

# 浅析高中体育运动对学习压力的缓解

刘万龙

(广东省惠东县综合实验学校)

**[摘要]**高中体育虽然不是学生考试的重点科目,但对提高学生体质和健康有着不可替代的作用。增加体育锻炼可以让学生暂时摆脱课业的束缚,放松心情,缓解学习压力。本文对此进行了分析和探讨。

**[关键词]**高中体育;学习压力;缓解

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.635

## 引言

高中生需要参加具有挑战性的高考,即将面临人生的重要转折点。在艰巨的学业和家人的大力支持下,大多数学生难免会遇到学业压力、焦虑的身心压力。高中体育虽然不是学生考试的重点科目,但对增强学生体质和心理健康有着不可替代的作用。增加体育锻炼可以让学生暂时摆脱课业的束缚,放松心情,缓解学习压力。因此,本文就高中体育旨在减轻学生学习压力的方面分享自己的一些看法和见解。

### 1. 高中阶段体育运动对学生发展的重要作用

#### 1.1 有效增强学生体质,提高身体素质的重要途径

大部分高中生只注重学习,严重忽视了身体素质的重要性,导致很多学生运动能力下降,影响身体素质。没有健康的身体作为坚强的后盾,就难以达到高效的教学效果。从一年一度的全国体能测试结果可以看出,高中三个年级中,一年级成绩最好,远好于二、三年级。由于初中体育课包含在高中入学考试成绩中,因此体育运动对学生、家长和老师都很重要。初中生的体育成绩的重要性显著增加。正是因为如此,学生们对于体育课的重视程度得到了提高,他们的身体素质有了明显的提高,这也让学生们自己受益匪浅。因此,高一学生在全国体能测试中表现更好。因此,体育作为保持和改善学生身体素质的重要途径,必须引起学校的重视。

#### 1.2 可以帮助学生会学并掌握体育锻炼的方法,为终身体育打下良好基础

体育教育是提高学生身体素质的重要途径,也是学生在课堂上获得锻炼和运动技能的主要途径。真正能掌握运动技能的高中生很少,而不会运动技能的学生却占大部分。一般来说,男生运动技能比女生好。在体育课中获得的技能可以有效激发学生对各种运动的兴趣。在体育教育中,学生可以获得多种运动技能。学生可以选择自己喜欢的几种运动。在他们喜欢的运动中,他们可以积极参加锻炼。未来进入社交生活,也能让你快速适应各种运动,提高运动质量,丰富运动内容,让运动成为生活中每一天的伴奏,沉浸在运动创造的美好生活中。教师在体育课上向学生传授科学的体育锻炼方法,避免运动损伤。如果生活中出现任何不舒服的情况,如轻度身体疲劳、肌肉酸痛和扭伤,可以通过科学的锻炼和有效的恢复方法来恢复和改善身体状况。学生们已经学会了科学的锻炼方法,这些方法可以使学生终生受益,也可以帮助周围的人。在体育活动中学习科学的锻炼方法,掌握体育锻炼的方法,可以使我们更加安全、科学地从事体育运动,形成相互促进、相互帮助的良好循环,让学生科学锻炼,从而为学生今后的健康生活打好基础。

#### 1.3 作为辅助学科,帮助学生放松心情,摆正心态

在高中阶段,体育已经成为辅助学科。在保证学生身体素质保持的基础上,体育的作用也是减轻学生的教育负担。高中生长期处于紧张的学习环境中,容易造成心理疲劳,长期缺乏运动,学生的身体状况得不到保障。他们将没有足够的精力来确保有效的学习。高中生长期处于压力之下,学生会出现严重的心理压力,更严重的会出现严重的心理疾病。经常参加体育活动,可以有效缓解紧张的情绪,愉悦身心,放松精神。因此,高中生更需要体育的调节影响。学生参与锻炼的一个重要时间是体育课。学生通过开展各种体育活动来放松、缓解和释放学习压力,使学生保持良好的身心健康,因此体育教学是支持学生身心健康的重要方法和途径。还有一些体育赛事、体育活动、学校赞助的集体活动等,可以克服学生在学习过程中面临的压力,帮助减轻学生的心理负担,让学生享受体育运动,激发思想活力。让学生通过运动洞察生活,教会学生积极乐观的生活,让学生更阳光、更开朗、更热爱运动、更有创造力。

