

# 初中体育教学中应加强学生心理素质的锻炼

索良利

(内蒙古自治区赤峰市教汉旗新惠第七中学 内蒙古 赤峰 024000)

**[摘要]**现如今,伴随着我国教育事业的不断进步,社会各界对于初中阶段学生的心理状态非常重视,该阶段学生的心理素质能够对其未来发展产生关键影响。在初中的体育教学中,教师需要加强对心理素质重视,帮助学生进行心理素质的锻炼,使学生不仅能够拥有健康的身体,还能形成良好的心理素质,进而推动学生全面发展的脚步。

**[关键词]**初中体育教学;心理素质;锻炼

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.395

## 引言

在初中体育教学中,教师应当将学生的身体素质锻炼和心理素质锻炼放置同一地位,实现学生的全面发展。从实际情况能够看出,当前学校和学生家长过于重视学生的理论知识学习,导致学生的心理素质教育没有受到太多的关注,学生在这种情况下就会逐渐出现心理素质差的情况,学生极有可能形成心理障碍。因此,在对学生进行体育教学时,应当根据学生的实际情况进行教学方案的设计,以此来加强对心理素质锻炼。

## 一、合理安排运动量

由于学生之间存在一定的差异性,教师在对学生进行体育教学应当结合学生的身体和心理情况进行运动量的规划,锻炼学生的心理承受能力。比如,教师在对学生进行体育教学时,经常会出现学生产生不良情绪的情况,教师应当适当降低学生的体育运动量和运动强度,使学生能够在身体和心理上得到放松<sup>[1]</sup>。除此之外,还有个别学生的身体素质较差,无法进行大量的运动和高强度的运动,教师就需要考虑学生的心理状态以及多方因素,然后对学生进行合理的规划,让学生在运动过程中逐渐提高运动量,以免学生因过高的体育强度或大量的体育运动而受到伤害的情况,充分保证学生的健康心理和身体。这种方式能够在保护学生健康的情况下实现对学生身体素质和心理素质的锻炼,进而提高初中体育教学的教育质量。

## 二、通过比赛提高学生的心理素质

从实际情况看来,在初中体育教学中开展竞技比赛能够帮助学生形成团队精神,还可以对学生的心理素质进行一定的锻炼。因此,在对学生进行体育教学时,教学需要让学生意识到团队协助的重要性,使其在竞技比赛中能够相互鼓励,发挥出团队所带来的力量,达到锻炼学生心理素质的目的。比如,教师可以开展双人羽毛球比赛,根据每组比赛中学生是的实际情况进行排名,除此之外,教师还要号召学生为身体和心理素质不佳的学生进行加油和鼓励,让学生能够进一步提高身体和心理素质,进而呈现出良好的锻炼效果。

## 三、培养学生的自信心

因初中阶段大量的学科的增加以及难度较高的知识对学生的心理状态造成了一定的影响,导致学生无法快速适应当前的学习节奏,进而出现了学生成绩下降的情况,学生对于学习的自信心也因此逐渐消失。从实际情况看来,初中阶段的体育教学环境较好,学生在这种环境下能够对体育产生兴趣,发挥自身能力,有利于培养学生的自信心。比如,在进

行“队列练习”的游戏能够锻炼学生的反应能力,教师需要指定一名学生从某一方向开始游戏,第一名学生说立正的同时做出稍息的姿势,然后第二名学生继续说稍息的同时作出立正的姿势,第三名学生继续说向左转的同时作出向右转的姿势,第四名学生继续说向右转的同时作出向左转的姿势,以此类推进行游戏,如果某一名学生出现错误,就可以对学生进行惩罚,让学生表演节目,教师就需要组织学生为表演学生进行加油和鼓励,让学生能够得到他人鼓励的情况下充分展现自身能力,对学生自信心的培养能够起到帮助作用。

## 四、以互动培养学生的合作能力

通过实际调查能够发现当前时代的独生子女正在持续增加,因个别家长思想过于传统,对学生提出了较高的要求,导致学生常常会因较大的学习压力而形成内向的性格<sup>[2]</sup>。但在体育教学中,团队合作是非常重要的因素,因此,教师就需要为学生团队精神的形成做出努力,比如,组织女性学生进行跳绳、排球等活动,而对于男性学生就可以开展篮球、接力跑以及乒乓球双打等对合作性要求较高的体育运动,学生也会因体育活动较强的竞技性与团队进行充分的交流,以团队为中心来展开比赛,使学生在进行体育活动的过程中进一步提高自身的合作能力。

## 五、通过科学设置障碍与难度,培养学生的心理素质

现如今,由于我国人民整体生活水平的提升,学生会因家长的过度溺爱而出现独立性较差、依赖性较强等不良情况,无法适应体育教学较高的运动强度,如果受到教师的批评就会产生低落情绪,严重情况下还会彻底失去进行体育运动的决心。因此,教师就需要根据学生的不同情况在教学中设置一定的障碍和难度,使学生的心理承受能力和意志力能够得到有效的锻炼,进而激发起学生对体育的兴趣,进而促进学生的健康发展。

## 六、结束语

综上所述,在当前的初中体育教学中还存在些许问题,极有可能会对学生的身心状态形成影响,所以,教师需要加强对学生身体素质和心理素质的重视,根据学生的实际情况进行教学,使学生的心理素质能够得到有效的锻炼,培养学生的自信心以及合作能力,从而为学生的未来发展打下坚实基础。

## 参考文献

- [1] 欧俊庭. 初中体育教学中应加强学生心理素质的锻炼[J]. 当代家庭教育, 2019, 01: 26.
- [2] 梅焱. 初中体育教学中应加强学生心理素质的锻炼[A]. 教育理论研究(第十一辑)[C]. 2019: 1.