得心理层面的指导,从而整体提高学生的能力。另外,初中生的体育学习不仅要指导学生的锻炼行为,还需要让学生了解更多的体育知识,让学生自主完成专业的体育探索。日常教学中,教师可以结合学生的实际生活,了解学生在生活中是否具备体育锻炼意识,了解学生在生活中体育锻炼的具体方法,再进一步了解学生体育学习的兴趣,确保体育课堂符合学生的锻炼需求。

例如,在跳远的体育学习过程中,教师可以引导学生在网络或图书馆搜集资料,收集关于跳远的专业知识,让学生掌握跳远的基本方法,了解跳远的运动行为。在课堂教学过程中,学生可以积极表达自己所搜集的知识,展开集体讨论,进而增强学生的体育自信心,强化学生的体育意识。同时在掌握专业知识的基础上让学生自主锻炼,确保学生体育行为的规范性。

2.2 注重与学生的沟通交流,营造良好的教学氛围

在初中体育课堂教学过程中,教师需要充分革新自身的教学观念,通过体育课程教学设计,维护学生的身体健康和心理健康,满足学生的情感需求。体育锻炼的强度较大,学生需要在课堂中消耗一定的体能,为了确保学生整体素质的提升,教师应增强课堂教学的互动性,主动与学生进行沟通交流,了解学生对体育锻炼的实际需求。

例如,当部分学生有抵触体育锻炼的心理,体育活动的整体参与度较低时,教师就可以通过沟通交流的方式,了解学生的心理问题,通过亲切的话语,主动了解学生为什么不愿意参与体育锻炼。在沟通引导下,教师意识到部分学生认为体育锻炼难度较大,部分学生是由于自身的协调性较差,所以在后续的教学过程中,教师要采取具有针对性的方式引导学生积极参与到体育活动中,激发学生体育锻炼的积极性和主动性。除此之外,教师还可以主动与学生交朋友,让学生能够主动诉说自己的问题和想法。在课堂教学过程中,采取幽默风趣的语言,拉近与学生之间的距离,在课堂中积极鼓励学生,“做得真好!动作很标准!再试一次!”。营造良好的课堂教学氛围,强化学生的心理素质。

2.3 合理设置体育活动,锻炼学生的意志力

在初中生的体育知识学习过程中,教师需要充分把握体育锻炼对学生心理健康的有效引导作用,了解学生存在的各种心理问题,消除学生的不良心理和情绪,让学生能够在体育课堂中自主积极参与到锻炼活动中,保持稳定的心理状态。由于社会环境具有一定的复杂性,受网络的影响,部分学生出现沉迷网络的情况,缺乏体育锻炼意识,对体育活动的关注度较低。针对这种情况,教师在体育课堂中可以设置趣味性的体育活动,让学生感受到体育锻炼的乐趣。增强学生的心理素质,纠正学生的不良思想观念。

例如,在体育活动设计过程中,教师可以设置体育游戏活动,锻炼学生的意志力,考查学生的个人能力。比如将学生划分为不同的小组,增强体育课堂的竞技性,使学生保持积极主动的体育锻炼状态,拥有良好的体育锻炼习惯。教师可以设计两人三足、班级篮球赛、接力跑等竞技活动,让学生以小组为单位开展比赛,增强学生的竞技意识,在比赛中感受体育锻炼的趣味性,同时磨炼学生的意志力。培养学生养成体育锻炼的习惯,保持健康积极的心理状态。

2.4 适当开展挫折教育,增强学生的抗压能力

在初中体育课堂教学过程中,为了促进学生的身心健康

发展,教师还需要有效了解学生存在的心理问题。初中生容易产生逆反心理,要想学生保持积极主动的学习态度,需要增强学生的心理承受能力,提升学生的心理素质。开展挫折教育能够有效提高学生的心理承受能力。由于大部分学生在生活中受到家长的爱护,往往没有经历过什么大事,一旦遇到挫折,容易出现心理问题,不利于学生的个人全面发展。针对这种情况,教师可以让学生在体育课堂中经历失败,增强学生对挫折的抗压力,提高学生的心理承受能力。

适当的挫折和失败能够让学生具备抗压能力。在实际的挫折教育设计过程中,教师需要根据具体的教学内容设计教学情境。值得注意的是,教师需要准确把握挫折教育的度,不能一味地打压学生。这样一来,在面对挫折的时候,学生就能够调整自己的心理状态,保持积极的情绪,不容易出现心理问题,进一步维护学生的身心健康发展。例如,长跑学习能有效锻炼学生的耐力,但部分学生在跑步中途可能出现放弃的情况,针对这种情况,教师可以让学生放弃,但是需要告诉学生不是每次遇到困难都能放弃,只有坚持、努力,才能够战胜困难。同时,在这个过程中也要调整学生的心态,让学生保持稳定的步伐,不受到外部因素的影响,以此增强学生的心理承受能力和抗压能力。

2.5 组织定向运动,培养学生的集体意识

定向运动作为重要的体育运动,能够有效锻炼学生的体育能力,让学生保持积极愉悦的心理状态。在体育定向运动

的设计规划过程中,教师需要充分考虑学生在定向运动过程中的收获。部分学生不愿意参与到体育课堂活动中,主要是学生感受不到体育运动的趣味性,所以,教师在组织定向运动时,可以设计团队协作类活动,让学生合作共同完成,这样不仅能够提升学生的体育学习积极性和主动性,还能够增强学生的合作意识和集体意识。

例如,在实际组织定向运动的过程中,教师先将学生划分为不同的小组,共同完成定点的寻找,学生需要合理分配,密切配合,在最短时间内完成定向运动。由于定向运动的趣味性较强,需要学生之间进行相互沟通与交流,所以能够有效增强学生的合作意识和集体意识,让学生在运动中社交,进一步增强学生的心理素质。同时,体育课堂学习过程中,同学间进行沟通交流、共同合作,也能够密切学生之间的内在联系,构建和谐的同学关系和班级氛围,有助于学生的身心健康发展。

3 结语

综上所述,为了有效促进学生的个人发展,教师需要准确把握初中体育课程教学的深刻内涵,意识到体育教学中学生存在的心理问题,从学生的心理健康层面出发,维护学生的心理环境积极发展,确保学生掌握更多的体育知识,全方位促进学生的身心健康发展。

参考文献:

- [1] 刘发文.初中体育与健康教学中如何实现对学生的心理健康教育[J].小品文选刊:下,2020,(2):187.
- [2] 高宏宇.体育教学中学生心理健康的培养策略[J].课程教育研究:外语学法教法研究,2019,(6):136.
- [3] 马校和.初探初中体育健康课教学中如何渗透心理健康教育[J].当代体育科技,2017,(4):103+105.
- [4] 魏红红.初中体育与健康教学初中生心理健康教育的实践研究[J].学周刊,2020,(12):164-165.
- [5] 吴庆波.加强学生心理素质锻炼的途径——初中体育课堂教学实践策略[J].新课程教学(电子版),2021,(24):53-54.