

体育活动对儿童心理健康的影响

王静

河北省沧州市朝阳小学

[摘要]体育锻炼不仅可以从生理增强人的身体健康,而且可以帮助人们克服心理障碍,促进人的心理健康,培养健康的人格和身体。本文主要分析体育活动对于儿童心理健康的影响,正视体育活动的育人价值,为儿童参与体育教学活动提供相应的意见。

[关键词]体育锻炼;儿童;心理健康;锻炼方式

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.1776

伴随着物质条件的丰富与生活工作步调的改变,民众愈来愈意识到内心世界的争端和矛盾。以往“没病无患”的健康观念早已落伍,日益转变成身体、心理状态和社会发展三位一体。至现在为止,很多学者科学研究了运动与儿童身心健康指标值的关联性。体育文化作为推动儿童身心健康的主要方式,也越来越受到重视。运动不但能增强体质,还能对儿童的心理发展趋势造成重大的影响。运动不但能推动儿童心理过程的演化,还能影响身心健康性格的产生。总而言之,如果引导恰当,运动会不会对儿童的心理身心健康造成充分良性的影响。

一、体育锻炼与心理健康的关系

健身运动是一种积极主动的活动,它可以合理地影响一个人的行为,因而它还可以改进一个人的心理身心健康。心理健康发展要创建在一切正常身体健康的根基上。与日常锻炼对比,锻炼的具体内容和方式是不一样的。将近全体的体育运动都要求选手具有英勇、延展性、自控能力、无所畏惧等的特性,以及开朗、开心、怜悯等感情。以上所讲的心理主题活动和病症,就一个人的当然发展水平来讲,不一定能达到学习培训、锻炼和运作的规定。可是,伴随着运动活动不断提升,人们原有的心理水平慢慢产生变化,换句话说,新运动的规定与原有心理水平的差别推动了心理健康的发展。

二、体育锻炼对儿童心理的积极作用

(一) 锻炼有利于开发设计智力

智力就是指不一样的思维能力。即组成、观察、记忆力、观念、想象是有形的观念能量的实质。一般来说,根据精确测量人脑细胞的反应速率,可以看得出一个人的思维速率或思维水准。常常锻炼身体是加快脑细胞反应的有效途径。很多人的高级思维工作中取决于人类的右脑,由于视觉效果和身体姿势全是由另一侧操纵的,运动常常可以使经常不主题活动的左边身体主题活动起来。运动可以加强人的注意力,记忆能力、专注力、思维力、想象力都能够获得充足的发展,拥有他们的动态性主要表现。研究表明,运动可以合理地改进血液循环系统,提升对心功能的刺激性,合适开发右脑的智力。

(二) 运动有助于建立和谐的人际关系

个性是指一个人的一般看法。它的产生和发展离不开人的本性。在运动过程中,运动本身是活动的主体,有利于思想和身体活动的结合,促进表达能力和个性的发展。著名的梅尤尼学者认为,体育运动对心理健康很有价值,例如激发创造力、消除负面情绪、保持友谊和促进人性。由于体育锻炼是在特定的社会环境中进行的,因此它始终与大量的人进行互动和互动。在体育形式中,个体与团聚的互动、团聚与性的互动,要求人们敢于跨越运动界限,加强与他人的关系,增强意识。这样不仅可以扩大社交关系,还能找到志同道合的朋友,消除情感上的孤独。

(三) 运动可以令儿童具有更多的自信心

自信是一种心理状态,坚信自己的理想、梦想可以完成。它不但与一个人的个性、信念、质量息息相关,也是由本身修养和修养决定的。人们在运动的情况下,可以更好地了解自己,恰当精准定位自身,深入分析问题,根据提高信心来不断提高自身。人们参加活动,勤奋锻炼,持续战胜自我,提高体

质和运动作用,运动和运动专业技能。这使他们拥有一种情感体验,会觉得激动和开心。运动可以使我们的体重更科学,让我们的身体更健康,更有魅力。

(四) 培养情操和坚强的意志品质

运动内容的多样性、复杂性、可变性和趣味性可以帮助人们体验不同层次的情绪,如快乐、满足、压力、兴奋和焦虑。体育活动中的团队合作和相互学习可以增强人们的社会意识,增强自尊、自信和责任感。体育活动中的竞技能力激发人的企业精神。同样,体育活动也存在各种困难和障碍。其中包括压力、恐惧、怨恨等内部情绪,以及环境、设备、限制等外部问题。要实现目标,就要以意志为先,克服困难。因此,锻炼的过程是实现意志的过程,这种意志可以培养良好的品质,如意识、决策和自我控制。

