

# 体育心理学在高考体操项目训练中的应用研究

谭宇 谭成清 通讯作者

湖南师范大学体育学院, 中国·湖南 长沙 410012

**【摘要】**高考体操是体育高考的重要组成部分,是专项考试项目之一,要求学生具备良好的身体素质和抗压及适应能力,地面动作有腾空、翻腾、跳跃等,在器械上有回环、后摆、倒立等,整个训练过程具有较高的难度性和危险性,这对高中阶段初学体操的学生来说无疑是一种挑战。本文通过文献资料法、逻辑分析法及实地考察法,结合自身实际分析了高考体操学生在训练过程中常见的心理问题,并提出了相应的解决方法,为提升高考体操学生学习质量提供一定的参考。

**【关键词】**高考体操; 体育心理; 应用

体育的本质是人格的教育也是心理素质的比拼。高考体操是体育高考的重要组成部分,有许多器械体操动作,具有显著的危险性、竞技性、难度性。高考体操不仅仅是对竞技体操的技术考核也是对心理素质水平的考核,学生在学习体操动作的过程中容易产生许多不同的心理问题和障碍,若不能及时预防和消除,将直接影响学生训练效果和训练安全。心理活动的波动会影响人的行为,因此在高考体操训练中要合理的应用体育心理学的知识,帮助学生建立稳定良好的情绪和状态,有助于提高训练效果,保证运动安全。

## 1 相关概念

### 1.1 体育心理学的概念和价值

体育心理学是心理学的分支,是研究人在体育活动过程中所产生心理现象及其发展规律的科学<sup>[1]</sup>。积极的体育心理能够促进学生主动学习体育运动,提高学习质量与兴趣,同时也能培养自信心帮助运动成绩的提高,消极的体育心理则会影响学习的积极性和学习效果,严重的会造成运动损伤<sup>[2]</sup>。

### 1.2 高考体操及特点

体育是高考中的重要组成部分,也是我国高等体育院系选拔、培养合格体育专门人才的主要途经和方式。高考体操是体育高考的专项项目之一,包括自由体操和器械体操两种形式。高考体操对人的机能能力、专项素质、基本技术、动作幅度、形体姿态及意志品质都有着很高的要求,属于典型的难美项群。练习中动作技术的控制力、稳定性是完成动作的首要条件,这要求练习者有较强的心理素质。

## 2 体育心理学应用的重要意义

体育高考是体育生在体育道路上的重要节点,是通往大学的一条途径<sup>[3]</sup>。高考体操项目难度大、危险性高,运动损伤发生的可能性也大,所产生的心理问题更多也更为显著。心理问题的出现会产生消极的情绪同时会带来不良的生理反应。心理问题若不能得到重视和解决,一定会影响训练效果和成绩。因此在高考体操项目中应用体育心理学是必要的,体育心理学的科学应用能够保护学生心理健康,及时转变学生的消极心理活动,同时也能更好地帮助学生完成体操学习取得优异的成绩,为体育高考保驾护航。

## 3 高考体操常见的心理问题

### 3.1 恐惧心理及遗留

恐惧心理一般是在学习心动作的时候产生的<sup>[4]</sup>。高考体操的

器械体操难度较大,危险性强,如单杠中支撑后回环、骑撑前回环、双杠中的肩倒立、支撑摆动等,技巧性十足,学生独自在器械上练习动作时,其安全性受到威胁,会产生不同程度的畏难情绪和心理障碍<sup>[5]</sup>。此外,恐惧心理遗留<sup>[4]</sup>一般是发生在有过失败或受伤的经历后,就是我们常说的“心理阴影”,前一次的失败体验对下一次练习产生消极的影响,具体表现有心跳加速、肌肉用力失调、控制力下降等。这种恐惧短时间内难以缓解,但随着练习频率和时间的增加,心理得到缓解与适应之后,恐惧心理会慢慢的减少。

