

思政教育视角下对篮球运动学生适应性的讨论

侯小孩¹ 曲思帆²

1. 广东理工学院, 中国·广东 肇庆 526000

2. 广东肇庆航空职业学院, 中国·广东 肇庆 526000

【摘要】篮球在大学里广受欢迎, 对学生的身心健康发展有着重要影响。我们从思想政治教育的角度探讨了篮球学生适应性的内涵、理论基础和面临的挑战, 通过分析篮球运动对我们大学生生理、心理、社交等方面的影响, 提出加强思想引导、强调人文关怀、优化制度设计、丰富实践活动等策略建议, 以帮助学生更好地适应大学生活, 实现全面发展。本文对促进高校体育与思想政治教育相结合, 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人, 具有一定的理论和现实意义。

【关键词】篮球运动; 学生适应性; 思政教育; 全面发展; 身心健康

1 篮球运动学生适应性的内涵和理论基础

1.1 适应性的概念和内涵

适应性(adaptation)是指个体根据环境的变化, 采取相应的行动或调整, 以达到更好的适应环境的能力。它是一种综合能力的体现, 包括了面对外界环境的改变时, 自身做出的反应, 也包含了自身的情绪、行为的调节能力, 是我们综合素质、心理品质的重要体现。我们学生在面对日常生活中的困难与挑战时, 适应性较好的人可以更好的适应和克服困难, 更能实现发展与成就。对于篮球运动的学生而言, 良好的适应性不仅有助于提升运动表现, 更是实现全面发展的重要基础^[1]。

1.2 适应性的理论基础

适应性的理论基础主要覆盖了心理学、社会学等多个领域, 虽然是不同的领域, 但是都指出个体不管在任何情况下都能调整自己, 以期达到最优的状态。适应性在心理学中通过分析心理过程, 帮助个体去适应环境, 而社会学则是为适应性提供如何学习去适应环境的新视角, 这些理论共同形成了适应性的理论基础, 为篮球运动学生适应性的研究提供了重要启示。

1.3 篮球运动学生适应性的特点和影响因素

与一般的大学生相比, 作为篮球运动学生的适应之路是更为特殊而充满挑战的。在完成学业的同时, 他们往往要投入大量的时间进行体能和技战术的训练, 这使他们在时间管理和自我调节上的要求更高一些。而且由于篮球运动的竞技性质所带来的心理压力, 使他们在抗挫折和情绪管理上具有更高的要求。另外, 由于篮球是强调团队合作的体育项目, 因此对于球员的社交适应能力也是至关重要的, 要处理好与教练、队友、对手等各种人际关系。影响

篮球运动学生适应性的因素主要有个人因素与环境因素, 个人因素是从个人的应对方式、个人的特质等外部条件, 都是影响他们的适应能力的原因; 环境因素是通过训练的环境、教练的训练方式等因素影响他们的适应能力的, 两种因素相互作用共同影响着学生的适应过程和结果。

2 篮球运动对学生身心发展的积极影响

2.1 生理健康

我们的篮球运动是一种高强度的体育运动项目, 需要我们拥有较强的的心血管功能、肌肉耐力、身体灵活度。研究表明通过篮球训练可以很好的提升心肺耐力, 增强心血管功能, 增加肌肉耐力, 提高身体的灵活度; 并且适量的篮球运动也能使我们的骨密度增加, 提高升高, 防止骨质疏松; 进行科学的篮球运动也可以加快我们的新陈代谢, 提高自身的免疫力, 降低我们平时感冒的机率; 此外, 高强度的体育运动也可以帮助我们进行减肥, 控制体重, 塑造强健的体魄^[1]。总的来说, 篮球运动可以全面提升学生的身体素质和机能, 为学生的健康成长奠定了坚实的基础。

2.2 心理健康

篮球运动既能使学生在身体上得到锻炼, 又能促进学生心理健康。第一, 我们在进行篮球运动的过程中, 身体内会产生多巴胺激素, 使得自己变得高兴、兴奋; 第二, 我们在青春洋溢的赛场上所表现出来的不只是汗水和压抑已久的情绪而已, 更多的是对自己内心深处积压已久的情绪宣泄, 释放自己在学习、生活上的压力; 第三, 通过篮球的比赛使得学生树立自信, 通过比赛肯定自己的决策, 学会自我欣赏; 第四, 篮球比赛可以磨砺学生的意志力以及培养比赛的顽强拼搏精神, 并且面对比赛的输赢, 让学生能够以一颗平常心来对待一切挫折, 增强自我的抗挫折能力。

2.3 社交能力

篮球作为一项团体运动,有独特的魅力,需要每个队员有大局观,有全局意识,能够将自己的利益服从团队的利益,这样可以培养学生的集体荣誉感以及团队意识,并且在比赛过程中,队员之间需要默契的配合,一个手势、一个眼神都能懂得对方的意思,这样可以培养学生沟通协作能力。在紧张刺激的比赛下,队员之间需要相互的鼓励、支持,在这种氛围下大家可以迅速建立起深厚的友谊,交到更多的朋友。另外在与不同的学院、不同的对手进行比赛时,可以学习到不同的文化和价值观,增进对不同群体的理解和包容,这对其未来步入社会、融入集体具有积极意义。

