

# 心理教育在体育教育中的地位

陈辉贤

(西宁市第二十八中学 青海 西宁 810006)

**[摘要]** 据国内有关研究表明,目前我国许多中学生都存在不同程度的心理障碍,主要表现为焦虑、抑郁、执拗、自卑、恐惧、妒忌等几个方面。通过体育教学对排除这些心理障碍,可以起到很好的作用。

**[关键词]** 心理教育; 体育教育

国家教委的一份调查资料表明:全国在校的大多数学生患心理疾病率已达到24%以上,在校的中学生占20%左右,从近几年的资料来看,发病率呈上升趋势。我国目前正处于经济快速发展时期,竞争机制越来越激烈,而青年学生大部分是独生子女,娇生惯养,意志薄弱,承受能力差。因此开展学生心理疾病的预防和调节,具有深刻的现实意义。而体育教学可以培养学生良好的心理品质,促使身心和谐、健康的发展。

## 1、体育活动调节心理的原理依据

体育活动可以使人的注意力转移,情感得到发泄,情绪趋向稳定。不同的体育运动项目,不同的运动强度对人的心理施以不同的影响,破坏心理障碍患者的消极心理导向,为郁积的各种消极情绪提供一个公开的,合理化的发泄口,尤其可以使遭受挫折产生的冲动通过运动得到升华或转移,从而消除障碍,达到心理平衡。

## 2、心理教育融于体育教育

体育运动是培养和发展学生现代人格的重要手段和途径,它蕴涵了丰富而又积极的教育功能,只有把心理教育融于体育教育中,才更符合我国现代教育的要求。

### 2.1 提高自身心理素养水平

孔子说:“其身正,不令而行,其身不正,虽令不从”。因此,体育教师更应加强对教育学、心理学理论的学习,更新教育观念,切实提高自身的教育心理学素养。这样就能从多方面培养学生的兴趣爱好,使他们在体育活动中勇于表现自我,学会理解与认可不同的意见与分歧;适时提供一种谅解与宽容的心理环境,充分调动学生的积极性、启发学生的创造性。

### 2.2 进行情感教育 促进心理相容

体育教师平时应多与学生沟通,全面了解学生,摸清学生的性格特点、心理状况并逐一进行认真细致的分析比较,切实做到因人而异,给予不同的沟通和疏导。充分挖掘潜能,形成健全人格,促进心理健康。

### 2.3 提高学生自我认知能力

体育教师在教学中对学生应积极引导。例如,在铅球测验时,对一些确实因身体素质差或身材矮小、力量差导致成绩不理想的学生,应明确的指出他们的技术并不比别人差,只有身体素质和先天条件的差别,要正确面对客观条件,充分正视不足,利用其它优势项目弥补本项的差距。另外,鼓励他们经常锻炼身体,提高身体素质,有意识地提高学生的积极心态。

### 2.4 利用比赛形式培养健康心态

体育教师在布置学生课堂练习时可以运用竞赛的教学方法,增强教学效果。竞赛前让学生练习几分钟,这样每组为了取得好成绩,就会互相督促,形成互相帮助共同提高的风气。比赛进行时,同组的同学会呐喊助威,增加同学间的感情交流,克服独生子女的任性、娇纵、自私等不良品质。教师还可利用不同比赛形式,在培养班集体的凝聚力和协作能力,提高集体主义精神的同时,锻炼个人意志和竞争意识,培养耐挫能力和积极向上的健康心态。

目前,在校的学生心理失衡大致有以下几种:

1、焦虑型。这类学生性格急躁,做事没头绪,注意力不集中,听课效果差,学习成绩下降。

教师应在指导时教一些心理调控的方法。如冷静思考法:当遇到困难及受挫时,首先要控制好自己的情绪,然后通过反复思

考,总结经验教训,找出解决方法;间隔沟通法:当与同学发生争执时,可先把问题放下,选择一个适当的机会再进行沟通,解决问题;转移自慰法:当碰到不顺心的事情时,调整一下聚焦内容,想一些高兴、愉快的事。学生通过这些方法的磨练,可增强自我控制能力,使容易急躁、冲动的心理得到改善。

2、抑郁型。这类学生性格内向,心事重重,闷闷不乐,与同学交往少,不合群,反应慢,动作迟缓,学习成绩差。

针对这类学生,可选择一些集体项目。男生以安排篮球、排球、足球为主,女生则安排健美操、集体舞。运动强度大小交叉,速度快慢交替,幅度大小结合,动作变化多样。有意识安排患者与他人合作去完成任务,让患者体验合作后取得成功的喜悦,提高练习兴趣,树立自信。

3、恐惧型。这类学生胆小、怕羞,做事怕风险,瞻前顾后,优柔寡断,容易紧张,学习上有问题不敢提问,学习成绩不好。

教师要在教学中经常给他们提出一些较简单的问题,锻炼他们敢说的勇气,并给予鼓励;课堂练习时,尽量让他们优先练习,锻炼胆量;让他们多学一些单双杠、支撑跳跃、跨栏等项目,以培养他们勇敢、果断的心理品质;多安排他们参加一些教学比赛,使他们通过参加各种激烈的比赛活动,逐渐克服与消除怕失败、遇事紧张的心理障碍。

4、执拗型。这样的学生,往往固执、任性、爱逞强,喜欢坚持己见,不愿主动帮助别人。

教师不可简单采用强制的手段,这样容易伤害他们的自尊心,进而导致逆反心理。教师应在平时经常与这些学生沟通,及时了解他们的心理变化,并建立起融洽的师生情感,再根据他们在课堂的表现,采取相宜方法,以改善与填补他们心理上的缺陷部分。例如:安排他们到较强的学练组,使他们通过练习发现自己的短处;也可让他们带着任务到最弱的学练组去指导同学,使他们在指导过程中,逐渐发现因人而异、方法多样才有效,从而培养他们乐于助人,遇事机智灵敏等心理品质。

5、自卑型。这些学生多为体质较弱的。他们总觉得自己什么项目都不行,经常表现出为难、沮丧、萎靡等心态,甚至出现厌烦体育课的现象。

教师首先要想方设法的唤起他们的激情,可设计一些既有趣味又能吸引他们参加的教学内容,使他们在活动中能够经常感到有兴趣、心情舒畅、非常快乐。再根据他们的接受能力,相应地降低难度,让他们很容易就可以完成,获得较多的成功机会,使他们不断地在成功中树立信心,坚定信念,培养意志力。

6、嫉妒型。爱嫉妒的学生,往往心胸狭窄,喜欢猜疑、贬低别人,与同学之间的关系易紧张,心理时常处于压抑状态。其心理教育的基本方法有:

积极超越要让学生建立起“你行,我也行”的信念,将注意力放在自己的学习与锻炼上,多分析一下自己存在的不足,并看看别人那些地方值得学习与借鉴,不断提高自己的体育能力。

寻找优势,引导学生在向别人学习的同时,要善于发现适宜自己的体育项目,努力发挥自己的潜能与优势,各显其能,各有所长,同样回得到同学们的好评与尊重。培养良好的心态经常利用一些机会启发、诱导学生学会体谅、理解别人,心胸开阔,不为小事而斤斤计较,保持良好心态。