

高三体育生的心理素质训练探究

段巍

(河北省秦皇岛市青龙满族自治县第一中学 河北 秦皇岛 066500)

[摘要]心理素质包括个性心理、心理健康、智力和非智力因素及自信心等内容。对于体育特长生而言,尤其是高三体育特长生,只有具备过硬的心理素质,才能在关键时刻调整好自己的身体状态。随着体育考核时间的临近,学生之间的体育技能水平差距日渐缩小,所以良好的心理素质就是学生在体育考核中胜出的关键。因此,高中体育教师一定要多措并举,以加强对高三体育生的心理素质训练,从而使高三体育生在体育考核中正常发挥或者超常发挥。

[关键词]高三体育生; 体育训练; 心理素质

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.1485

在体育教学实践中,某些学生虽然在平时的体育练习中各项成绩均十分优秀,但是一到比较正式的体育考核就会出现考核成绩低于平日训练成绩的情况。这种现象充分说明,学生具备一定的运动水平,但因其存在某些心理障碍,致使学生的心理非常紧张,从而导致学生发挥失常。如果学生能够突破心理障碍,就能收获一份满意的人生答卷。因此,高中体育教师要将心理素质训练贯穿于学生的日常体育训练,从而切实增强学生的心理素质。

一、引导学生学会调节心理状态

对于大多数体育生而言,体育考试之前和考试过程中,心理状态肯定会比较紧张,可以说,紧张的心理状态是体育考生的一种常态。适度的紧张,有助于学生更好地发挥自身的体育技能,但是如果过度紧张,学生就要学会自我调节。因此,教师要教给学生一些心理调节的方法,从而促使学生在体育考核中达到最佳的竞技心态。

首先是积极的自我暗示。所谓紧张的不良心理状态,基本上就是恐惧、不安、害怕及某些无以言表的不良情绪。而造成所有不良心理状态的主要原因就是学生害怕自己不能正常发挥,即害怕自己无法取得理想的成绩。但是在考试之前,学生对自己进行了积极的心理暗示,相信自己能够正常发挥,全身心地投入体育考试中,那么所有的不良心理状态都会消失。不仅是在体育考试中,在平日的体育训练中,教师同样可以引导学生对自己进行积极的心理暗示。例如,100米赛跑对学生的心理状态要求比较高,学生必须在跑步开始的那一刻,迅速做好起跑、加速等一系列动作。如果学生稍有分心或者片刻迟疑,那么就会浪费宝贵的时间。因此,每次100米跑步之前,在进行热身运动时,学生要不断鼓励自己。

其次是深呼吸。如果积极的自我暗示仍然不能消除学生的紧张心理,学生就要通过深呼吸的方式,促使自己的心理状态趋于平静。学生可以在考试的前几分钟闭上双眼,用腹式呼吸法慢慢地呼吸,想象着吸入体内的气体由腹部逐渐上升到脑部,从而消除心理杂念,达到放松自我的效果。

二、通过正向激励,增强体育生的心理素质

所谓正向激励,就是教师不断地鼓励学生,不断地表达自己对学生的正期望,从而使学生向着教师所期望的方向积极发展。在教师正向激励的影响下,学生的心态也会慢慢变得积极、向上和勇敢。

首先,教师要善于挖掘学生身上的闪光点。不同的学生有不同的体育技能特长,有的学生800米跑非常厉害,有的学生立定跳远非常有爆发力,有的学生能够很好地把握后抛实心球,还有的学生虽然综合体育技能比较欠缺,但是意志非常坚强,肯吃苦、肯坚持。无论是哪一方面的优势,教师都要对其进行充分的肯定。在体育训练过程中,教师不断地肯定学生的优点,不断地表达出自己的期望,一定会使学生的自信心得到显著提升。学生的自信心提升了,体育训练就会更有效率,学生就能获得成就感,从而积极地面对每一次体育考核。

其次,教师要和学生进行心与心的沟通。体育训练的过程是比较枯燥与无趣的,而且学生不可避免地会感受到身体和心灵的疲惫。如果教师能够在学生的训练间隙进行亲切的沟通,聆听学生的训练感受与困惑,那么教师就能对学生开展有针对性的心理疏导。很多时候,学生面对不可逾越的挑战,经过教

师的引导,都会有所突破。而且,教师的鼓励与赞赏,会给学生带来满满的正能量,使学生树立起必胜的信心。

三、结合具体的教学活动,增强体育生的心理素质

高中体育课程是以体育锻炼为主的,因此高中体育教师可以将对学生心理素质的训练融入具体的教学活动中,从而更好地促进学生的全面发展。

首先,教师可以组织学生以小组为单位开展800米跑的练习活动。一个学生跑步时的状态与一群学生跑步时的状态是不一样的。当小组学生一起跑步时,学生会你追我赶,不断地为自己加油助威。当学生临近跑步的极限时,教师就要在旁边鼓励学生:“坚持一下,你可以的。”当学生超越跑步的极限,一步步跑向终点时,他们心里的喜悦与成就感是无以言表的。以小组为单位的体育锻炼,不仅能够促使学生更好地展开横向比较与纵向比较,还能够促使学生不断地调节和提升自己的心理状态和运动能力。

其次,教师可以组织学生开展多姿多彩的体育游戏活动,从而使学生能够在一种较为轻松愉悦的氛围下展开体育训练。如立定跳远,教师可以组织学生将沙袋绑在腿上,开展沙袋鼠跳的游戏活动。在整个游戏活动中,学生的弹跳能力及心理素质都将得到有效的提升。

四、根据不同学生的不同表现,展开个别心理辅导

高三学生在长时间的学习与生活中,已经具备了明显的心理特征及性格养成。有些学生的心理承受能力比较强,能够适应紧张的体育训练及体育考核。但是,有些学生的心理素质比较差,他们对自己抱有过高的期望,而且很容易被某一次的训练成绩所影响。因此,高三体育教师要结合学生的具体情况展开有针对性的心理辅导。

例如,我们班的王同学情绪波动比较大,在体育训练过程中能够明显看出。如果他在团队内的成绩比较好,那么他的情绪就比较高涨;反之,他的情绪明显就会比较失落。这种忽高忽低的情绪状态很容易影响到他的训练效果及体育技能的提升。于是,每一次小组比赛结束后,无论他的成绩如何,笔者都会询问他的训练感受,以及他对自己的综合评价。刚开始沟通的时候,王同学倾向于表达情绪,等他发泄完喜悦或者悲伤的情绪之后,笔者就开始引导他回忆具体的运动细节,以及他为什么会取得好的成绩,或者为什么成绩不理想等。慢慢地,他从发泄情绪逐渐变成了剖析体育动作,他的心态也趋于平静,而不是起伏不定了。高中生虽然接近成年,但是在很多时候,他们看待事物的角度还是不够全面,很容易走极端。因此,教师要在对学生进行认真观察的基础上,对学生进行适当的心理辅导,从而有效促进学生的全面发展。

总而言之,新课程改革背景下的高三体育教学,教师要注重学生的训练过程,加强对心理素质培养和锻炼,从而使学生以积极、向上、乐观的心态来正确面对每一次体育训练考核,进而使每位学生都能收获一个满意的人生。

参考文献

- [1] 禚志艺. 浅谈高考体育生的心理素质培养[J]. 新课程·中学, 2017, (5): 267, 269.
- [2] 刘宝梅. 高考体育生心理素质培养浅议[J]. 才智, 2011, (19): 130.