#### 1.4 促进学生身心的协同发展

大多数高中生的心理发展跟不上身体素质的发展。有的学生遇到困难就退缩,对自己没有接触过的任务没有把握,对一些不熟悉的运动有抵触情绪。所有这些现象都是心理问题。学生有很多机会在体育运动中取得成功。体育动作、技术动作和赢得比赛可以让学生取得成功,感到快乐,并获得其他人的赞美和认可。通过丰富多彩的体育活动,学生可以体验各种快乐和成功,培养自信心,同时让学生发展自己的能力,如组织能力、语言表达能力、观察力、创造力等。弥补不足,让学生更快的成长进步。体育活动可以让学生一次又一次地体验运动的成功,让他们体验到成功的快感和自信,建立学生对各种运动的信心。那种对运动的自信会转化为对学习和生活的自信心,这有助于增加学生的学习信心。

#### 1.5 提高对社会的适应能力

学生生活相对枯燥。学生更注重学业成绩,而忽视其他方面的发展。高中生在身心方面逐渐成熟,其人际交往能力和社会适应能力有待逐步提高。在学生发展的封闭校园中,参加某些校内体育运动是开展学生德育、提高人际交往和社会适应能力的重要平台。体育赛事模拟特殊的集体关系和人际关系。大多数运动都是以团体或集体形式进行的,伴随着竞争和比赛的氛围和方式。通过参与体育运动和与同伴合作,体验团结积极,互相帮助,不放弃挑战,获得快乐的成功感,提高学生团队运动的适应能力,增进友谊,感受到关心和被关心、鼓励、启发,去体验成功的喜悦和失败后的忍耐。这是提升学生个性的必由之路,他会变得更加坚强和勇敢。这提高了学生进入社会生活后的适应能力。

## 2. 高中体育活动缓解学习压力的方式

### 2.1 开展高中体育活动, 愉悦学生身心

开设让学生身心愉悦的高中体育活动, 不仅可以有效缓解学生的学习压力, 还可以让学生转变学习思路, 暂时解放思想, 意识到自己如果盲目参与学习, 不会有质的飞跃, 但劳逸结合, 学习效果会很好。这样可以让学生在好心情中忘却烦恼, 得到解脱, 摆脱学习压力。在体育活动方面, 教师通过玩乐学习增加体育教学的乐趣, 既活跃课堂气氛, 又让学生在游戏找到真实的自己, 让身心愉悦, 更有效地帮助学生释放学习中的压力。

### 2.2 开展高中体育活动, 舒缓学生紧张情绪

高中阶段的课程学习有一定的连续性。许多知识点是相互关联的。为了让学生有更多时间进行备战高考, 教学进度也将加快。在如此繁重紧张的高中课程中, 学生们压力非常大, 不敢有一丝放松。通过体育活动的开展, 可以彻底缓解学生的压力, 减轻学习负担, 实现运动中的放松。在体育赛事中, 学生通过小组协作完成学习活动, 营造互助、团结、合作的学习环境。它还允许学生在以游戏为基础的比赛中暂时推迟其他课程, 有效缓解学生学习压力。

### 2.3 开展高中体育活动, 减轻学生心理负担

高中生不仅要面临学习负担, 还面临升学压力, 无形中增加了学生的心理负担。高中体育课不仅可以增强学生的身体素质, 还可以减轻学生的心理压力, 让学生暂时减轻心中的负担, 享受到这个年龄段应有的快乐, 从而有效减轻学生的工作量。在体育方面, 教师采用游戏式学习进行体育教学, 让学生在游戏中练习动作的基础知识, 在游戏中消除了学习的心理负担, 减轻了学生的学习压力。

