

少年身体运动功能训练动机分析及激发策略探讨

李晓斌

(阿坝师范学院 四川汶川 623002)

【摘要】在互联网时代下,青少年的兴趣点发生了很大的变化,大多数都沉迷于网络,如追剧、购物、玩游戏等,参与体育训练的学生慢慢变少,青少年的身体运动功能明显下降。基于此,本文对青少年身体运动功能训练的动机进行了分析,并提出了激发策略,以供参考。

【关键词】少年; 身体运动; 功能训练; 激发策略

DOI: 10.18686/jyyxx.v3i7.50496

良好的身体素质对当代青少年的健康成长等各个方面都是很重要的,但现在许多的青少年都不爱运动,面对体育运动的热情不高,尤其是当遇到强度较大的运动项目时就会退缩、不参与,或者是应付形式等,这些行为的存在对学生是非常不利的。在新的时代背景下,我们要认识到对青少年身体功能训练的重要性,采用有效的方式激发他们的训练动机。

1 青少年身体运动功能训练的动机分析

1.1 运动动机的概念

动机是刺激个体某种行为达成的推动力。在体育运动中的训练动机是让学生努力达到体育训练目标。实际上,关于运动动机很多的学者都给出了不同的意见和看法,其中比较统一的概念是驱动个体参与某项运动的因素,它能够让个体自发参与运动,保持在一个合适的运动强度、时长范围。若是因经不住某种诱惑放弃运动就会使自身的运动动机水平降低^[1]。

1.2 训练动机分析

1.2.1 兴趣动机

经有关调查研究显示,随着年级的升高,从小学到中学阶段青少年的身体运动功能兴趣处在持续下降的状态。在中学阶段,青少年功能训练参与的自觉性、兴趣等都是慢慢变低的,而消极情绪是呈上升状态的,但还是不能改变运动功能兴趣整体下滑的局面。小学中高年级段是青少年体育兴趣养成的重要阶段,也是兴趣发生分化的阶段,在该阶段他们对体育运动的热情还是比较高的,他们的好胜心强,总爱展示自己,所以,在该阶段青少年的运动功能训练要适应他们的这些心理特征,以兴趣为切入点,教学内容要首选具备一定竞争性的项目^[2]。

无论是哪个阶段的青少年,他们的认知能力、心理特征、学习能力等各个方面的差异导致他们对体育运动的兴趣也存在差别,阶段性特征比较明显。所以,体育教学要

适应各阶段青少年的实际情况,依据他们的兴趣点的改变,科学选取教学内容和教学方式,让学生对体育运动保持足够的兴趣,从而养成一个良好的体育运动习惯^[3]。

1.2.2 自主性动机

对于青少年来说,他们的身体运动功能训练的兴趣和自主性动机的关联性并不是很大,但也有一些联系,他们的训练兴趣和自主性动机的认知高度、成就水平有关(如表1所示)。

表1 各组别一年级学生身体功能训练自主性动机检验结果

	性别	N	均值	标准差	T	P
认知高度	实验组	50	4.73	0.55	3.534	0.003
	对照组	50	4.46	0.62		
成就水平	实验组	50	4.75	0.54	3.425	0.002
	对照组	50	3.38	0.58		

从表1可以看出,实验组、对照组学生的认知高度、成就水平差异显著,且实验组优于对照组。

2 青少年身体运动功能训练存在的问题

现如今,青少年身体运动功能训练存在如下问题:第一,认识不足。虽然小学、中学都开设了体育课程,但是,一些教师对这门课程的学习存在片面认识,认为身体运动功能训练并不是很重要,并未过多去关注这方面的问题,所谓的体育运动也只是走走形式,并没有发挥多大作用。第二,教学方式单一。现在许多的体育教师都偏年轻化,自身对青少年身体运动功能训练的重要性缺乏足够的了解,对这方面的要求、运动技能等的掌握情况也很有限,体育运动教学也只是停留在简单的示范层面,并没有将学生学习的自主性体现出来,学生参与运动训练的兴趣不高,课堂教学质量差^[4]。

3 青少年身体运动功能训练的激发策略

3.1 把握心理特征, 激发学习动机

对于广大的青少年来说,他们的好奇心都是很重的,表现欲望也比较强。在体育教学活动中,教师要有效把握学生的这些心理特征及各种需求,激发学生的学习兴趣动机^[5]。

各阶段的青少年的自身需求是存在差异的,有些是满足于运动带来的快乐需求,有些是参与集体活动的需求,有些是得到别人肯定的需求,还有些是展示自己的需求,等等。当青少年的各种需求得到满足后,运动动机也会随之被激发和强化。所以,教师教学活动的开展需要从青少年的需求入手,让他们的身体运动功能训练保持在一个持续兴奋的状态,体会刺激。当青少年体会到身体运动功能训练的作用和价值后,才能够进一步促使他们确立自身的运动动机目标,以取得一个好的学习、训练效果^[6]。

3.2 精心设计教学,强化过程指导

3.2.1 教学内容的设计

新课标中对各阶段青少年的体育运动基础、身体特点、心理特点等做出了明确的规定。若是在体育运动教学中,我们仅仅只是照本宣科或者没有针对性的实施教学就难以保证体育教学效果,强度大的运动体能弱的学生不能完成甚至会给他们造成伤害,而强度太小的运动项目对体能好的学生来说又难以调动他们参与运动的兴趣。因此,我们需要将教学内容和学生的体能特征等情况联系起来,以保证教学活动的科学性、有效性。如对于跳高、跑步等这类强度大的项目,对于各年级段的青少年要区别对待。先根据学生的体能情况来分组,体能素质好的学生进行800米跑步比赛,哪组学生跑步用时最短获胜,教师给予奖励;对于体能素质较弱的学生只需要能够参与到体育运动项目中来即可^[7]。

