

初中体育教学中如何锻炼学生的心理素质

黄成友

(中江县广福中学, 四川 德阳 618100)

[摘要] 初中阶段是学生身心飞速发展的重要时期, 受到认知能力与年龄的限制, 他们的心理发展还不够成熟, 心理承受能力较弱。初中体育教学作为初中阶段课程体系中的一个重要组成部分, 在教学过程中, 不仅要注重讲解体育理论知识, 强化学生的体魄, 还要注重学生的心理素质的锻炼与培养, 让学生具备良好的心理素质, 促进学生身心全面发展。基于此, 本文主要对在初中体育教学中如何锻炼学生的心理素质进行了分析与探讨。

[关键词] 初中体育; 体育教学; 学生; 心理素质

如今, 随着升学压力的不断上升, 初中紧张的学习生活很容易使学生产生心理压力。在面对各种压力时, 一旦学生不知如何疏导, 很容易遭受巨大打击, 继而对其将来产生较大的不良影响^[1]。作为初中体育教师, 不但要锻炼他们的身体素质, 而且也不能忽略锻炼他们的心理素质, 应通过体育教学锻炼学生的心理素质, 引导学生塑造健全的人格, 全面提升其综合素质。下面笔者结合自身的工作经验, 就谈自己的几点看法。

一、利用多样化的体育竞赛活动培养学生竞争意识与协作精神

在初中体育教学中, 体育教师可利用多样化的竞赛活动, 不断培养学生的竞争意识、协作精神以及进取精神。在竞赛活动中, 让学生逐步学会与人共处、理解他人的技能, 继而提升学生适应环境能力, 进而培养学生适应社会能力。同时还能在竞赛活动中, 帮助学生在集体活动中体会到集体的力量, 有利于学生从苦闷、消极以及焦虑等不良心理中走出来, 并促使学生以顽强意志争取胜利, 并做到胜不骄败不馁, 进而将这些良好精神迁移到学习中, 迁移到生活中^[2]。例如: 在体育课上, 将一些普通体育运动, 以比赛竞技方式开展教学, 改变传统呆板的活动形式, 可有效调动学生参与体育学习的热情, 不会感到枯燥。如羽毛球比赛, 组织学生分组比赛, 再将羽毛球竞赛的内容及规则向学生讲解清楚, 并确保比赛和体育教学内容紧密相关, 确保比赛符合初中学生的身心特点, 并做到公平公正, 保证不会影响学生参与羽毛球竞赛的主动性以及积极性。或者在“三对三”、“四打四”的篮球竞赛活动中, 通过具有一定对抗性的团队合作运动中作为培养学生心理素质的体育教学活动, 在竞赛中让学生体验身体的对抗疲劳, 体验合作的愉快, 这对培养学生竞争意识、团结协作能力均是有帮助的。尤其是对现代的独生子女来说, 他们个性独立, 是网络一代人, 不愿和他人合作, 极易养成孤僻性格, 还可能引起各种心理问题, 这对学生将来发展是极为不利的。因此, 体育竞赛活动对学生心理素质的锻炼无疑会起到巨大的作用。

二、创设良好的挫折情境, 培养学生抗挫折能力

首先, 教师在创设挫折情境时, 应综合考虑学生的知识层次、家庭情况、社会经验及性格差异等各方面因素, 这是因为上述这些情况不同, 对挫折的忍耐力就会有差异, 所以, 挫折情境创设过程中要注意让初中学生保持积极的态度与良好的情绪, 并在情境中帮助学生或者引导学生解决问题, 摆脱困境。

其次, 情境导入, 激发学生学习热情。在初中体育投篮教学中, 结合所教学生的性格差异以及身体素质情况, 有针对性地选择不同距离开展投篮练习活动, 先以较低难度的投篮练习充分激发学生参与体育教学的热情。

