

中学体操教学中恐惧心理成因及对策研究

张孟均

南京体育学院 江苏南京 210014

摘要: 体操这项运动项目与球类、舞蹈类等运动项目不同,一般来说具有一定的危险性。在中学体操教学中,学生产生恐惧、胆怯心理是我们不可避免的问题。本研究通过文献资料、调查问卷、专家访谈等研究手段,力求准确把握恐惧心理成因和其对应政策。最终达到提高教学水平,改善中学体操教学中恐惧心理现象的效果。

关键词: 中学体操教学; 恐惧心理; 对策

Research on Causes and Countermeasures of Fear Psychology in Gymnastics Teaching in Middle School

Mengjun Zhang

Nanjing Institute of Physical Education, Nanjing, Jiangsu 210014

Abstract: Gymnastics is different from ball games, dancing and other sports. Generally speaking, it is dangerous. In middle school gymnastics teaching, it is an inevitable problem for us that students have fear and timidity. Through literature, questionnaire, expert interview and other research methods, this study tries to accurately grasp the causes of fear and its corresponding policies. Finally, it can improve the teaching level and improve the psychological phenomenon of fear in gymnastics teaching in middle schools.

Keywords: Gymnastics teaching in middle school; Fear; counter-measure

在中学体操教学中,学生的各项身体素质较为薄弱,易受多种因素影响而产生恐惧情绪。笔者对学生形成恐惧情绪的原因进行对比分析研究,制定相应的干预措施,预防、减轻或消除恐惧对体操教学产生的障碍,对提高小学体操教学质量有重要意义。

1. 研究对象和研究方法

1.1 研究对象

本次研究以中学体操教学中的恐惧心理为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 访谈法

根据本课题研究方向,对体操教学方面的专家和一线的老教师进行了访谈,各位老师针对恐惧心理在初中体操教学中的应用等问题给出了答案,对这项研究指明了道路。

1.2.2 观察法

作者简介: 张孟均(1997.03—),男,汉族,山西省长治市,南京体育学院,南京体育学院硕士研究生,研究方向:体育教学。

由笔者对三个年级学生体育课体操教学的观察分析整理,又对在体育课中应用的案例视频观察分析整理进而提高本次论文的科学性。

1.3 实验法

在南通市通州区姜灶中学自然分班的基础上,进行身体素质、原有体操技术水平及其状况的测试与调查,最终选出了八年级对等的两个班——5班、8班,人数各为30人,男女各15人;5班为实验组,运用“恐惧情绪调节法”手段进行改良式教学,8班为对照班,运用传统的教学手段进行传统式教学。

2. 结果与分析

体操项目与乒乓球、羽毛球或者径类体育教学项目相较,体操在具有优美性的同时,伴随的往往是高风险。所以体操相较其他运动项目更具有危险性,这也导致了同学们对体操这项运动恐惧心理的生成,所以我们对恐惧心理的成因及对策分析是亟不可待的。根据教师主观评测+学生自我评测表对班级人数进行统计(见表一)。

2.1 主观原因

2.1.1 学生的年龄特征

表一 学生体操恐惧心理存在情况表

学生恐惧程度	具体行为表现	人数统计 人数占比
重度恐惧	根本不敢尝试任何技术类体操动作	58.3%
中度恐惧	敢于在老师或同学帮助下尝试简单动作	1728.3%
轻度恐惧	敢于自己挑战技术较低的项目,但不敢尝试难度较高的动作	3151.7%
无恐惧心理	积极尝试,勇于向老师和同学展示自己	711.7%

表二 学生恐惧心理产生原因分析表

恐惧产生原因	七年级	七年级	八年级	八年级	九年级	九年级
	人数 比率 (男)	人数 比率 (女)	人数 比率 (男)	人数 比率 (女)	人数 比率 (男)	人数 比率 (女)
年龄特征	65%	91%	42%	79%	37%	66%
智力特征	12%	9%	16%	17%	6%	11%
动机水平	32%	36%	43%	55%	22%	27%
已掌握基础技术	67%	73%	58%	64%	44%	57%
教师原因	77%	71%	54%	63%	36%	23%
教学内容	74%	73%	52%	56%	42%	43%
教学环境	64%	66%	51%	52%	23%	29%

学生的年龄是制约其体育心理学习能力获得的重要因素。有研究表明,学生的体育心理学习能力的掌握和运用的水平随年龄的增长而增长。不同年龄段的学生心理承受程度不同。低年级的学生要学习难度较小,风险较低的动作,等有了一定的体操基础之后,循序渐进,往更高更深层次的方面发展。

2.1.2 学生的智力水平

学生智力注定有高有低,理解能力上也必定会有差别。因此在体育学习办法的指导时,教师一定要区别对待,尤其要关注智力水平一般的学习办法的指导。在对待不同智力水平的学生,我们一定要区别对待。赋予他们不同的学习目标,结合他们的个人能力,在他们自己力所能及的范围内达到最好的状态。让每一个孩子都能感受到大家的关怀和帮助,在班级这个大家庭中感到温暖和爱。

2.1.3 学生的元认知发展水平

学生只有在对自己学习的目的、学习的特点等有充分的自我意思之后才会积极采取相应策略,有效地进行学习。元认知水平发展高的学生恐惧感较小,元认知水平低的学生容易产生恐惧感,易对未知的或已知的事物产生恐惧。中学生心理发展后于身体发展,所以这也是中学生在体操教学中容易产生恐惧、胆怯心里的重要因素。