3.2.2 科学选择教学方法

对于青少年来说,他们虽然有很强的表现欲,但是受到运动水平等各个方面因素的影响,导致他们在自主学习过程中出现不科学性、盲目性的问题。所以,在体育运动中,我们要引导学生自主训练,科学选择教学方式,以保证运动的效果^[8]。

在正式进行体育运动时,教师可以先示范演练或者是让体能素质好的学生给其他学生演示,让学生对运动项目有一个大致的了解,坚定学生的自信心——其他学生可以学好,自己必然也能行。在示范演练后,可以根据学生的运动能力来分组,发挥组员的力量,共同成长。在学生运动训练时,教师必须要做好巡视,及时发现训练中出现的問題,并加以指导。当然,在此过程中,教师除了要观察学生动作的熟练度、准确度外,还要关注运动时的安全问题^[9]。

例如,在对小学阶段的学生进行“快速跑”运动训练时,教师先示范动作,再让体能基础好的学生示范预备跑的动作,同时,教师简单讲述动作要点;让学生进行起跑练习,教师从各角度去观察、引导他们;教师依据异质分组的要求,将学生平均分组,每组4名同学,互相做出指令进行起跑练习。对体能基础好的学生,教师会让他们多帮助体能基础较弱的学生;教师统一做出指令,学生分组进行起跑;训练结束后,教师及时做出评价。

此外,教师也可以给予青少年更多自主权。当青少年拥有了自主权后,他们的运动动机、责任意识、训练意识等都会变得更强。所以,在体育运动训练中,教师要尊重学生的主体地位,让他们对各种训练方法与要求进行自主选择,这样,他们就会更积极地投入到运动功能训练中来。

3.3 科学评价,优化训练效果

对于青少年来说,他们是非常渴望可以被他人认可,得到他人的夸奖的。尤其是小学生,教师一句赞美、鼓励的话,一个肯定的眼神都会让他们感到温暖,获得一种满足感,赋予运动训练的力量。反之,教师不留情面的批评,即便是不经意间讲的某句话,都会对他们的心理造成一些负面影响,让他们失去运动训练的信心,甚至会产生逆反情绪。所以,在教学活动中,对表现好的学生,教师除了要给予表扬外,还要指出其中不理想的部分,以免他们出现骄傲自负的情绪;对表现较差的学生,教师也不能盲目去批评他们,而要找到他们身上的闪光之处,多鼓励,强化他们的自信心^[10]。

例如,在负重走训练中,教师先将学生进行分组,通过小组合作“背”“抬”“伤员”的形式进行训练。在训练中,必然会有学生获胜或者是学生因协调性差、体力不足等原因成绩不理想。在评价时,对于获胜学生,教师在表扬的同时,也会从动作的协调性上提出一些规范性意见;对于成绩不理想的学生,教师先肯定他们的学习态度,并鼓励他们加强练习,强化自身的体能素质。通过这样的方式,不仅能够让学生知道存在的问题,也能够强化他们运动的信心,激发他们的运动动机。

4 结语

随着青少年年级的不断增长,他们的运动功能训练兴趣会持续降低,并且青少年运动功能训练的自主性动机和他们参与能力、学习能力、自身兴趣等有关。所以,为了更好地激发青少年身体运动功能训练的动机,就要把握青少年的心理特征,激发学习动机;精心设计教学,强化过程指导;科学评价,优化训练效果,以实现运动功能训练的目标。

作者简介: 李晓斌 (1974.10—), 男, 四川南充人, 教育学学士, 副教授, 研究方向: 体育教育训练学, 身体运动功能训练, 儿童体适能。

基金项目: 阿坝师范学院“儿童青少年体适能教育创新研究团队”阶段性成果; 阿坝师院校级重点项目: 身体运动功能训练服务于川西高原和亚高原地区青少年体育锻炼研究 (项目编号: ASA18-09)。

【参考文献】

- [1] 阳家鹏, 向春玉, 徐信. 促进青少年有氧体适能和体育锻炼行为的路径: 动机理论的观点[A]. 中国体育科学学会 (ChinaSportScienceSociety). 2015 第十届全国体育科学大会论文摘要汇编 (一) [C]. 中国体育科学学会 (ChinaSportScienceSociety): 中国体育科学学会, 2015: 3.
- [2] 彭行儒. 基于身体功能训练对青少年学生“坐着跑”的矫正策略[J]. 田径, 2020 (7): 40-41.
- [3] 包欢良. 小学体育课堂教学中激发学生学习动机的策略研究[J]. 田径, 2020 (6): 52-54.
- [4] 张玉玲, 杨效国. 浅谈激发学生体育学习动机的有效策略[J]. 吉林教育, 2017 (14): 126-127.
- [5] 刘晓燕. 有效开展青少年武术训练的策略研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10 (4): 11-12.
- [6] 甘甜. 解析初中生体育课堂主动参与的激发策略[J]. 中国多媒体与网络教学学报 (下旬刊), 2019 (7): 254-255.
- [7] 吕文俊. 初中生体育课堂主动参与的激发策略对策[J]. 中华少年, 2019 (5): 148.
- [8] 顾俊健. 初中生体育课堂主动参与的激发策略[J]. 体育世界 (学术版), 2018 (7): 158+95.
- [9] 蔡杉. 初中体育课堂学生个性激发策略探索[J]. 试题与研究, 2020 (24): 58.
- [10] 刘志强. 在中职体育教学中激发学生学习兴趣的策略[J]. 天天爱科学 (教学研究), 2021 (4): 119-120.