

高校体育教学融入运动心理学的思考

朱思萌 张文波 宗克强 王继雅
齐齐哈尔大学 黑龙江省齐齐哈尔市 161000

摘要: 随着教育的不断深入, 体育教学开始备受关注。体育教学从单纯重视学生身体素质发展, 开始向身体素质与心理素质相结合的方向发展。因为学生自身品德素质及其对体育教学的认识会对体育活动呈现的效果产生直接影响。所以, 在教学过程, 体育教师对运动心理学教育的传输, 能够使体育教学质量得到优化和提升, 也能为全面落实学生素质教育保驾护航。鉴于此, 本文针对高校体育教学融入运动心理学教育相关内容进行多方位探讨, 并提出相应策略, 以期为高校体育教师提供借鉴。

关键词: 体育教学; 融合策略; 运动心理学; 高校

Thinking of Integrating PE Education into Sports Psychology

Simeng Zhu, Wenbo Zhang, Keqiang Zong, Jiye Wang
Qiqihar University, 161,000, Qiqihar City, Heilongjiang Province

Abstract: With the deepening of education reform, physical education teaching began to attract much attention. Physical education teaching from the simple attention to the development of students' physical quality, began to the combination of physical quality and psychological quality direction. Because students' own moral quality and their understanding of physical education teaching will have a direct impact on the effect of physical activities. Therefore, in the teaching process, the transmission of sports psychology education by physical education teachers can optimize and improve the quality of physical education teaching, and can also escort the comprehensive implementation of students' quality education. In view of this, this paper discusses the integration of physical education into sports psychology education in higher universities, and puts forward corresponding strategies, in order to provide reference for college physical education teachers.

Keywords: physical education teaching fusion strategy, sports psychology university

高校体育学科作为落实素质教育的主要途径, 是提高大学生身体素质的有力手段。在高校体育教学中, 由于传统体育教学只注重讲解体育理论知识, 忽略了学生心理素质与健康情况, 导致学生综合素养难以有效提升,

而运动心理学的出现弥补了传统高校体育教学存在的不足。通过将运动心理学教育融入高校体育教学中, 不仅能促进学生心理健康成长, 还能增强学生体育素质, 促使高校体育教学的进一步发展。因此, 高校体育教师应及时加强对运动心理学教育的重视, 采取合理的教学手段及全新的训练形式, 改革传统体育课堂, 缓解学生体育学习的心理压力, 提高体育教学质量的同时, 促进学生体育素养与心理素养得以提升。

一、运动心理学概述

运动心理学是在人类各种运动过程及对应的动作规律基础上进行研究的, 在潜移默化中不断改进并完善人们的常态化运动中得以发展应用。如今在很多领域中, 包括竞技体育、校园体育运动等, 运动心理学都有涉猎。研究过程中发现, 在体育活动和心理活动中, 人是处在在

基金项目:

2020年黑龙江省省属本科高校基本科研业务费面上项目和成果形式, 项目编号: 135509154;

2021年黑龙江省高等学校教改工程项目成果形式, 项目编号: SJGY20210949;

2021年教育部高校学生司供需对接就业育人项目成果形式, 项目编号: 20220105808;

2022年度黑龙江省教育科学规划重点课题成果形式, 项目编号: GJB1422305。

相对状态中的,并且一个人的心理状态能够直接影响其在体育活动中的状态和效果;相反,一个人体育活动的状态也会在一定程度上影响自身的心理。最初,运动心理学的研究范畴只涉及了竞技体育,主要针对运动员的心理活动进行分析探讨,据此采取相应措施来调整运动的心理状态,使其尽可能恢复至最佳状态,从而达到影响比赛结果的目的。而随着社会经济的快速发展,运动心理学逐渐向教育领域渗透,在调节学生运动心理的同时,还能进一步推动体育教学的开展。因此,运动心理学教育是一个较为抽象的概念,对促进体育教学发展有着积极作用。

二、体育教学融入运动心理学相关问题

我国运动员关于心理学教育方面的研究相对简单,并且未能跟随时代的发展;此外,在学校方面,体育心理教育学也深受教师、专业、教材及其教学内容等影响,并未达到理想的教育成果。大部分教师仅仅是照本宣科,讲解相关知识,并没有与现实中的某些案例进行结合,这使得学生对于这类知识还停留在简单记忆的层面,自身并不能做到融会贯通。除却普遍性问题,就高校体育教育相关的心理学问题而言,主要存在于心理训练整合这一过程,即比赛中自我调节的能力、失误后的信心重塑以及对这项体育运动的信念感。

(一) 体育教学中存在的问题

针对体育教学中存在的相关问题,主要包括以下两点:

首先,主要是高校对体育教学不够重视,特别是主管体育的教育工作者,对高校学生在体育方面的教学还只停留在表面。如今,大学教育主要以考试型教学模式进行,其中体育教学采取的也是评分形式,这就弱化了学生实际运动能力的发展,从而催化了学生对体育锻炼的惰性。