2.4 学习能力

我们在进行篮球运动的时候,压力得到释放,人会变得轻松,为我们的大脑提供了氧气,使得我们更加的清醒,这有助于我们在上课学习文化课的时候变得更加专注,可以给予好的理解老师所传授的内容,吸收课堂知识,另外球场如战场,比赛瞬息万变,队员需要根据场上具体情况迅速做出决策,这有利于我们学生培养敏捷的思维和果断的决策,同时,在处理紧急情况的时候,学生临危不乱,灵活应变,这对于他们以后走入社会面对复杂问题有重要的意义^[1]。总的来说,篮球运动可以塑造我们学生的专注力、应变能力等,可以为学生的学业提供有力的支持。

3 篮球运动学生适应性面临的挑战和困境

3.1 学习与训练的矛盾

现在我们篮球训练普遍存在学习与训练矛盾的现象,学生很难在两者之间找到一个平衡点,导致他们既要学业的学习,又要进行体能训练、技术训练,这样就会使他们难以兼顾,造成学习与训练的矛盾。日常训练中,训练的时间常常占据了学生大部分的时间,学生很难把全部精力用到学习上面,并且频繁的高强度训练和比赛也会使得学生不能很好的休息,这样导致学生身心俱疲,影响学习成绩;比赛过程中也会给学生造成很大的心理负担,导致他们在上课时间段不能长时间保持专注,不能认真的听课;课余时间进行的训练,使得学生没有自己的时间,不能利用课余时间自主学习,限制了他们拓宽知识的视野^[2]。

3.2 人际关系的适应问题

教练是一个球队的大脑,其训练方式、沟通方法以及对篮球的态度都直接影响我们的学生,双方需要相互交流^[3]。不同的教练有着不同的训练风格,学生需要了解教练的训练风格,调整自己的行为 and 思维,建立良好的师生关系;

队友之间的关系更是直接影响比赛的成绩,对于团体项目的体育运动,队友之间需要默契的配合,才能打出精彩的比赛,在场上相互配合,场下相互鼓励,学会换位思考,善解人意,尊重队友,形成良性的竞争与互助关系;对于比赛的对手,我们亦敌亦友,比赛过程中可以不断向对手学习,相互竞争;另外对于比赛的结果,我们以一个平常心看待,尊重对手,替身自我,突破自我。

3.3 心理压力的适应问题

面对重要赛事,学生往往会产生紧张、不安等情绪反应,严重时甚至会出现失眠、注意力不集中等生理症状。这种焦虑不仅影响学生的正常发挥,还可能引发信心危机,对其身心健康构成威胁。其次,挫折应对也是学生面临的难题。篮球比赛胜负无常,学生在追求胜利的过程中不可避免地会遭遇挫折和失败。如何面对失利,调整心态,化压力为动力,是对学生心理素质的极大考验。再者,来自教练、家长、院校等方面的期望也可能转化为学生的压力。外界过高的期望会让学生感到不安和自我怀疑,产生怕辜负众望的恐惧。长期处于高压环境下,学生还可能面临心理疲劳、倦怠等问题。

4 思政教育视角下促进篮球运动学生适应性发展的策略

4.1 加强思想引领

平时我们对学生进行理想信念教育,引导他们把个人理想与国家发展民族振兴的远大目标紧密结合起来,为最终实现中华民族伟大复兴的奋斗目标而矢志不渝地奋斗下去;另外,对我们学生的社会主义核心价值观教育也是必须加大力度的,使他们在思想上牢固树立起正确的世界观人生观和价值观,做到自觉践行社会主义核心价值观;对学生进行爱国主义教育,对弘扬新时代的爱国主义精神进行大力引导,使他们在继承和发扬中华体育精神的同时,对文化自信和民族自豪感有进一步的提升;同时,在高校思政教育中,要重视责任意识和担当精神的培养,引导青少年把个人理想融入集体奋斗之中的使命感,在思想上牢固树立起来^[4]。通过思想引领,帮助学生坚定理想信念,明确人生方向,增强社会责任感,形成正确的三观,进而提升适应复杂环境的能力,实现德、智、体、美、劳的全面发展。

4.2 注重人文关怀

学校必须牢固树立以学生为本的重要教育理念,并且重点构建完善的心理健康教育工作体系,通过及时而有效地进行心理疏导和干预,让学生身心得到健康的发展。在学

生面对学习和训练中的各种压力时，特别是在重大赛事面前，处理复杂人际关系等关键时刻，学校与教练都需要迅速提供心理辅导以及必要干预措施，帮助他们掌握自我调节的方法，提高抗挫、抗压能力。同时，对于学生成长过程中遇到的实际困难，学校也需高度关注，“一生一策”的具体帮扶措施，让每位学生切实感受到来自教师、同学的关心与支持。通过人文关怀，促进教练、任课教师、辅导员等各方力量协同配合，形成全员全过程全方位的三全育人格局，为运动学生营造温暖向上的成长环境，增强其获得感和归属感，从而提升适应能力，促进全面发展。

