

高校体育教学与运动心理学教育的融合

陈世武 张文斌

江西工程学院, 中国·江西 新余 338000

【摘要】我国各个高校开设体育教学旨在提高学生的身体素质,在树立优良品质方面发挥关键作用。高校体育教学在进行过程中会受到多方面因素产生的影响,其中心理是对学生体育学习产生影响的主要因素,这就需要高校对运动心理学引起高度重视。为了实现理想的体育教学效果,体育教师需要加强对学生心理展开研究,重视高校体育教学和运动心理学的融合。鉴于此,本文在研究过程中根据自身的教学实践,深入探讨了高校体育教学和运动心理学教育的融合策略。

【关键词】运动心理学教育; 高校体育教学; 融合

运动心理学这门学科主要针对人在体育运动时具有的心理特征与规律进行深入探究,其隶属于心理学范畴。在体育训练中融入运动心理学有利于为其提供引导,防止训练过程中发生不良心理,提高体育训练的针对性,从而实现良好的体育训练效果^[1]。鉴于此,高校体育教师开展教学过程中,体育教师需要全面意识到学生心理在体育学习中的作用,通过使用运动心理学知识,引导有关体育教学活动。

1 高校体育教学与运动心理学教育融合的重要性

高校体育教学活动开展过程中融入运动心理学教育具有非常重要的作用,主要表现为:一是满足体育教学的要求。众人皆知,心理状态可以对人们的情绪与体育训练教学效果造成直接影响,所以为了实现最佳的教学效果,全面增强学生身体素质,顺利实现教学任务,高校体育教师不仅需要为学生讲解专业知识,而且还需要对培育学生优良心理引起高度重视,可以在体育训练中投入更多精力。二是培育学生健康心理。健康的心理在人类发展过程中起着重要的作用。大学生在竞技比赛或者是体育训练中非常容易出现不良心理,如:嫉妒、自卑等,这时就需要教师使用运动心理学知识,安慰学生,让学生保持端正的态度对待日常练习、比赛成绩,平常心看待比赛结果,这样可以促使学生形成积极向上的心理^[2]。

2 高校体育教学与运动心理学教育融合的策略

2.1 增强体育运动心理训练

体育教师在体育训练过程中可以从以下几个方面增强体育运动心理训练。一是加大团队合作训练的力度。体育教学活动开展过程中采用的教学内容涉猎到体育知识和心理学知识的整合。二是增强意志力的培训。在体育教学过程中,教师需要根据学生的实际情况安排运动训练项目,同时把运动训练项目当作一种鼓励训练,逐步提升学生的运动意志训练。三是需要增强自信心的培育。教师进行体育活动训练以前,需要指导学生抱有自信的态度,激励学生自信的为他人展现体育训练,提升学生展示自身才能的积极性与主动性,让学生源源不断的提升训练信心。四是增强防挫折训练。抗挫折能力在大学生今后就业中起着积极作用,同时还是健康教育不可缺少的主要内容。所以增强对抗挫折的运动训练显得尤为重要。在体育教学过程中,教师需要对培养学生反挫折心理引起高度重视,逐步提升学生的反挫折能力。比如,在教学过程中可以设计教学直接面对教学培训班的批评,未及时总结学生运动训练,同时采用批评的方式展现,进而增强学生的反挫折心理^[3]。

2.2 适当融入运动心理学原理

在体育教学活动开展过程中融入运动心理学教育有利于学生塑造健康心理,因此教师在教学过程中需要按照心理学的学习要求展开标准化教学,提高体育教学的质量。例如,目前在体育教学长跑训练过程中,要求学生拥有较强的体力与精力,学生在长

时间的体育训练中,因为浪费了很多的精力与体力之后就会对体育训练产生反感心理,因此教师需要根据心理学原理对学生进行心理安慰,改变长跑练习的方法,让学生从内心中爱上长跑训练。另外,在开展体育教学活动期间,为了调动学生对体育心理学学习的积极性,教师可以增加一些趣味性游戏,使体育课堂不再枯燥、乏味。比如,体育教师在进行体育训练过程中,需要密切观察学生在体育训练中的状态,通过采取增加小游戏的方式,达到缓和和学生情绪的目的^[4]。在游戏过程中,还可以加大学生团队合作的力度,提升体育运动团队的聚集力。

2.3 提高素质以优化教学方法

学生自身与教师的指导、促进剂感染决定着学生良好的运动心理。所以,高校体育教师需要丰富自己的理论知识,提高自身素养,提升人格魅力,逐步完善体育教学手段让学生喜欢上体育教师、体育训练活动。只有这样,教师在开展教学活动过程中才可以为学生营造和谐、良好的学习氛围,为学生塑造优良的运动心理打下坚实基础。一是增强运动心理学有关内容学习。教师要想有效的运用运动心理学,为学生创造最佳的体育学习氛围,这就需要增强运动心理学学习,丰富基础知识,增强教学能力。二是采用多样体育教学方法提升学生学习的积极性与主动性^[5]。科学合理的体育教学方法主要包含竞赛法、游戏教学法、多媒体教学法、小组合作教学法等。高效的教学方法可以提升学生的求知欲望,让学生保持端正的训练态度,从而使体育训练效率得到大大提高。

3 结论

高中体育教学活动开展过程中需要融入运动心理学教育,这样才可以使大学生在体育活动中提高自我的心理素质,才可以获得优异的成绩。在运动心理学教育活动开展期间,需要增强体育运动心理训练、适当融入运动心理学原理、增加心理方面的体育游戏及提高素质以优化教学方法,从而调动学生学习的积极性与主动性。

参考文献:

- [1] 曹诗卉. 浅谈运动心理学在体育教学中的应用[J]. 当代体育科技, 2020, 10(17): 25-26.
- [2] 王卫兵. 简论运动心理学在高校体育教学中的应用[J]. 运动, 2018(24): 74-75.
- [3] 赵慧彪. 运动心理学在高校体育教学中的应用[J]. 文体用品与科技, 2018, 000(016): 152-153.
- [4] 李玉磊. 探讨运动心理学在现代体育教学中的应用[J]. 休闲, 2018, 000(012): 221-221.
- [5] 母久江. 浅议体育运动心理学在体育教学中的应用[J]. 散文选刊: 中旬刊, 2019, 000(001): 214-214.