

# 浅谈体育教学中对中中学生心理变化影响的研究

朱冰

(四平市第三中学 吉林 四平 136000)

**[摘要]** 良好的心理素质将对中学生们今后的生活、学习产生举足轻重的影响。心理素质是指个体在心理过程、个性心理等方面所具有的基本特征和品质。培养中学生良好的心理素质是学校体育教学重要任务之一,如何充分利用体育教学的教育性、竞赛性、协同性、交往性等特点培养中学生的参与意识、竞争意识、意志品质、协作精神、自控能力等,促进中学生个性协调发展是体育教师必须认真思考的问题。

**[关键词]** 体育; 教学; 中学生; 心理

根据对近些年不同阶段中学生身体素质与日常进行的体育运动情况进行的研究,发现了一系列问题,很多学校的中学生在一些体育项目中最基本的小项目都无法达标,一些体侧项目更是暴露出非常多的问题,产生这些现象的原因,很大程度上可能是由于许多的中学生在面对进行体育运动的时候产生了反抗和抵触的心理情绪,除此之外,也不排除是因为中学生的学习压力过大,或者心理环境不明朗等原因多引起,因此积极引导中学生参加体育运动,能够帮助中学生克服困难心理,帮助中学生构建更加健康的心理环境。

## 一、学校中学生心理健康现状不容乐观

中学生群体代表着现阶段社会人群中的最年轻的阶层,他们能够更快的学习新知识,接触新领域,但尽管如此,由于种种原因,导致越来越多的中学生产生了一系列心理上的问题,不仅影响学习生活,使身体素质不断的下降,还威胁身体与心理健康发展。据调查显示,自从上个世纪末期开始,一些由于心理疾病导致中学生出现轻声现象的案例数量就开始逐渐上升,除此之外,还有许多中学生因为心理问题而选择中途放弃学业,无法走出心灵的阴影。种种现象都表明,针对中学生进行更好的心灵疏导与教育是对如今的教育领域来说非常重要的一个课题,已经到了必须加以重视的地步。

## 二、体育锻炼对人体心理的积极作用

古代曾经有一个成语叫做“心宽体胖”,其中“胖”这个字眼的含义不像现在人理解的那样,恰恰相反,它用来形容身体康泰。因此这个四字成语表达的意义就是只有心态平、豁达,才能够让外形看起来更加康泰祥和,因此这个词语也是非常早的对于心理健康与身体素质之间相互协调关系的一个体现。经过国家的调查数据研究也可以得出一个结论,那就是长期坚持体育锻炼,不仅可以使外形更加优秀,美观,同时还能在一定程度上促进心理的健康发展,具体来看主要体现在这样几个方面:

(1) 参加体育锻炼能够促进智力水平的发展。经科学研究表明,一些有着经常参加体育运动锻炼的人在脑补神经系统的相互转换过程会进行的非常协调,这样一来更能够很好的控制情绪,并且提高了思考的效率,让大脑在进行运作的时候对事物感知更加敏感,控制起来也更加方便。

(2) 参加体育锻炼有利于个性心理的完善。由于体育项目多种多样,体育设计的领域也十分广泛,因此经常参加各种各样的体育项目锻炼,能够更好的帮助人们完善心理状态的多样性,对于人物个性性格的养成也有助于形成更加积极的促进效果。

(3) 参加体育锻炼有助于调节人的情绪。在进行体育锻炼的过程中,很多人可以通过完成既定的目标以后获得成就感与满足感,这个时候人们的心理状态是非常的轻松愉悦的,长期以往,体魄变得更加强健,体现在了可以看得到的外形变化上,人们就会更加肯定运动给人们点来的愉悦心情与满足感。

## 三、各类体育项目对心理健康的影响

由于在当今的体育事业发展过程中,体育项目所涵盖的种类多种多样,因此对于存在不同类型心理疾病的中学生也可以选择更加适合自己心理健康发展的体育项目进行练习。接下来针对不

同的中学生心理类型,将体育项目分成了如下几种类别:

(1) 团队项目:一些中学生在学校与同学交往的过程中会有觉得自己好像被孤立的感觉,这个时候可以通过课下参加一些团队类的项目,让自己在这些项目中主动与周围的同学进行交流,长期以往也就能逐渐的克服这种心理障碍。

(2) 激励性项目:这种项目的设定一般来说针对一些不敢尝试总是质疑自己能力的中学生,通过这些项目活动,能够让中学生迅速体验到完成项目的成就感与满足感,克服掉胆怯退缩的心理,逐渐树立起自信心。

(3) 灵活性项目:有一些中学生在面临生活问题的时候常常不知道如何去抉择,遇事不果断,这个时候就可以选择一些考验肢体灵活性的项目,这些项目的成败往往都取决于这些细小的决定细节,如果一旦由于就可能满盘皆输。

(4) 控制性项目:这类项目针对的中学生是一些容易冲动,情绪暴烈不稳定的中学生而设定的,一般来说这类项目的特点是尽可能的控制过程与节奏,让中学生能够尽可能的冷静下来,仔细思考下一步应该如何进行。

(5) 耐力性项目:这类项目考察的主要是锻炼中学生意志与韧性等品质,通过参加这类项目能够帮助中学生培养坚持不懈的优秀品格,在未来的生活与学习过程中也是非常有帮助的。

## 四、学校体育建设培养青少年中学生心理素质的途径和方式

由于现在许多的学校开始意识到培养中学生的身体素质以及健康心理的重要性,因此也是通过各种途径展开了一系列对于中学生的培养与教育工作。

(1) 重视中学生的个性发展。作为校方来说,要想帮助中学生克服现阶段存在的各种心理问题,就应该尊重中学生是学习的主人这一观点,主动去培养中学生的个性化需求。因此学校与教师应该逐渐重视起对于中学生身心健康发展的建设,主动迎合中学生的个性发展,让其能够在日常的学校运动过程中充分体验运动带来的乐趣,并且认可自身的发展价值。

(2) 加强对中学生的健康教育的力度。也许是因为时代的发展节奏过快,许多中学生都在追逐时代潮流的过程中忽视了对于健康领域的关注,这也会形成现在许多中学生都普遍存在某种心理疾病的现象。为了能够让中学生更好的认识健康的重要性以及身体健康对于心理建设的积极影响,学校应该开设相关的健康教育类课程,并且以开展讲座、论坛等方式向中学生群体传播心理健康的重要性。

综上所述,体育教学作为基础教育的重要组成部分,它对于促进中学生身、心的全面发展,全面提高中学生各方面素质,与其他教育学科相比,具有较大的优势和不可替代的作用。体育教育是我国素质教育的重要组成部分,在各种运动项目中,激发生活的自信心和进取心,形成豁达、乐观、开朗的良好心境。因此,在体育教学过程中,培养中学生良好的心理素质是提高教学效果和质量的重要前提。

## 参考文献

[1] 王西军. 体育教学中对中学生个性心理品质的培养[J]. 教学与管理, 2007(24): 153-154.