

高校体育教学中体育与心理训练的融合分析

黄继林

湖北中医药高等专科学校 湖北荆州 434020

摘要:在当代高校体育教育领域,体育训练与心理训练的融合已成为不可忽视的发展趋势。这一趋势的形成源于现代竞技体育对运动员综合素质要求的提升,以及高校体育教育目标的深化转型。随着运动科学的不断发展,人们逐渐认识到心理素质在运动表现中的决定性作用,心理训练不再仅仅是竞技体育的专属,而是成为提升大学生运动能力、培养终身体育意识的关键要素。在高校体育教学中,心理训练与体育训练的有机结合,不仅能够提高学生的运动技能水平,更能培养其良好的心理素质,包括抗压能力、团队协作意识和自我调节能力等。这种融合顺应了“健康第一”的教育理念,符合“体教融合”的政策导向,是培养德智体美劳全面发展的新时代人才的重要途径。本文通过分析高校体育教学与心理训练融合的必要性,深入挖掘目前高校体育教学中体育与心理融合训练存在的问题,进一步探讨高校体育教学中体育与心理训练融合的策略,从而达到培养新型人才的目标。

关键词:高校;体育教学;心理训练;融合

1. 高校体育教学与心理训练融合的必要性

在今年召开的两会中,重点提出要加强体育锻炼,除了身体的健康锻炼外,心理的训练提升也十分必要。高校作为育人的主战场,需要将体育教学与心理训练两者融合起来,不仅可以促进学生的全面发展,还可以提升素质教育水平,可以说体育与心理健康教育之间的融合是大势所趋。

1.1 激发学生兴趣

在高校体育教学中,体育与心理训练的融合能够有效激发学生的运动兴趣。传统的体育教学往往过于注重技能训练,忽视了学生的心理需求和情感体验,容易导致学生产生厌倦情绪。通过融入心理训练,教师可以运用游戏化教学、情境模拟等方法,增强课堂的趣味性和互动性,帮助学生建立积极的情感体验。例如,通过正念训练让学生专注于当下的运动感受,或通过团队协作游戏增强学生的参与感。这种心理层面的引导能够让学生从被动接受转变为主动参与,从而激发其内在的运动兴趣,为终身体育意识的培养奠定基础。

1.2 挖掘学生潜能

体育与心理训练的融合为挖掘学生潜能提供了科学路径。每个学生的身体条件和心理特质各不相同,单一的训练模式难以满足个性化需求。通过心理训练中的目标设定、自我效能感提升等方法,教师可以帮助学生更好地认识自

身优势,克服心理障碍,释放潜在能力。例如,运用表象训练让学生在脑海中反复模拟技术动作,不仅能提高技能掌握效率,还能增强自信心。此外,心理韧性训练可以帮助学生在面对挑战时保持积极心态,从而突破自我限制,实现运动表现的最大化。

1.3 拓展素质教育

体育与心理训练的融合是高校素质教育的重要组成部分。现代教育强调德智体美劳全面发展,而心理素质的培养是实现这一目标的关键环节。在体育教学中融入心理训练,不仅能够提升学生的运动能力,还能培养其抗压能力、团队协作精神和情绪管理能力等综合素质。例如,通过团队运动项目培养学生的沟通能力和领导力,通过挫折教育增强学生的心理韧性。这种融合教育模式有助于学生在体育活动中获得身心双重成长,为其未来面对复杂的社会环境奠定坚实基础。

1.4 提高教学质量

体育与心理训练的融合是提升高校体育教学质量的有效途径。传统的体育教学往往以技能传授为主,缺乏对学生心理状态的关注,导致教学效果难以持续。通过引入心理训练,教师可以更好地把握学生的学习状态,及时调整教学策略。例如,运用心理评估工具了解学生的焦虑水平,针对性地设计教学内容;通过积极心理暗示增强学生的学

习动力。这种以学生为中心的教学模式不仅能够提高课堂效率,还能促进师生互动,营造良好的教学氛围,从而实现教学质量的全面提升。

2. 高校体育教学中体育与心理训练融合存在的问题

当前,高校体育教学在体育与心理训练的融合过程中仍面临诸多挑战,主要表现为融合方式较单一、融合重点存在偏移以及融合效果不够显著。这些问题制约了心理训练在体育教学中的深度应用,影响了学生综合素质的培养效果。

