

高校体育教学促进学生心理健康的调控策略研究

颜春辉

石河子大学体育学院, 中国·新疆 石河子 832003

【摘要】21世纪社会的发展充满机遇,也充满挑战,新世纪的人才必须是各方面能力都突出,不仅要拥有健康强健的身体,还要有健康的心理。最新的课程改革强调高校体育教学对学生心理健康培养的作用,教育各界对学生教育教学的培养给予了充分的重视,力求在教育实践中将体育教学对学生心理健康的影响贯穿其中。体育教学体现了当下素质教育所倡导的美感教育,由于体育学科在高校授课的时间很少,再加上体育成绩不影响升学,所以体育课很少能够受到教师和学生的重视。但是,其实体育能够促进人体的各个机能的发育,能够帮助学生认识真正的真、善、美,促进学生心理和精神世界的健康发展,能够提升学生的艺术情操,从而提高学生的个人素养。为了改变过去仅重视学生体育运动,而忽略心理健康的高校体育教学模式,本文通过对当前高校体育教学中存在的问题、高校学生心理特征以及体育运动与心理健康的内在联系的分析,提出了高校体育教学促进学生心理健康的调控策略。

【关键词】体育教学; 心理健康; 调控策略

引言

健康包含身心两方面,而体育对心理健康的积极作用越来越得到重视。如何把心理健康教育渗透到体育课中,实现以“学生发展为本”、“健康第一”的需要。随着我国的社会竞争越来越激烈,高校学生的就业与学习压力也逐渐增加,目前我国高校的毕业生承担着巨大的心理压力,也由于这个原因近年来高校中屡屡出现厌学、辍学甚至轻生的现象^[1]。高等院校作为我国最主要的人才培养阵地,承担着培养全面发展的新时代接班人的重要使命,必须将完善学生心理健康的工作重视起来。结合教学实际情况,本文通过对目前高校体育教学促进学生心理健康培养的研究,主要是为了找到体育教学和心理健康相互融合的方法,充分利用体育教学的作用,为人才培养计划提供支撑与保障。

1 当前高校体育教学中存在的问题

1.1 体育教学流于表面

现阶段高校教学中教师和学生体育课的重视程度不够,在授课过程中,教师安排的授课内容大都比较轻松,主要用来给学生减轻平时学习的压力,活动一下身体,而体育一向被学生视为副科,再加上这门课所占用的课时很少,学生在上课过程中过于放松。此外,比较常见的一个现象是部分学校的体育教师是由其他科目的任课教师兼职授课,不管是因为学校经济紧张,还是教师资源短缺,兼职教师很可能专业能力和教学知识储备并没有达到高校体育教师的要求,使得课堂教学缺乏专业性。学校和教师并没有从根本上对体育教学提起重视,使得高校体育教学光有课程安排的形式,却没有实质的教学效果,不利于学生的健康成长和进步。

1.2 教学模式单一乏味

体育在高校教学中充当的角色更像是“调味品”,在繁重的学业中,能够放松学生的神经、陶冶情操、缓和压力,有利于培养学生良好的学习习惯,帮助学生树立正确的道德观念。传统教学中,不仅教学方式单一,以教师为中心来授课,不能实现体育教学的互动教学,认为体育教学就是教给学生运动知识和锻炼技巧,忽略了体育运动与心理健康的内在联系,使得体育课堂的教学教条化,学生的积极性难以被激发,甚至引起学生的厌倦感,教

学目标根本不能实现^[2]。

1.3 体育教学不能满足学生的兴趣需求

目前体育教学中大多数还是传统体育教学中的教学科目,长期形式相同的体育教学模式,已经令学生感到厌烦,难以产生共鸣,从而无法激起他们的兴趣,造成课堂时间和教学资源的浪费。

2 高校学生的心理特征

2.1 心理表现

高校学生的心智发展已经基本成熟,思维已经由之前的经验型转化为理论型、逻辑型思维,由于思维能力已经达到一定水平,高校学生更希望探求事物发展的起因、结果和规律,以促进自己思维的独立性和判断性,但是由于高校学生还没有接触社会,心理认识还存在片面性。高校学生正处在记忆力最佳、智力的增长速度较快的状态,此时是他们感知力和观察力提高,智力发展的最好机会,加之富有幻想,他们可以通过自主思维对接收到的知识进行加工创新。但由于人生经历尚不丰富,心理表现呈现出片面性和主观性,易产生自负和执着的情绪。

2.2 情感体现

高校学生情感极其丰富,思维灵活,很容易接受新鲜事物和新的知识,具有很强的发展潜力。高校学生追求义气,重视情谊,会刻意维护友谊的长久发展,但也由于年轻气盛,无法彻底控制自己的情绪,容易出现亢奋和冲动,导致他们在解决问题时易作出极端行为。

3 体育运动与心理健康的内在联系

高校学生即将步入社会,第一次面对各种各样的压力,心中难免会产生挫败感和郁闷感,体育运动能够帮助学生转移注意力,发泄心中的郁闷,能够有效改善学生的不良情绪,宣泄消沉和低落的心情,有利于学生的身心健康成长;体育可以帮助学生探索和发展人际关系,体育活动多是群体性和公开性的,这就为学生相互合作、相互交流提供了机会,有利于学生今后的发展;体育运动可以培养学生坚强的意志,发扬艰苦奋斗的作风,培养坚持不懈的决心,提高学生的集体主义意识,保持阳光乐观的心理状态。