### 3.2 过度紧张

紧张是体操练习过程中最常见的心理现象也是日常生活总常有发生的心理特征。体操练习动作难度较大,在动作技术的完成过程中,不仅要求练习者具有很好的身体素质和技术能力,还要有稳定的身心状态和高度集中的注意力。稍不小心就容易出现失误,如单双杠中的脱杠、掉杠、砸杠,自由体操中的侧倒等等,这种失误可直接造成运动伤害。适度的紧张能够使人注意力更加集中,动作更加小心严谨,有助于更好的发挥技术水平,但过度的紧张会影响机体水平,扰乱动作节奏与呼吸规律,出现动作协调不到位,从而造成失败、受伤等不良后果。

### 3.3 焦虑心理

焦虑是指个体预料到未来或即将产生不良后果或威胁时出现的一种情绪体验,往往与紧张同时发生,两者产生的现象也十分相似<sup>[11]</sup>。适度的焦虑能够促使人更加积极、努力,保持活力,但过渡的焦虑反而易使人缺乏耐心、急躁不安、思维受阻,动作学习效果也会大打折扣不利于身心健康。

### 3.4 自卑心理

根据实际情况了解到,参与高考体操训练的同学大都是没有体操学习基础的,通常是从高二或高三开始,利用短短1-2年的时间进行学习。体操的学习不是一蹴而就的,在训练的过程中每个人都会遇到困难和挫折,会经历不同时期的瓶颈期,每个人生理和心理多存在较大的差异,性格、学习方法、与认知能力、身体素质等都不相同,学习的接受能力和效果都存在区别。体操技术的学习,有些同学能够在短时间内学会,有些同学反复练习仍达不到要求,这些同学便易有落差感,产生自卑心理。自卑心里严重的同学往往难以产生自我效能,会变得缺乏自信心和自尊心,阻碍了身心健康发展。

### 3.5 怕苦心理

随着学校体育的发展和社会环境的改变,体操“难”、“苦”、“累”的特征,使得学习体操的人越来越少。体操动作的形成是需要通过反复练习才能建立正确的技术定型<sup>[6]</sup>,同时也需要通过大量的身体素质练习做动作技术的辅助提升。练习的过程中受伤、疼痛是屡见不鲜的。未能正确认识体操项目的“难”与“苦”,会阻碍对体操学习的正确的认知,不利于训练水平的提高。

#### 4 体育心理学在高考体操中的应用

人的行为很大程度上受到心理活动的影响<sup>[7]</sup>,特别是在竞技体操运动项目中,心理素质和技术水平同样重要,心理活动和意识波动都会对体操动作的完成产生作用。注意力不集中则无法精确的完成动作,容易对造成运动伤害。体育心理学的应用需要教练员与体育高考生共同协调、配合。

##### 4.1 高考体操项目中的心理训练

###### 4.1.1 加强技术指导,提高专业水平

高考体操学生的直接感觉对象是教练员,教练对学生的影响是全面的。教练员首先应该强化专业水平,将理论知识与实践相结合,把握学生的实际情况,用科学、简单、学生最能接受的方式进行动作教学。过程中教练员要切入要点,把握重难点,让学生能够正确理解动作要领、理清动作结构,做到思维清晰、记忆深刻,从而有效预防心理障碍,高效地掌握动作技术。

###### 4.1.2 加强保护与帮助和自我保护

保护与帮助是体操学习的重要内容之一,也是体操项目的突出特点。保护与帮助是每个体操学生、教练员们应具备的最基本的技能。教练员要加强责任感,做到时刻保护、及时帮助,尤其是在学生学习体操动作之初,教练员要科学运用正确的保护手法时刻保证学生安全,适时地帮助学生完成动作。让学生在安全的保护机制下练习动作和感受动作,减少恐惧心理。同时也要教导学生如何进行自我保护、相互保护,将保护与帮助落实到每一个学生每一个动作中去。教练员也要根据学习的进度状态适时地“脱保”,避免产生依赖,帮助学生实现阶段性的进步与突破。