2.1 融合方式较单一

目前,高校体育教学中心理训练的融入方式,多以简单的心理暗示或基础放松训练为主,缺乏系统性和多样性。许多教师仅停留在口头鼓励或赛前心理动员层面,未能结合现代心理学理论与方法,如认知行为训练、正念训练或生物反馈技术等,设计科学、可操作的融合方案。此外,心理训练与体育技能的衔接不够紧密,往往呈现“两张皮”现象,未能形成“以心理促技能、以技能强心理”的良性循环。这种单一的融合方式难以满足不同运动项目、不同水平学生的个性化需求,限制了心理训练的实践价值。

2.2 融合重点有偏移

部分高校在体育与心理融合过程中,过度关注竞技表现,而忽视了对学生长期心理健康和体育素养的培养。例如,心理训练多集中在比赛前的压力调节或竞技状态调整,而忽略了日常体育教学中学生兴趣激发、意志力培养和团队协作等基础心理素质的塑造。这种“重竞技、轻普及”的倾向,使得心理训练成为少数运动员的“特权”,而未能惠及全体学生。同时,部分教师对心理训练的理解存在偏差,将其简单等同于思想教育或心理辅导,未能真正把握其在运动技能学习、运动习惯养成中的科学作用,导致融合重点偏离体育教学的育人本质。

2.3 融合效果不明显

尽管部分高校已尝试在体育课程中引入心理训练,但由于缺乏科学的评估体系和长期跟踪机制,实际效果往往难以量化。许多心理训练手段流于形式,如放松训练仅作为课堂收尾环节,未能贯穿教学全过程;目标设定训练缺乏后续反馈与调整,导致学生参与度低。此外,师资力量不足也是制约因素,不少体育教师未接受系统的心理学培训,难以精准把握学生心理状态,使得融合措施针对性不强。最终,

心理训练与体育教学的结合浮于表面,未能显著提升学生的运动表现或心理素质,影响了体育教学的整体质量。

3. 高校体育教学中体育与心理训练融合的策略

在推进高校体育与心理训练融合的过程中,需要采取系统性策略,从理念认知、关系平衡、环境营造、内容优化和师资建设等多维度协同发力。具体而言,应当正确认识心理健康教育在体育教学中的定位,平衡“体育”与“心理”的主次关系,营造积极的教学氛围,优化教学内容组合,并充分发挥教师的引导作用。这些策略相互支撑,共同构建体育与心理有机融合的教学体系,最终实现促进学生全面发展的教育目标。

3.1 正确认识心理健康教育

高校体育教学中心理健康教育不应被简单理解为心理问题干预或心理咨询,而应视为提升学生综合素质的重要组成部分。首先要树立“体教融合”的理念,将心理训练作为体育教学的内在要素而非外部补充。教师需要充分认识到,良好的心理素质既是提高运动表现的基础,也是终身体育习惯养成的关键。在课程设计中,应当将心理训练目标与体育教学目标有机结合,如将团队协作精神培养融入球类教学,将抗压能力训练结合体能测试等。同时,要避免将心理健康教育形式化,确保其真正渗透到教学全过程。

3.2 平衡“体育”“心理”两者关系

在体育与心理融合过程中,必须把握好两者的主次关系和结合尺度。体育教学应以运动技能传授和体质增强为主体,心理训练作为辅助手段和提升路径。实践中可采用“嵌入式”融合方式,如在篮球教学中融入注意力训练,在长跑训练中加入意志力培养等。要避免两种极端倾向:一是过分强调心理训练而弱化体育本质,二是仅将心理训练作为点缀。建议根据课程类型灵活调整比重,如在基础体育课中以体育为主、心理为辅,在选修课或拓展训练中适当增加心理训练比重。关键是要找到两者的最佳结合点,实现相互促进。

3.3 营造良好融洽教学氛围

教学氛围直接影响心理训练的效果。首先要建立平等、尊重的师生关系,教师应以鼓励代替批评,帮助学生建立运动自信。其次要创设轻松愉悦的课堂环境,可通过音乐调节、游戏导入等方式降低学生的紧张感。在团队项目中,