其次,高校体育教育多为了期末评分考核,其教学内容比较单薄。以大学四年为例,只有四个学期存在体育相关教学,而且一个学期的教学时间只有二十周,每周一节体育课,这与大学教学内容丰富多元的规定相差甚远。特别是选修体育课程的推行,让学生无法适应多样化教学内容,这也是导致体育教学过于单一的原因之一。

(二) 心理教育与思想教育混为一谈

与心理教育、思想教育相同,部分高校体育教育工作者进行教育工作的模式也是加强与学生的沟通和交流。很明显,是片面化的一种理解。高校心理学主要是帮助大学生解决心理方面的困惑,使其能够消解负面情绪,

提高他们的认知水平,强化其对心理的调控力。它不同于思想教育的一点就是,不能够指导学生确立三个概念问题。

三、体育教学融入运动心理学相关策略

(一) 强化体育运动心理训练

关于强化体育运动心理训练,主要可以从以下几个方面入手:第一,强化以团队为主的训练。在高校体育教学课中,将体育知识与运动心理学相关知识进行结合,让体育教学项目朝着竞争性方向开展,进而催生大学生在体育教育中的竞赛意识以及团队合作的精神。第二,强化学生的意志力。在体育教学过程中,可以根据学生的实际情况,逐步提升运动项目的难度,比如增加一些难度较大、耗时且运动量较大的项目,可将其作为一种激励式训练,从而增强学生在运动方面的意志力。第三,强化学生的自信心。在进行体育活动训练之前,可进行适当心理学教育,比如对学生进行心理建树,增强他们的自信力,让学生敢于向周围人展示体育锻炼,提高他们对体育项目展示的积极性,形成良性循环,使他们进一步获得信心训练。第四,强化抗挫折的能力。这点在大学生毕业就业方面是很有必要的,也是他们不得不面对的现实问题,更是心理健康教育必须重视的内容。

(二) 创新教学方式

在高校体育教学过程中,教师应将运动心理学教育融入其中,及时创新教学方法,对体育动作做简化处理,促使其克服心理问题,从而增强自身对体育学习的自信。最首要的就是兴趣问题。都说兴趣是最好的老师,这句话用在体育课堂中也完全正确,让学生对体育教学充满兴趣,才能达到理想的体育教学状态。所以,高校体育教师可因材施教,抓住学生的兴趣点,对教学内容进行合理规划,从而实现提升学生综合素质的目的。再者,在学习体育运动技能时,高校体育教师应抓住学生在运动心理学中对学习动作产生的畏难感,将较为复杂且危险性大的体育动作,进行重新编排与简化,使学生在全新的学习环境下,进行简单的基础动作练习。同时,还可引导学生参加趣味性的体育游戏,将运动技术要领融入体育课堂,使学生在良好的学习氛围中克服对复杂动作的恐惧心理和畏难心理,促进其心理素养的有效提升。

(三) 采取针对性教学法

在高校体育教学过程中,高校应结合学生实际情况融入运动心理学教育,通过科学有效的调理方法,帮助学生增强自信,稳定自身情绪,促进其心理素养与体育技能水平的提升^[3]。

1. 自我调节与放松训练

自我调节法，能够在很大程度上提高学生的学习积极性，对其身心健康发展也能起到良好的作用，促使学生能够构建努力奋发的积极性，比如在体育考试中取得优异成绩，在体育赛事中获得奖项命此等。学生能够掌控这种感觉，其心理状态也就会得到良性的循环。

放松训练，主要是帮助学生控制在体育学习过程中的紧张或急躁情绪，让他们学会身心放松，获得更好的学习成果。

2. 心理演练与思维控制

心理演练，是运动心理学当中对心理进行训练的最佳方式，具体言之，就是借助心理演练运动形象，使学生能够达到身心相结合。当然，在采取该方式之前，学生必须身心放松，然后进行对某个运动场景的心理演练，这也能够让学生在运动项目开始前在身心方面做好准备，从而获得更加的运动效果。其次，思维是影响人们行动、生活、学习的主要部分，思维控制主要分为克服消极思想与控制消极思想，在高校体育教学中，通过将思维控制法融入课堂，既能培养学生体育自信心，也有助于提高体育教学质量。

(四) 构建师资力量

高校推行体育教学的主力军便是体育教师，他们自身水平高低、综合素质问题，都直接影响教学质量。因此，为使运动心理学教育和高校体育教学较好融合，高校需及时加强建设师资力量，强化体育教师心理与专业等方面，推动该项工作的顺利进行。首先，高校应定期培养和引进高质量的体育教师队伍，他们不仅理论和专业能力过硬，还要熟知运动心理学方面的知识。此外，学校还应制定体育教育相关机制，让运动心理学能够很好地融入体育教学的比赛，促使教师运动心理学教学能力的提高。其次，运动心理学教育是一个循序渐进的教学过程，所以必须对教学内容进行规划，这点一般都是高校体育老师执行。只有做到课时内容与学校整体教学大纲同步，才能对学生心理方面的教育。在制定计划与教学的过程中，相关老师要自主学习体育教材，并熟知运动心理学相关知识，从中提升自身综合素养，才能进一步为体育教学与运动心理学的较好融合提供有力保障。另外，高校体育教师在教学期间应加强与学生之间的互动交流，及时了解学生实际学习情况，解决其遇到的各种难题，构建亦师亦友型的师生关系，从而提升体育教学质量。