三、面向儿童群体实施体育活动的注意事项

在体育教学中,不仅学生要根据自己的具体情况选择适合自己的项目,体育教育者也需要加强学习情境,学习教学的精髓。了解学生在体质、心理、爱好、爱好、技能等方面的真实情况,规划有效地练习很重要。从心理健康教育的角度来看,了解学习情境具有现实意义,更重要的是,根据学习条件进行定向练习和指导的实施,是素质教育、个性发展、教学效率的需要。以及健康人格的培养。

解决“肉体”与“道德”的关系。基本上,心理健康是道德教育的问题。体育教师不仅要教学生运动技能,还要注意他们的思想、情感、个性和心理。要灌输学生无愧于心的勇气、活力和耐心,促进心理和社会的凝聚力,使他们在家乡自觉强身健体,实现有效、健康、有凝聚力的发展。

解决“质”与“量”的关系。要达到运动改变心灵的目的,身体必须在活动过程中具备力量、质量和具体时间。每次运动的运动量要从小到大逐步进行,一般在3个月左右。同时要注意运动的症状和反应,如果运动结合运动保健和健康监督,效果会更好。

四、面向儿童群体实施体育活动的具体策略

(一) 以趣味体育游戏为载体,对儿童进行心理健康教育毋庸置疑,儿童正处于生长发育最为关键的时期,因此在该阶段开展体育活动就需要保持和儿童认知规律以及兴趣爱好的一致,尽可能使用趣味性活动的方式来吸引你儿童参与其中,能够加强体育活动和儿童之间的联系,最终达到积极参与强化训练健身结合的效果以此促进儿童体育专业素养的增长。以趣味体育游戏形式为例,能够很好地激活儿童对于体育活动的参与兴趣,同时也能够实现对于儿童终身体育意识的培养,促进心理状态的改善,为儿童的身心健康发展提供良好的支持,形成对于儿童心理成长的正向影响和促进作用。可以采用多种游戏形式来引导家长和儿童共同参与到体育活动过程中获得体制的增长,顺利完成健康管理和教育工作,同时根据儿童的年龄差异,设置不同的运动时长,保证儿童参与体育活动,更加具有规律化。例如,组织跳绳个数激励赛,以跳绳人数的接力成绩作为最终的比赛结果。游戏的规则是:19个人为一

(下转第3144页)

从减轻作业总量,控制作业时间,进入调整作业结构,提高作业质量的深化阶段。智慧作业的实施应用将大数据、互联网以及人工智能等信息化技术应用与日常作业设计与辅导中,实现作业形式创新,改变传统题海战术的作业形式,增加作业成效。在智慧作业的建设过程中,学校应关注智慧作业创设与校园信息化基础设计的整合,避免重复建设,降低资源成本,提高智慧作业体系的建设效率,提高智慧作业效果发挥。智慧作业与校园信息化建设相结合,保证教师在日常教学中的工具使用习惯保持一致,在降低智慧作业使用成本的同时,提高工具使用效率。智慧作业与其他校园信息设备的最大区别在于作业功能的具体细化中,智慧作业依托校园信息化建设,提高对作业质量的不断提升,并且利用校园信息化建设进行智慧作业形式延伸,增强智慧作业的相关功能,充分挖掘教师与学生在作业设计、留置、完成、评价过程中的不断优化,扩充相关智慧功能,完善智慧作业使用流程,提高智慧作业的系统功能。

(二) 增强教师专业技能,推动智慧作业使用效果

智慧作业的应用效果由教师管理能力有直接关联,教师应积极提升自身线上教学的应用水平,利用智慧作业形式为小学教学提供保障。教师作为智慧作业设计的主体引导者与掌握者,需要明确作业设计与作业管理情况,加强作业创造力设计,高质量的作业形式需要教师充分结合学生学习情况以及教材知识内容,进行科学设计,以保证作业完成质量与作业完成效果。

加强教师智慧作业的利用效率还需要学校进行配合。例如,学校可以定期组织教师进行技能培训,结合智慧作业的使用原则,进行辅助性培训,增强教师在智慧作业使用过程中实用性设计,满足一线教学需求,提高教师智慧作业使用效果,提高线上教学质量。鼓励教师充分发挥主观能动性,不断形成有个人特

色,班级特色的作业形式,创新作业规模,提高资源利用效果。

(三) 结合学生发展情况,提高智慧作业应用优势

农村小学教育教学是学生基础知识学习的重要时期,教师利用智慧作业创新教学形式,丰富作业内容,提高学生对知识的掌握水平。但是科技形式的借助,一旦形式过于丰富反而会影响学生对知识本身的关注,因此,教师在技术应用过程中应将作业回归知识本身,防止技术对学习过程的影响,辩证进行技术应用,关注作业内容,尽量减少技术对于学生产生的负面影响,提高智慧作业应用优势。