要注重培养互助友爱的团队精神, 让学生获得归属感和成就感。同时, 要允许失败和试错, 消除学生的表现焦虑。例如, 在体操教学中, 可以采用“小步子”教学法, 让每个学生都能获得阶段性成功体验。良好的心理氛围不仅能提升训练效果, 更能培养学生积极的运动态度。

3.4 注重教学内容优化组合

教学内容的科学组合是实现有效融合的核心。建议采用“分层递进”的设计思路: 初级阶段侧重兴趣激发和基础心理素质培养, 如通过趣味游戏培养团队意识; 中级阶段加强专项心理训练, 如运用表象训练提高技术动作准确性; 高级阶段注重竞赛心理调控, 如模拟比赛场景进行压力管理训练。在内容选择上, 要结合项目特点, 如集体项目侧重人际交往训练, 个人项目侧重自我调控能力培养。同时, 要注重理论与实践的结合, 在讲解运动原理时融入心理学知识, 帮助学生理解“身心合一”的运动本质。

3.5 创新教师考核评价体系

教师是体育与心理融合的关键实施者。首先要提升教师的跨学科素养, 通过培训使其掌握基础心理学知识和心理训练方法。在教学过程中, 教师要善于观察学生的心理状态, 及时调整教学策略。对焦虑型学生可采用渐进式目标设定, 对懈怠型学生可加强动机激发。教师要注重示范引导, 通过自身积极的心理状态影响学生。同时, 要创新评价方式, 将心理素质发展纳入考核体系, 评价学生的进步幅度而非绝对成绩。此外, 建议建立体育教师与心理教师的协作机制, 共同开发融合课程, 实现专业互补。

4. 结论

在深化高校体育教学改革的进程中, 体育与心理训练的有机融合具有重要的现实意义和教学价值。从必要性来看, 这种融合不仅能通过心理引导激发学生的运动兴趣, 实现从被动接受到主动参与的转变, 更能帮助学生突破心理障碍, 充分挖掘运动潜能, 同时拓展了素质教育的内涵, 使体育课堂成为培养心理素质的重要阵地, 最终实现教学质量的有效提升。然而, 当前融合实践仍面临诸多挑战: 融合方式多以简单的心理暗示为主, 缺乏系统性和针对性;

融合重点过度偏向竞技表现, 忽视了基础心理素质的培养; 融合效果受制于评估体系不完善和师资力量不足, 难以达到预期成效。针对这些问题, 需要构建系统化的融合策略: 首先要确立心理健康教育在体育教学中的正确地位, 避免将其边缘化; 其次要科学把握“体育”与“心理”的主次关系, 实现二者的动态平衡; 第三要营造积极融洽的教学氛围, 建立师生互信关系; 第四要根据不同教学阶段和项目特点, 优化设计教学内容组合; 最后要强化教师的专业引导作用, 通过培训提升其心理训练能力。这些策略相互支撑, 共同推动体育与心理的深度融合, 为培养身心健康的高素质人才提供有力保障。

参考文献:

- [1] 刘畅, 张建慰, 石翔宇. 高校体育运动与心理健康教育的融合路径和效果 [J]. 中国学校卫生, 2025, 46(01): 153-154.
- [2] 蒋海浪. 中小学体育教学与心理健康教育融合策略研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(02): 112-114.
- [3] 朱伟. 高职院校体育教学与心理健康教育相融合的实践策略 [J]. 广西教育, 2024, (33): 164-168.
- [4] 岳骛. 高校体育与心理健康教育的融合探讨 [J]. 中国学校卫生, 2024, 45(08): 1224-1225.
- [5] 周洪福, 刘震. 高校体育课程融合心理健康教育的实践探索 [J]. 中国学校卫生, 2024, 45(07): 1066-1067.
- [6] 李伟林. 浅谈小学体育与心理健康教育的融合 [J]. 江西教育, 2024, (27): 82-83.
- [7] 李晶. 高校心理训练和体育教学的融合 [J]. 山西青年, 2021, (06): 141-142.
- [8] 邱业丰. 心理素质训练与体育教学的融合 [J]. 拳击与格斗, 2020, (12): 94-95.
- [9] 徐燕. 体育活动与学生心理训练的多重融合 [J]. 基础教育研究, 2020, (04): 40-41.
- [10] 邹文超, 穆涛. 大学体育教学中体育与心理训练融合的策略探究 [J]. 当代体育科技, 2016, 6(36): 49-50.