在复合型体育人才培养已经成为时代发展趋势的背景下，高校必须坚持因材施教，在人才培养方案的制定、课程体系优化、学分资源的配置等方面精心设计，不断创新体教融合的培养模式，最大限度满足篮球运动学生的特殊需求，统筹兼顾他们在运动和学习两个方面的发展，使其在繁重的训练之余，仍能把时间和精力合理安排到学业上来，不断增强核心竞争力，以适应社会，适应未来。同时，高校要着眼于事业长远发展，扎实推进教练队伍专业化、职业化建设，完善教练选聘、考核、管理等制度，加强业务培训和能力提升，着力打造一支师德高尚、业务精湛的复合型教练队伍^[1]。学校要在培训过程中坚持规范管理、强化风险防控，使学生身心健康得到最大限度地保障。要始终坚持“健康第一”的原则，坚决杜绝功利化、形式主义倾向，确保每一项赛事活动都成为促进学生全面发展的良好载体，在组织实施体育竞赛活动中陶冶高尚情操。

4.4 丰富实践活动

高校应充分发挥育人阵地和资源优势，通过开展形式多样、内容丰富的校园文化体育活动，为篮球运动学生提供身心发展的广阔舞台。积极挖掘篮球运动蕴含的深厚文化内涵和独特教育功能，可以举办各具特色的篮球文化节、组织观看精彩纷呈的经典赛事，在潜移默化中引导学生感悟篮球运动的人文精神，陶冶情操，增强文化自信。广泛开展全员参与的群众性体育活动，如班级篮球赛、公益体育服务等，既能提高学生的身体素质，又能促进师生交流，增强集体凝聚力。充分调动体育社团和学生组织的积极性，以搭建体育爱好者交流平台、丰富多彩的校园体育文化生活为抓手，进一步拓展体育实践活动的广度和深度。主动融入社会，积极开展校际交流、慈善赛事等，引导学生在服务社会的过程中培养社会责任感。邀请优秀运动员、教练员开展事迹报告会、座谈交流等，充分发挥榜

样的示范引领作用，激发学生奋发向上、见贤思齐的精神力量。将思想政治教育有机融入体育实践活动全过程，引导学生在活动中加强体育道德修养，增强规则意识和公平竞争意识，培养良好行为习惯和高尚体育品德，实现全面发展。

5 结语

高校在培养篮球运动人才方面，既有自身肩负的重要使命，又与全社会的通力合作是分不开的。学校要以立德树人为根本要求，把思政教育贯穿于篮球运动人才培养的全过程，充分发挥好教练员“引路人”和家长“护航员”的作用，在运动技战术指导之余给予学生更多的人生导向和必要帮助，在学生成长的各个阶段给予必要支持和帮助。广大学生要在增强自我教育管理服务能力上下功夫，为适应复杂环境实现更好发展打下坚实基础。社会要营造尊重支持体育人才成长的良好风气。广大篮球运动学生只要携手并肩，凝心聚力，为高校体育事业的发展贡献自己的智慧和力量，必将在新时期竞技体育的舞台上绽放出更加绚丽的青春光彩，在体育竞技中一展所长。

参考文献：

- [1] 赵广泽. 高校体育教育专业篮球专项课程思政教学设计与实践研究[D]. 南昌大学, 2023.
- [2] 朱毅. 本科院校公共体育篮球课课程思政融入效果评价指标体系构建研究[D]. 西北师范大学, 2023.
- [3] 李国巧. 课程思政融入大学公共体育篮球选项课程的教学设计与实践研究[D]. 云南师范大学, 2022.
- [4] 姚志辉. 体育专业篮球术科课程思政建设的困惑与路径[J]. 体育科技, 2021, 42(05): 132-134.
- [5] 宁俊杰. 体育院校篮球教学实施课程思政的研究[D]. 哈尔滨体育学院, 2022.
- [6] 陆淳. 高校体育课程思政建设实践经验及启示——以清华大学为例[J]. 体育文化导刊, 2024, (05): 105-110.
- [7] 万会珍. 思政教育融入武术课程教学的价值与路径[J]. 中学政治教学参考, 2024, (16): 98-99.

作者简介：

侯小孩(1992.9-), 男, 汉族, 河南焦作人, 广东理工学院经济管理学院, 初级职称, 硕士学位, 专业: 运动训练, 研究方向: 思想政治教育。

曲思帆(1997.3-), 女, 汉族, 河南驻马店人, 广东肇庆航空职业学院, 初级职称, 学士学位, 专业: 工程管理, 研究方向: 思想政治教育。