(五) 运动心理学原理

在高校学生身心健康发展方面，运动心理学老师能够起到重要作用。所以，高校体育教师必须强化运动心理学对体育教学的融合感，根据学生的实际情况，依照运动心理学原理进行科学教学，从而提高体育教学效率。比如，在对高校学生进行长跑训练前，学生必须有好的体力和精力，然而学生在训练中不断消耗体力和精力，会对这项训练产生抵触心理，这也会对体育教学质量产生不良影响。过于这点，高校体育教师可根据实际情况，用相应的运动心理学对学生的心理进行疏导，并为其保驾护航，让学生在转变心理后能够真正爱上这项运动，并树立健康的体育学习观。此外，在这项教学中，增强学生对体育教学以及运动心理学的心情很重要，高校体育教师可采取趣味性的体育游戏、体育活动，增添教学趣味性。在此过程中，还能培养学生良好的团队协作能力，提升学生体育训练能力的同时，促进其体育综合素养得以完善。

四、体育教学融入运动心理学教育相关意义

(一) 教学改革需求

随着教育的不断深入，高校体育教学已逐渐从重视教学运动技术转向学生知识、能力、健康、心理等综合教学中，构建了以素质教育理论为教学指导的新型思想教学体系。高校体育课程在设计方面，呈现内容多样化、需求多元化及手段丰富化等特点，充分发挥了学生课堂的主体地位，而这也对体育教学提出了更新、更高的要求。因此，高校可在体育教学中适当融入运动心理学教育，不断改革教学组织形式，促使体育教学更加符合素质教育需求，满足学生学习需求的同时，培养其良好的体育习惯与意识，进而达到学生体育素养得以提高的目的。

(二) 营造轻松氛围

在高校体育教学课堂中融运动心理学教育，能快速消除学生存在的负面情绪，充分发挥体育教学效果，使学生在愉悦的氛围中提高自身综合素养。关于体育运动，最重要的一项就是要拥有好的心态，平时的学习，抑或是正常的比赛过程中，获得成功重要前提就是心态好。运动心理学恰好起到了疏通学生心理的作用，能够很好地稳定学生在体育教学中的情绪，在为学生营造良好的体育学习氛围的过程中，也让教学质量得到跨越式提升，可谓起到了“一箭双雕”之效果。

(二) 培养心理素质

在高校教育教学中，体育教学与运动心理学的完美融合，有助于学生身心的健康成长。体育教学不仅是学

习运动技术, 还需学习许多理论知识, 通过开展运动心理学教育, 能使学生在提升理论知识能力的同时, 锻炼自身身体素质, 促使学生意志、情感等得到较好磨炼。不仅如此, 运动心理学的提出与发展, 对我国体育教学的发展起到了很好的引领作用, 弥补了我国在体育教育领域的不足。体育教学有时限性, 这就要求学生必须在特定的时间进行某项体育技能学习并完成训练, 这在传统高校体育教学中是很难完成的, 因为学生对体育课程的学习都停留在比较浅显的层面, 并无法掌握体育运动技能的精髓。而运动心理学的有效融入, 既能强化学生心理素质, 还能培养学生不畏艰苦的运动精神, 促进高校体育教学质量的有效提升。

五、结语

综上所述, 运动心理学教育作为提升学生心理素质的最佳途径之一, 将其与高校体育教学相结合, 不仅能

促进学生身心健康成长, 也有助于完善其体育综合素养。因此, 根据高等院校制定的人才培养方案和目标, 把高校公共体育课纳入重点课程, 为此提高大学生在课堂中、日常生活中的自信心, 善于表现自我能力, 从而适应现代化社会的体育教学体系, 来强化运动心理学原理的有效运用, 推动体育教学质量不断提升, 为学生能够全面发展奠定基础。

参考文献:

- [1]王俊, 陈芳芳, 高奔. 飞镖课程引入大学体育课程教学的可行性分析——以宿州学院为例[J]. 山西大同大学学报(自然科学版), 2021, 37(04): 95-98.
- [2]金何琳. 线上教学模式的探索与实践——以高校飞镖课程为例[J]. 当代体育科技, 2021, 11(15): 154-156.
- [3]陈文浩, 袁泉. 高校体育保健课导入飞镖项目教学实践与探索[J]. 体育视野, 2020(01): 23-24.