

# 初中体育教学中学生心理素质锻炼方法探究

肖德明

江西省吉安市新干县七琴镇初级中学

**[摘要]**随着改革开放以来社会的不断发展,我们国家的经济在迅速增长,人们的生活水平也有了显著的提升。初中体育教学,就是通过老师在体育教学中锻炼学生们的身体的同时培养了他们的心理素质,对其心理素质进行锻炼。因而,初中体育教学对中学生生涯是必不可缺的,将心理教学融入体育教学中,为学生们以后的学习生活保驾护航。

**[关键词]**初中体育教学;中学生;心理素质;锻炼方法

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.983

## 引言:

在初中体育教学中,有必要将心理素质教育融入具体的教学项目中,在增强学生体质的同时锻炼学生的心理素质。

### 一、初中体育教学对学生心理锻炼的意义

#### (一) 让学生形成良好的价值观和人生观

学生们通过在体育课和同学们在一起做游戏的过程中,不断地提高自身的心理素质和本身的身体条件,老师可以安排一些难度较低、学生容易成功的项目,让学生体验到成功的快乐感,提升自信心。通过一些团体的项目如球类、接力赛等,增加和同学们之间的感情、团队的协助能力和正确的竞争精神,具有集体主义精神和班级荣誉感。在学校,学生们被灌输的思想就是学习,几乎是与学校以外的世界隔绝开来,是极其不利于中学生心理素质的形成。因此体育老师在教学过程中,通过对学生的体育锻炼过程中,引导学生良好的意志品质,在特定的条件下应该如何正确地处理问题,慢慢地指引学生们在此过程让中学生树立正确的价值观和人生观,为初中生们养成良好的心理素质打好坚实的基础。

#### (二) 提高学生们的抗压能力

中学生在体育锻炼中,面对比赛失败的时候,能够很好地锻炼其面对失败和挫折,从而培养中学生坚持不懈和坚韧不拔的意志力,增加他们抗打击抗压力的能力。养成“胜不骄,败不馁”的良好品德,让他们很好地消化压力,积极地面对生活中或学习中遇到的各种挑战与挑战。

### 二、初中体育教学中学生心理素质锻炼方法

(一) 学校和老师举办体育集体比赛,培养学生们的团队意识

学校和老师应该在体育教学中经常举办体育集体的比赛,这样能够通过比赛中锻炼学生们的团队精神和竞赛意识。由于每个学生都处在团队中,有了团队意识,就会产生浓烈的竞争意识。由于有了团队竞争的存在,中学生们能够在与其他队伍竞争的过程中不断地激励自己,对自己的要求不断上升,激发本身潜能获取进步和团队的集体感。在体育教学中,可以设立许多比赛,比如跳绳比赛、跑步比赛、拔河比赛、踢足球比赛等等有多种多样的比赛,老师可以根据学生们的水平或者是能力进行分组,制定奖惩模式,赢的小组可以得到零食或其他的一些奖励,而失败的小组则要接受打扫卫生等惩罚。决不能让体育教学中的比赛过程过于单一,这样反而不利于学生们团队合作意识的培养。

学生们在比赛中可以发现自己的不足,在团队中在他人提出意见后能够虚心接受他人的意见和想法,从而不断改正自己的缺点、拓宽自己的视野、善于接纳别人的意见,以此促进团队的共同进步。这样不仅可以让学生们学会理解他人、接受集体活动,更可以培养学生和学生之间的默契,从而培养学生团结友爱、适应环境、接受挫折和压力以及良好的社会适应能力。学校和老师应该多创造条件,让学生们在锻炼中茁壮成长。

#### (二) 通过技巧训练增强学生的应变能力

当前,许多学生在生活中很少遇到困难或挫折,即使面对疑难复杂问题也往往由家长出面进行处理,导致学生抗挫能力和应变能力较弱,心理素质较为脆弱。对此,教师在体育教学活动中既要不断地激励学生攻坚克难,同时也要指导学生了解和掌握一定的技巧,从而减少学生的畏难情绪,增强学生迎难而上的信心和勇气。例如,在折返跑项目中,教师先画出100米距离,让学生在100米范围内进行反复的折返跑,并测算学生的往返时间,从而锻炼学生加速、减速、变向等能力,然后可以逐步增加强度,如将距离折返跑改为随机折返跑,让学生在听到哨声后立即折返,从而锻炼学生的应变能力。此时,一些学生可能因为折返过急而摔倒,有些学生则为了随时折返而减慢跑步速度,教师可以指导学生既不要盲目乱跑,也不能投机取巧,而是采取适当的策略和技巧,如控制折返的弧度、折返前先降低身体重心等,从而保持折返时的平衡状态,使学生明白胜利不能靠捷径,但可以有策略、有方法,从而在增强应变能力的同时树立正确的价值观,促进学生心理素质的健康成长。

#### (三) 初中体育教学中的锻炼要适当

中学时期,学生们正处于成长发育的关键时期,性格的形成在这一时期也起到关键作用。因而,初中体育老师们在对学生们进行体育锻炼的时候,不可操之过急,用力过猛。初中生们骨骼发育还不是很完全,肌肉的韧带强度还远远不够,如果进行过多的体育锻炼的话,会造成学生们的运动损伤或者是会带来他们的代谢失衡。反而是不利于学生们身体健康的,也不利于学生们良好的心理素质的形成。老师如果对学生一味地进行心理的开导,在锻炼的过程中,体育老师一直在旁边进行劝说,则会让学生们产生厌烦的情绪,以至于以后对其进行开导教诲成了无用功,产生了过犹不及的效果。

## 结束语:

在体育教学中融入心理教育,使学生的身心素质得到全方位锻炼和成长,是当前核心培养教育背景下的重要教学改革,也是保障初中生身心健康发育的重要举措。体育教师不仅要深刻认识到心理健康教育的重要性,更要深入研究和探索如何在体育教学项目中融入心理健康教育,使学生在锻炼身体素质的同时锻炼心理素质,进而提升学生的综合能力,为国家和社会培养优秀人才。

## 参考文献:

- [1] 王翠. 小学体育教学中渗透心理健康教育的方法研究[J]. 青少年体育, 2020(1): 56-57.
- [2] 宋伯龙. 实施多元化教学培养终身体育意识[J]. 当代体育科技, 2019, 9(30): 145-146.
- [3] 韩涛. 初中体育教学中如何锻炼学生的心理素质[J]. 才智, 2015(6): 236.