

试论体育心理学在体育教学中的运用

刘洪丽

(山东省泰安市岱岳区职教中心)

[摘要]人们生活水平在不断地提高,所以对生活的质量要求也在不断提高。由此,人们越来越重视健康的生活方式,学校也将学生的体育发展融入体育教学当中去。怎样把体育心理学融入体育教育中是现在教学的方向。从体育心理学去分析学生的心理活动,提高学生的身体素质,加快体育心理学在体育教学中的运用。

[关键词]体育心理学; 体育教学; 运用策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.764

我国素质教育中一直对体育教育都非常重视,学生的体育锻炼已经是考试的重要内容。学生要全面发展,教师就要全面教学,在对学生进行知识的讲解同时,也要加强对学生的教育。体育教育在教学中得到很好的运用,会使学生终身受益,使得学生全面发展,更好的适应未来的学习生活。

一、体育心理学运用在教学中的不足

学生对体育教育有很好的认识,才是教学的根本,现在的学生更注重的是文化课的学习,对于体育运动没有足够的意识。教师在教学中应让学生主动进行体育训练,提高自身身体素质,学生意识到锻炼的重要性,才能更投入的进入到体育锻炼中去。教师也缺少和学生的心理沟通,只是利用“大集体”进行教学,所以教师要充分的利用学生心理得变化特点来制定适合学生的教学方案,利用体育心理学来观察学生在运动时的心理变化,及时在教学中更换适合学生的教学方案,让学生更有效的进入到体育学习中。

二、体育心理学在体育教学中的应用

体育教育已经成为素质教育的热点话题,体育心理学就是要更多的关注学生的身心发展和心理变化,从而开发学生的创造力,全面提高学生的综合素质。学生体育素质的好坏,不仅是自身的身体原因,还有学生的心理素质。所以要重视体育心理学的应用,培养学生锻炼学习的积极性。学生身体素质的提高也会对学生的全面发展大有帮助^[1]。

1. 引导学生去克服运动中的害怕心理

学生会在体育运动中产生害怕的心理,教师就要利用体育心理学去分析学生害怕的原因。可能是学生不会某个动作由此对它产生恐慌,这样会影响学生对自己的认知,失去体育锻炼的自信心,从而导致对体育运动产生恐惧。心理上缺乏自信一定会影响学生的身体行为,也会影响教师的体育教育效果,所以教师一定要找到学生为什么产生恐惧的心理原因,为学生制定合适的教学方案。如果是教学内容本身有难度,就应该对学生进行动作分解示范,在学生进行练习时对学生身体进行保护,使学生充满安全感,全身心投入锻炼中。教师在语言上也鼓励学生一点点的完成动作,不要急于求成,导致半途而废。在学生掌握了的动作要领并且会调整自己的情绪时,再加大训练的难度,从而使学生能一整套的完成运动动作^[2]。

2. 激发学生学习兴趣

学生对学习有兴趣,是好的教学开端的一部分,良好的学习兴趣可以使学生更扎实的掌握知识。所以激发学生对体育学习的兴趣是体育教学中最核心的内容,要让学生产生主动学习的心理,从而为学生体育阶段的学习打下良好的基础。

在学生时期,学生对集体荣誉感非常的重视,所以教师要把教学任务与集体荣誉相联系,让学生端正学习态度,提高学生对体育的热情;教师在讲解教学动作时,也可以把动作展现在实际生活中,这样变得有意义,能激发学生的对体育学习的好奇心;对于体育教学中的优势在于,可以利用操场上的教学用具和组织学生进行游戏吸引学生的注意力,集中学生的目光,提高学生的体育素质。教师利用独特新颖的教学方法,把动作要领加入到有趣的游戏中,进行练习。在游戏中,学生身体的神经中枢系统都会处于兴奋地状态,四肢间在进行相互配合,使大脑达到最兴奋的状态,从而激发学生对于体育运动的兴趣。在游戏中教学结束后,教师也应对

学生进行提问,让学生之间互相配合,对动作要领进行监督并且反复练习,这样既能巩固学生学习的动作,也能提高学生学习的主动性^[3]。

3. 掌握基础运动能力

运动是人们日常生活中不可缺少的一部分,但拥有好的运动技能是需要各种锻炼才能得到的,掌握正确的运动方法,使学生更快更好的提升体育素质。教师应要求学生一个动作练习要进行反复训练,掌握好核心步骤,从而提高运动能力。提高学生的运动能力前提是要调动学生的积极性,教师利用竞赛的方式对学生进行训练。学生可以与自己之前的运动成绩对比,对学生已有的进步教师要给予鼓励,提升学生的自信心。对于实力比较强的学生,教师可以组织小组比赛,在竞赛中使学生突破自我,更高的提高体育能力。

4. 考虑学生自身条件

学生具有怎样的自身条件是教学中必须要考虑的内容,教师必须做到全面了解,再根据学生的不同身体状态来消除学生的运动障碍。对于胆小的学生,教师应给予鼓励式教育,不能对学生的错误问题进行一味的批评,要对进行一些心理上的建设,防止他们对体育失去信心。如果因为学生本身身体素质不好,教师要做出正确的技术上的示范,为学生制定好专项训练,防止学生因为自身原因,失去体育运动的信心。教师从帮助学生克服心理障碍开始教学,使得学生更好的全面发展。

三、完善体育教学中产生的问题

从学生体育锻炼中感受学生的心理变化是体育心理学独特的特点,从学生的这些变化中,教师可以制定一个适合学生的教学方案,从学生的内心情况进行分析,总结经验。教师应不断地完善体育教学中产生的问题,由此设计的体育教学方案一定是要按照学生的实际运动情况进行规划,学生的身体素质和体能的接受范围教师都要有了解,不能盲目的进行教学,以免学生的身体承受不住这样的运动训练,方案的制定要切合实际,充分考虑学生的心理和身体的因素^[4]。

结束语

总之,在体育心理学与体育教学融为一体时,学生在进行体育锻炼的心理变化都会通过体育教学展现出来,这对于教师设计合理的体育教学方案是很有帮助的,从学生的心理出发,帮助学生顺利开展体育教学,加快体育教育的发展。体育心理学既对体育教育做出贡献,对学生提高自身体育能力也发挥重要作用。教师利用好体育心理学,找到合适的教学方法,由此培养学生的体育能力。

参考文献

- [1] 隋晓峰. 浅析体育心理学在体育教学中的应用[J]. 人文之友, 2019,
- [2] 孙焯. 体育心理学在体育教学中的应用[J]. 卷宗, 2019,
- [3] 卢梅. 体育心理学在体育教学中的应用[J]. 神州, 2020,
- [4] 上官福忠. 论积极心理学应用于体育运动心理学[J]. 文体用品与科技, 2020, (5).

作者信息:

刘洪丽, 女, 汉, 山东泰安, 大学, 讲师, 研究方向: 体育

基金项目: 课题: 试论体育心理学在体育教学中的运用