### 2.4 体育传承与创新, 培养学生乐观积极的心理素质

只有拥有强大的青年群体, 一个民族才有未来。对于高中生来说, 国家和社会不仅需要一流的人才, 更需要健康有为的青年。因此, 在高中体育教学中, 应以提高学生体质为重点, 在教学中注重体育的传承和创新, 采取有利于发展的有效教学策略。确保学生在提高自身体育技能的同时, 还可以传承中华优秀传统文化, 比如内化五禽戏、太极等具有中国特色的体育传承项目, 弘扬中华博大精深的体育文化, 进一步提高学生身体素质。教师可以教所有学生做太极拳、八段锦等动作较轻、难度较小的练习, 在学校营造积极的健身环境, 提高学生的运动能力。在中国武术、少林拳等具有挑战性和风险性的项目上, 教师可以亲自指导和培训一些有兴趣和计划学习体育专业的学生让他们发展自己的技能, 帮助学生为未来的生活规划做出更好的选择。体育发展到今天, 不仅靠教学, 更要在新时代积极创新, 展现新时代体育风采。教师可以按照健身规律, 为学生教授健美操等现代体育课程。通过利用网络资源, 例如《卡路里》等热门网络流行歌曲, 女教师可以充分利用此时的精彩资源, 为女孩们开发一些青春健身舞曲, 塑造出阳光年轻活泼的现代感青春形象, 不仅可以锻炼身体, 强身健体, 还可以增加学生的精神气质, 有助于身心健康。

### 2.5 体育与德育相结合, 提升学生的精神文明建设

在时代发展的今天, 我们既要加强全民体质建设, 又要加

强精神文明建设。德育与体育相辅相成。只有道德无懈可击, 才能充分发挥体育优势的潜力。只有拥有强健的体魄, 才能保持身心健康的发展, 才能进一步培养无懈可击的品德。因此, 在中学时期, 处于学生人生观和价值观形成的高峰期。要使体育与德育发展紧密结合, 以体育促德育, 以德育促体育, 共同维护学生的身体健康和良好品格。这一目标的达成仍然具有挑战性。体育教师自身要注重培养气质和形象, 为学生树立良好的教学榜样, 在参与体育训练的学生中弘扬体育礼仪文化。例如, 老师可以向学生解释武术。介绍礼仪、拳头动作等正确规范, 让学生了解体育不仅是技术也是文化, 帮助学生培养体育素养, 引导学生培养竞技体育的基本素养, 同时打造强健体魄和文明精神。

### 2.6 有效结合资源优势, 培养学生的社会责任感

体育教育实用性强, 对学习环境和课堂的要求会比较高, 所以在新的教育时代, 体育教育与当地资源优势的有机结合是一种新的思路、新的方法。学校要充分利用资源开发优势, 有效结合当地资源, 建设和完善体育设施。教师需要在学习的过程中提出一些想法, 能够发现当地的风土人情和地理, 并将这些元素融入学生的身体素质中。丰富体育教学内容, 抓住学生的学习兴趣, 贯彻学习理念, 也让学生对家乡的文化和地域有更清晰的认识, 帮助学生更好地锻炼和成长。例如, 如果学校位于牧场上, 那么住在牧场上的人更擅长骑马和射箭。教师可以在确保学生安全的环境中教授学生马术和射箭。这些运动让学生了解家乡的文化和习俗。通过深入学习, 提升专业技能, 塑造强健体魄, 加深对家乡文化的社会责任感, 有利于学生身心健康的发展。

### 结语

高中体育在减轻学生学习压力方面发挥着重要作用。教师要能够通过体育课来愉悦学生的身心, 缓解学生的紧张情绪, 减轻学生的心理压力, 有效缓解高中生的学习压力。虽然高中的体育课每周只有几个小时, 但任务艰巨。高中的体育教育不像初中的教学那样准备充分。中学教学应在实现学习目标、识别学生动态的前提下, 抓住重点, 以学生为核心。我们将积极调整和改进教学方法, 引进新的理念和方法, 确保体育教育有利于学生身心健康和学生基本体育素养的发展, 提高学生的综合素质。

### 参考文献

- [1] 钟伟良. 改善心理品质培养体育技能——提高高中生参与体育运动积极性的策略[J]. 当代体育科技, 2020, 10(18): 97-98.
- [2] 梁中山. 分析终身体育意识的培养在高中体育教学中的重要性[J]. 当代体育科技, 2020, 10(13): 89-92.
- [3] 姜智辉, 徐德邦. 浅谈高中阶段体育运动的作用[J]. 当代体育科技, 2018, 8(34): 119-120.
- [4] 林武春. 探讨如何在高中体育教学中培养学生的终身体育意识[J]. 当代体育科技, 2018, 8(12): 1+3.
- [5] 王洪亚. 高中体育教学与高中生积极心理品质培养之探析[J]. 当代体育科技, 2015, 5(04): 112+114.