第三, 稳定学生情绪, 提高学习兴趣。教师让近距离投篮能成功的学生选择稍微远一点的距离进行投篮, 在投篮练习中, 一些学生投不中就会产生一定心理压力, 这时, 体育教师可抓准时机, 运用激励性的语言鼓励学生战胜挫折, 不断尝试, 如有必要还可通过亲自指导、示范等方法, 让学生在心理上得到支持, 产生安全感, 并通过沟通与倾诉方法, 或者调整目标, 帮助学生逐渐消除畏惧、害怕等心理。对于身体素质较差、内向、胆小的学生, 教师可采取婉转方法, 利用情感感化及逐步渗透方式, 开展

单独教学, 不能让他们失去兴趣, 逐步帮助他们找回勇气, 然后再让他们回归集体。随着练习次数的增加, 可适当加大难度, 将投篮距离设置更远一些, 通过人为设置一些困难, 让学生在投篮练习中, 不断克服困难, 战胜挫折, 并从中体验到成功的喜悦, 在一次次成功与失败中, 逐渐完善其人格, 提升抗挫折能力。

最后, 自我展示。学生们可自由决定投篮距离开展投篮练习, 让他们在互相鼓励中、在个性展示之中, 充分体验成功所带来的快乐, 从而形成正确的三维健康观。

教师在创设挫折情境的过程中, 切忌操之过急, 应严格按照循序渐进原则, 让学生选择内容不断尝试, 而教师在当学生遇到困难时, 及时给予他们一定引导或者帮助即可, 让学生慢慢在失败当中寻找解决难题的方法, 坚定信念, 从而养成永不言败、永不放弃的优良品质。通过创设挫折情境, 能帮助学生增强心理承受能力, 掌握应对挫折方法, 及时消除不良心理。

三、加强交流, 构建和谐师生关系, 排解心理障碍

初中体育教学通常是在户外开展, 师生之间存在很多接触的机会, 作为体育教师, 应密切了解学生的交往欲望, 尤其是对内向的学生, 必须要引导他们参与到体育教学活动中来^[4]。在体育教学中既要考虑学生身体素质现状, 不能为了锻炼学生心理素质而“蛮干”, 应综合各方面因素实施教学, 避免在体育教学过程中出现疲劳过度、体力不支等情况, 反而影响体育教学效果, 不利于培养学生的心理素质。教学中, 应提升师生间的交往频率, 帮助学通过体育锻炼自己的自信心, 并通过学生之间良好交流, 加深了解, 改善学生的人际关系, 有利于排解学生的一些心理障碍, 以更积极向上、阳光的情绪参与到体育活动中, 参与到生活与其他学习中。同时教师还需对心理学进行一定研究, 以便在体育教学中帮助到一些特殊心理问题的学生, 为其提供思想指导, 也有利于基于心理素质锻炼的教学目标在体育教学中的实现。另外, 在体育教学过程中, 还需发挥教学评价的作用, 有利于提升学生自信心。在体育教学中, 由于每个学生所擅长的项目不同, 教师不能单看学生在课堂上的表现, 评价时, 可从以下几个方面进行: 记录学生在课堂中的表现; 组织学生进行互评; 教师评价; 当堂检测学生掌握程度; 不同身体状况的学生安排不同的学习内容, 并采取相对应的评价标准; 结合学生日常行为表现等。当学生的评价不理想时, 教师应积极鼓励学生, 并帮助其提高自己的体育能力, 增强其自信心。通过合理的教学评价, 在对师生成长及和谐师生关系的构建上具有指导性作用。

四、结语

综上所述, 在初中体育教学过程中, 教师应主动承担锻炼学生心理素质的职责, 通过多样化的体育竞赛活动、创设良好的挫折情境、和谐师生关系三个方面锻炼学生的心理素质, 提升学生抗挫折能力, 锻炼学生坚强意识品质, 提升学生适应环境能力, 不断强化学生心理素质, 提升他们的心理素质健康水平, 促进学生身心健康全面发展。

参考文献

- [1] 马爱国. 初中体育教学中如何锻炼学生的心理素质[J]. 中华少年, 2018(14): 94.
- [2] 何娟. 初中体育教学中如何锻炼学生的心理素质[J]. 科普童话, 2018(12): 13.