在线上教学过程中,教师面临的难点主要是很难清楚了解学生学习情况,结合智慧作业形式可以帮助教师在线上教学过程中,有效收集学生作业,通过智慧作业统计学生作业情况,及时完成作业评价与反馈。例如在人教版小学数学教学过程中,进行四则运算的教学内容时,学生对于加法、减法、乘法、除法的计算掌握是数学学习关键,也需要大量的计算作业进行能力巩固。教师利用智慧作业形式让学生完成作业练习,教师结合智慧作业系统掌握学生对算法法则的应用,提高线上教学质量。

结束语:

总而言之,后疫情时代背景下,智慧作业有效帮助教师完成线上教学辅助,在信息应用、数据整理、科学评价的推进下,完成知识巩固,提高教学质量,以直观的方式了解学生学情,追踪学生学习变化,帮助教师提高对班级每个学生学习情况的了解与掌握。

参考文献:

[1]吴惠娟.信息技术教学中如何将在线教育与线下教育有效融合[J].科学大众(科学教育),2018,(3):67.

(上接第3142页)

组,有2个人甩绳,7个人跳绳。跳绳的人可以自由组合,不限性别和年龄,跳绳比赛的时间为5~6分钟,要求每人都能在跳绳活动中全力以赴。上述区域活动建立的趣味游戏的载体基础之上,能够让儿童在欢声笑语中参与到整个体育活动锻炼过程中。趣味性的体育活动,除了能够给儿童的锻炼过程带来更多趣味性的体验之外,也能够促进儿童与同伴之间的交流,互动锻炼儿童的人际交往能力,收获各种必要的体育技能和技巧。

(二) 激发儿童体育训练自觉性,突出心理健康教育作用

儿童参与体育活动应当是自发自愿,这就要求必须带领儿童准确理解体育活动的价值和意义,才能够积极参与其中。当然也需要运用多样化的方式对体育价值进行呈现,通过融入体育实践活动的方式帮助儿童理解体育知识。根据儿童的认知特征以及思维角度对相关问题进行探讨,才能够布置一些更加贴合儿童年龄发展以及身心发育特征的体育活动内容,从而细腻儿童主动参与到体育活动过程中达到预期的训练效果在该过程中还需要设计了灵活的教学引导方式的使用,目的在于强化儿童关于体育训练的自律性,有利于突出心理健康教育教育的意义,更为重要的是能够锻炼儿童,坚韧不拔持之以恒的体育精神,获得内心的坚毅,借助体育活动实现对儿童情绪状态的改善。

例如,在体育课上设计“100米障碍接力赛”的比赛,提前准备比赛所需的各种材料,例如接力棒、秒表、绳子等,同时也需要准备相应的塑料杯和饮用水。随后将儿童划分为若干人数相等的小组进行接力比赛。显而易见,这种程度的比赛对于儿童的体能要求并不高,能够确保所有儿童积极主动地参与,通过定期举办类似赛事的方式维持儿童对于体育活动参与的。并且定期举办赛事能够激励儿童为了在比赛中获得更好成绩,而持续加强训练的主动性,逐步提高儿童的田径能力。并且为了帮助儿童建立体育锻炼的自律性,也可以要求儿童在每天训练过程中积极思考如何提高自己的成绩水平,从而自觉自

愿地参与到日常训练过程中,能够保持每天固定时间的锻炼。

(三) 借助体育活动激发集体意识,突出心理健康效能

通过引导儿童参与体育训练的方式,强化其集体主义精神。这是因为儿童普遍表现出较强的自我表现欲望,同时存在理性竞争的性格特点,因此十分简易使用体育集体训练的方式对儿童的自主学习欲望进行激活。以团队的形式参与到体育训练过程中,也能够塑造良好的体育锻炼风气。并且在进行集体训练过程中有必要增加一些测试或者是比赛,对儿童的集体训练成果进行考核。并且在比赛过程中由不上场的学生组成啦啦队,为正在比赛的儿童加油助威,以此来强化儿童的集体主义精神。并且也能够很好地消除同伴之间的隔阂,树立良好的信心和浓厚的集体氛围,通过集体的力量,不断激励儿童成长,很好地锻炼,儿童的锻炼意识,生活良好的训练成绩。

结语:

综上所述,体育锻炼能提升学生的身体素质,并能使其具有较高的自信和自尊水平。目前在中小学阶段,教师倡导优化体育课程,并在体育课中渗透意志品质、心理情绪调节等因素,提高学生心理健康质量,创设合理的、和谐的、趣味性的、极富有挑战性的体育教学情境,使每个学生都能在体育训练中获得进步。文章就中小学体育活动与心理健康加以探讨,认为心理健康教育是有助于学生身体健康,并提升中小学体育教学质量的重要内容。

参考文献:

[1]罗涛,杜智华.加强心理健康教育,提升小学生心理素质[J].教师,2016(29):15-16.
[2]蓝辉春.让学生的心理素质在感受与实践提升?新课改背景下小学生心理健康教育探微[J].中小学心理健康教育,2006(02):42-44.