体育教学具有直观性,学生必须通过视觉和听觉来正确接收动作,通过触觉和肌肉来感受动作的要旨、肌肉用力的强度和动作的特点和各种动作之间的有效衔接,来建立完整的体育运动动作。在学生学习的过程中,通过对各种感官的运用,促进了学生认知能力、观察力以及形象记忆、动作记忆能力的发展,也有利于学生理解和认识教学知识。此外,体育运动还可以调节学生呼吸、循环、神经细胞的状态,有利于学生注意力集中和思维能力的培养。

体育运动本身有很多种形式的活动,学生可以在参与过程中收获酸甜苦辣的情感体验^[3]。由于高校体育课堂具有集体性,学生之间自然而然会形成互帮互助的学习氛围,这对于学生的合作意识的培养具有很重要的作用,团队合作中也促进了学生责任意识的培养。学生相互之间的竞争力激发了各自的进取心,不仅让学生体验了体育学习的乐趣,产生自主运动的心理,还激发了学生的斗志,增强他们的自尊和自信,使得体育教学的效果呈现更好的状态,从而使学生的身体和心理变得更加协调,能有效控制和调节焦虑、抑郁等负面情绪,获得积极的心理健康。体育运动能充分锻炼和培养意志力,意志是一种心理过程,学生在确定目标、克服困难、实现目标、改变现状的过程中,逐渐产生了一种坚强的心理状态。而体育锻炼需要在达到预期目标的同时克服锻炼过程中的相应困难,对身体承受能力的锻炼具有重要的作用^[4]。

4 高校体育教学促进学生心理健康的调控策略

4.1 加强培养高校体育教师自身素质能力

近年来高校教育改革不断发展,对体育教师的要求也不只停留在简单授课,而是要促进体育教学与心理健康教育的有机融合,这是新的也是更高的要求。现阶段要适应社会发展对人才的需要,就必须落实新理念的教育形式,创造心理教育与体育教育相结合的教育模式,加强对体育教师的培训。高校体育教师应该时刻掌握学生的学习动态,科学的策划、安排教学活动,注重学生的评价和反馈,对教学活动进行适时的调整,实现学生身心健康的全面发展^[5]。只有高校体育教师具备体育和心理教育双重专业知识和教学技能,才能有意识地在教学中促进体育与心理教育的有机结合,真正有效的提高学生的心理健康水平。

4.2 体育教学方法的改革

体育教学方法的选择应以适应学生心理变化规律的教学方法为基础,这是促进课堂教学的重要因素。习惯可以得到很好的教学效果,例如,在体育教学中,为了让学生掌握心理学,首先是技术性和正规化的教学方法,教师可以通过情景教学的设置,利用语言讲解和动作示范的手段,引导学生做正确的肢体动作,促进学生身体动作技巧的掌握和感性意识的形成。只有这样,才能了解学生对行动要领的理解,有效地了解课堂反应,促进师生情感交流,持续学习^[6]。加之学生本身具有探索、发现、推理、冒险和分析的能力,如此还可以促进充分发挥体育教师的感召力。

4.3 注重对学生情绪变化的有机调整

在体育教育中,学生需要大家的鼓励和支持。因此,体育教师必须学会发挥自己的启蒙能力,要通过语言、动作来感染学生,就应该用自己的道德修养影响学生,与学生形成有机合力,共同促进教学效果的提升,同时也促进自身素质的发展^[7]。此外,教师要学会掌握和运用教学方法,根据学生学习态度、情绪、意识的变化做出合理有效的调整。在教学中,教师要合理表演示范,激发学生的学习兴趣。聚焦注意力、唤醒注意力、吸引注意力,诱导学生对教学内容的情感理解,加深学生对学习的理解,提高学习能力,这就要求体育教师要加强体育精神和自身素质能力的提高,从而在教学过程中向学生传达真实的心理诉求,真正激发他们的学习兴趣。

5 小结

综上所述,高校体育教育不仅可以锻炼学生的身体,防止疾病,还可以培养学生的心态、毅力、学习能力、适应能力,为即将走入社会的高校学生摆脱社会环境、学业压力、工作压力及其身心因素的影响,防止压抑、低落、沉闷等不良心理问题的出现,心理问题长期得不到解决,也是高校学生出现违法乱纪行为的主要原因之一,由此看出大学生心理健康教育的综合发展趋势与高校体育目标的转变具有内在的一致性^[8]。体育教育是培养全面素质人才的重要内容,体育锻炼可以减少焦虑和抑郁,调节压力反应,增强自我概念,本文对促进体育教学发展为体育教学活动和心理健康发育相互影响,相互制约,相辅相成,形成体育教学促进心理健康的效果很有参考价值。

参考文献:

- [1] 王文杰,张丽贞. 高校田径教学对学生身心健康发展的研究[J]. 知识经济, 2019(16).
- [2] 易群亮. 高校体育教育的心理健康教育功能及实施研究[J]. 青年与社会, 2019(12).
- [3] 徐海霞. 体育教学中如何促进学生心理健康的策略研究[J]. 当代家庭教育, 2019, 000(001): P. 22-22.
- [4] 施德志. 体育课程对高校学生心理健康的培养研究[J]. 文体用品与科技, 2020, No. 453(20): 93-94.
- [5] 文兰颖. 高校田径教学对促进学生身心健康发展的作用[J]. 卷宗, 2020, 010(004): 314.
- [6] 张涛涛. 研究高校体育教学与心理健康教育[J]. 文体用品与科技, 2020, 000(001): 92-93.
- [7] 张乐轩. 高校体育教学中对大学生实施挫折教育的策略研究[J]. 当代体育科技, 2020(17).
- [8] 李云梦. 动作学习与控制的健康促进研究[J]. 国际教育论坛, 2021, 3(1): 19-21.

作者简介:

颜春辉(1989.03—),男,汉族,籍贯到省市:湖北恩施,职称:讲师,学历:研究生,研究方向:体育教学,运动认知心理学。