###### 4.1.3 关注差异,因材施教,注意心理疏导

每个学生的性格、身体素质、认知能力、心理素质都是不一样,教练要根据不同学生的学习情况和表现要有针对性的给予练习内容和心理开导。比如面对自卑的学生,教练员若时常将他与比他优秀的学生作比较或是采用“激将法”去反面激励学生,结果是适得其反。所以就要求教练员把握学生的个体差异,不轻易比较,因材施教,正确引导,平等的去关心每位学生,帮助学生克服不良心理。

###### 4.1.4 模拟考试,严格考核

体育高考的体操专项考试机会只有一次。在实际教学过程中发现,许多学生会出现考前焦虑综合症,过分的紧张与注意最后导致失常发挥。基于此,学校应该定期组织规范的模拟测试、与外校联考,将场地布置尽可能与高考考试场地布置一致,严格按照考试流程进行测试,营造出真实、紧张的考试氛围,让学生提前做好心理准备。

###### 4.1.6 加强高考体操专项素质练习

身体素质条件是参与体育运动的基础,而高考体操的每个动作都对身体素质有着较高的要求,特别是身体的灵敏性、协调性、柔韧、上肢力量、核心力量等等。教练员应该根据高考体操项目的动作特点节学生实际情况具体分析,有目的性的安排素质练习,使学生在体操动作练习中游刃有余的发挥身体素质的优势,将动作幅度、难度水平做得更加细致、精准、到位。

##### 4.2 高考体操学生的心理应对策略

###### 4.2.1 自我暗示法

自我暗示法是指学生通过主观想象,并自信它能引起相应的生理、心理变化来进行自我刺激的自我心理疗法。事实上是诱发积极良好的心理状态,起到良好的心理激励与平衡的作用。体操动作练习注意要点多,难度大,在练习的准备阶段可以采用语言暗示,暗示自己各个动作要注意的具体要点,如单杠中骑撑前回环时反复强调“手臂顶直”、“挺胸立腰”、“膝盖伸直”,侧手翻要“夹臀立腰”等等,反复暗示提醒自己要注意的问题。

###### 4.2.2 想象训练法

想象训练是加强动作记忆的心理方法之一,也是进行心理调节的方法过法之一<sup>[3]</sup>。通过想象自己在按照要求练习体操的情景,将动作的要领和细节按照顺序依次呈现出来,在大脑中形成正确的、完整的动作记忆,可以有效的帮助学生体会动作感觉,强化和巩固技能水平。这种意识层面的锻炼方式不仅能够改善肌肉状态,同时能够提高练习效果。反复多次的练习能够加深动作记忆和对动作的理解,能够更加清晰的明确动作要点。到实践练习的时候,往往会按照大脑中所想象的模样,将动作身体力行的呈现出来,同时也能有效减少紧张感,使学生更加自信、冷静、准确的完成动作。

#### 5 小结

综上所述,高考体操训练过程中要加强体育心理辅导,教练员应熟知高考体操项目中学生常见的心理问题,根据不同的心理问题选择科学合理的训练方法,关注个体差异、因材施教,与学生共同面对困难、克服困难、解决困难。学生自己也应该运用心理学方法及时调整自己的情绪状态,加强素质练习,刻苦努力取得更好地成绩。

#### 参考文献:

- [1] 刘淑慧.《体育心理学》7-04-017698-X,2005-07.
- [2] 高娟.体育心理学在高校体育教学中的应用[J].佳木斯职业学院学报,2019(11):82+84.
- [3] 李审力.心理学对学校体育中高考体育训练的策略分析[J].名师在线,2018(20):78-79.
- [4] 李元.高校体育专业体操教学中学生常见的心理问题及对策[J].赤峰学院学报(自然科学版),2017,33(02):119-120.
- [5] 高琦.体操教学中学生常见的心理问题及对策研究[J].山西大同大学学报(自然科学版),2008(04):84-85+96.
- [6] 谢英丽.体操教学中学生常见心理问题及对策研究[J].体育师友,2007(04):10-11.
- [7] 杨壮壮,后赵兵.体育心理学在高校拓展训练课程高空项目中的应用研究[J].当代体育科技,2019,9(31):122+126.