

初中体育教学中如何锻炼学生的心理素质研究

罗节财

(南昌市站前路学校教育集团 江西 南昌 330105)

[摘要] 学生的身心健康发展在中学阶段尤为关键,在体育学习中中学生心理极为敏感。在初中体育教学中加强锻炼学生的心理素质能有效提升学生的综合素质,有利于学生的身心健康发展。因此,教师需针对如何在体育教学中锻炼学生的心理素质问题展开深入研究,为学生心理素质的健康发展提供条件。

[关键词] 初中体育教学;心理素质;策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.1519

引言

在现在这个社会,大学生的心理素质越来越低,由于心理素质的影响,学生都或多或少存在着各种各样的心理问题。作为体育教师,可通过体育教学对学生心理素质加以锻炼,激发学生个人潜力,培养乐观的心态和坚强的意志,提高沟通交流的主动性和技巧性,从而养成积极配合的团队精神及合作意识,从而达到提高学生心理素质的目的。

一、中学生体育心理现状

(一) 意志品质薄弱

意志是人为了达到目标而产生的心理状态,是在生活中面对困难,解决问题时体现出来的。现代绝大多数孩子为独生子女,环境造就了人,我们现在生活的环境非常富足,身边的独生子女们几乎个个养尊处优,家长对其过于溺爱,缺乏挫折教育,遇到问题不敢发声,畏首畏尾,造就了温室花朵弱不禁风。体育技能的学习需要一次次的失败,在失败中走向成功,独生子女带来的弊端使学生承受不来运动中的失败感,中途放弃。

(二) 习得性无助

习得性无助是指有机体经历了某种挫折后,在情感、认知和行为上表现出的消极、特殊的心理状态,也就是当有机体接连不断地受到挫折后,会感到自己对一切都无能为力,从而丧失了信心、产生自暴自弃的心理状态。一个人产生了习得性无助的时候,会变得否定自我,怀疑自我,削弱对体育的热情。在体育校队的同学反映自己常常会产生挫败感,老师和家长对学生的期望过高,学生长时间练习付出仍然不能使教师家长满意,反复造成的失落感会影响学生各方面的学习,阻碍心理健康发展。有些学生比较内向性格有些孤僻,在团体活动中,与同伴有距离感,出现问题是倾向归因于自身稳定的不可控制的,如自己能力低;把成功归因于外部因素,如运气。

(三) 过分关注别人的看法

有些学生在体育课堂上或是运动会上由于害怕出丑丢人,不敢大胆练习或是参加比赛。这些学生大多比较内向,行为孤僻,过于自我保护,更多地关注完成动作的时候他人对自己的评价,导致练习时放不开,缩手缩脚影响动作质量。

二、初中体育教学中锻炼学生心理素质的策略

(一) 激发学生参与热情

每一名学生都是相对独立的个体,对于事物的兴趣也有所差异,为确保教学效果,教师应从学生的兴趣着手,激发学生的参与热情,使其能够积极、自主地参与体育活动,继而进行心理素质的锻炼。首先应对学生因材施教,促进个性化发展。在教学中增进与学生之间的沟通,为学生营造相对轻松的学习氛围,使学生感受到被尊重并形成良好的心理定势。然后结合不同学生的身体素质及性格特点等为其制订针对性的教学方案,并且采取多样化的体育活动激发学生对于各项活动的参与热情,确保其优势得以发挥,并帮助学生之间彼此接纳,获得认同感与自信心。对于其中情况较特殊、基础较差的学生可以对其单独辅导,先挑选一些简单的项目练习,逐步培养其自信

心。同时,也可以带领其做一些难度不太高的放松性活动,可以充分伸伸懒腰,或者高举双手,多重复几次该类动作,这样对于心情的舒展具有明显的作用。正如学生每天都做的广播操,其中的运动内容就包括全身肌肉的伸展,目的在于帮助学生舒展筋骨,缓解疲劳,同时也能够达到强化学生心理素质的目的。而针对那些基础较好的学生,则可以结合其实际情况做一些具有一定难度和复杂性的运动,如跨栏及跳高等,逐步提升其自信心与成就感。

(二) 做好与学生的沟通,增加学生的信任感

信任是人与人展开合作的前提条件,建立信任感也是学生健康发展的具体需求。信任感如果缺失了,学生在学习和生活中,就会很难和谐地与他人相处,这非常不利于学生建立良好的人际关系,也会在很大程度上影响着学生性格的形成。因此,教师在教学过程中,需要不断与学生建立良好关系,强化学生的信任感,通过体育学习,使学生可以健康茁壮成长。在体育课程内容完成之后,教师可以根据教学内容,与学生一起进行拓展游戏训练,融入学生中,与学生谈心,拉近彼此的距离,营造出和谐、轻松的教学氛围,促进初中体育教学质量有效提升。

(三) 通过挫折教育培养学生的意志力

培养学生对于挫折的耐力及心理承受能力可以采取适当的挫折教育方式,通过健全心理素质帮助学生提高对各种环境的适应水平。体育教学要求学生进行各种不同的体育项目训练,在此过程中学生难免要经历失败与挫折,教师可以借助此类挫折对学生的意志力加以磨练,例如,在参加长跑这项体育活动时,往往在最后阶段对学生的心理素质提出更大的考验,此时,领先的学生要考虑如何将这种领先的趋势保持到最后,而落后的学生则需考虑怎样才能扭转败局,反败为胜,而无论是这两种情况中的哪一种,对于学生而言都是一种心理素质上的考验,心理素质好才能够具备更加持久而坚韧的耐力一直坚持到最后。教师需结合学生的身体素质情况为其安排合适的体育活动项目,科学设置活动难易程度,保证对学生意志力的锻炼效果。

结束语

总之,心理素质已经成为人才筛选的重要参考因素,初中作为学生接受教育的重要阶段,一定要重视学生的全方位培养,通过体育课为学生创作良好的自我提升机会,对学生心理素质加以培养,从而不断提高学生心理素质水平,使学生掌握基本体育锻炼技能的同时,促进学生的全面发展。

参考文献

- [1] 李想军. 初中体育教学中如何锻炼学生的心理素质[J]. 名师在线, 2020(9): 68-69.
- [2] 丘启跃. 初中体育教学中如何锻炼学生的心理素质探究[J]. 赢未来, 2018(23): 1.
- [3] 魏军红. 初中体育教学中如何锻炼学生的心理素质[J]. 课程教育研究, 2019(21): 212.