2.1.4 学生的动机水平

正向的的学习机会促进学生提出问题并解决问题,并且在困难解决的过程中不会轻易放弃,勇于直面自我,不断冲破自我障碍,不会因暂时的失败就打退堂鼓,心理阳光,永远充有希望,对未来有无尽的幻想,态度积极向上。相反,学习动机不足的学生,不仅不愿意尝试新动作,逃避练习,而且面对体操学习中遇到有难度的动作,更倾向于为逃避寻找借口。时间越长就越容易形成依赖心理,这种消极心理就越强烈,恐惧心理也更加明显。

2.1.5 学生已有的体育知识和动作技术基础

学生学习体操技术动作前的相关体育知识储备和动作技术基础对学生心理恐惧的形成也有巨大的影响。体育知识储备越全面、越充分,学生产生体操恐惧心理的可能性也就越小。反之,体育知识什么都不懂,体操技术动作基础差的学生产生体操恐惧心理的可能性也就越大。每个班级都会有体育尖子,也会有体育差生。往往体育知识掌握牢固或者动作技术基础好的学生更加自信,也更加敢于同学和老师的面前表现自己。这样的学生很少存在心理障碍,就算失败也能很快的从失败中走出来坚信下一次一定是可以的。但是基础薄弱的学生会想我简单的动作还学不会呢,更别说这个稍微有点难度的了。这也是为什么体育越好的越来越优秀,而差的越来越差。

2.1.6 对体操动作存在误解,缺乏科学合理的认知

中学生对体操这项运动存在刻板偏见,认为体操是电视里见到的高危险的紧急体操,上手难度大,危险程度高。直接导致了学生第一次接触体操运动时的抵触心理,单方面地放大了体操教学的难度从而心生恐惧。

2.2 客观原因

2.2.1 体育教师因素

教师是学生体操学习的领路人,很大程度上学生体操学习能达到的水平就在于老师教学水平的高低,老师是否具备完整的体操保护与帮助意识,是否能将教学内容幽默风趣地讲解给学生,是否可以不让课堂枯燥乏味让学生失去兴趣,老师是否拥有丰富的教学经验,是否可以合理使用教学方法,是学生对体操是否产生恐惧心理的重要因素。

2.2.2 体操学习动作技术的难易

体操学习动作技术的难易对学生体操学习中是否产生恐惧心理也会产生一定的影响。一般来说,难度大的内容如复杂的动作,技术或繁琐的运动技能对学生更能使其胆怯,害怕以及产生恐惧心理。我们在教学过程中一定要制定与学生能力相符合的目标,切不能让学生望而生畏。

2.2.3 教学环境因素以及场地、器械条件影响

学校的教学环境对中学生的心理是否产生恐惧有不

少的影响。有研究表明如果这个学校是开放的、民主的、受学生欢迎的,学生产生心理恐惧的可能就越小。反之,产生恐惧的可能就越大。另一方面体操上课的场地是否能提供有力的保护设施,比如缺少保护的垫子,或者单双杠不是橡胶的是生锈的铁杠,螺丝是否松动,在一定程度上都会对学生的心理产生影响。

3. 克服和消除体操教学中学生恐惧心理的主要对策

3.1 强化体育教师对体操学习中心理方面指导的意识

体育教师有东西教是学生有东西学的重要前提,学生进行体操动作的学习和练习,体操能力和水平的提高需要体育教师的指导和帮助。中学时期学生心理发展慢于身体发展,此时的中学生对未知充满好奇,我们作为教师要做好良性性疏导工作。首先要具备心理方面相关知识,其次要有学生体育学习中心理方面指导学生的意识,对症下药,因势利导,培养学生积极阳光,坚强勇敢,敢于面对学习中所遇到的困难,不抛弃、不放弃,坚信没有完成不了的任务,没有克服不了的问题,没有战胜不了的“敌人”。

3.2 激发学生学习和应用体操动作的兴趣

体育教师要有目的、有计划地向学生讲授体操学习之后给身体甚至心理带来的巨大改变,经过体操的学习不仅可以塑造好的身体姿态,而且可以让人更加自信,更加阳光。培养学生对体操的学习兴趣,激发同学们的热情,让学生了解体操的功能和效用以便更好的服务于学生的学习与生活。

3.3 指导学生学习和掌握基本的体操技术动作学习方法,从而产生正确认识

体操技术动作学习的关键在于对体育学习方法的合理运用。俗话说一把钥匙开一把锁,每一个技术动作也都有适合它的学习办法。因此在学生体操基础动作学习时,教师应该灵活运用各种不同的教学方法,同时指导学生采用正确且合适的学法,这样便可以事半功倍。自由体操可以采用分解教学法,一个动作一个动作的学,最后采用完整教学法结合起来。在学习过程中可以穿插纠错教学法,重复训练法。单杠和双杠可以采用示范教学法和讲解教学法,即时的纠正同学的错误动作,不仅学习了正确的动作,对这个动作的原理也会有一定的了解。使学生在掌握体育学习方法的基础上,形成和发展基础体操技术动作。

3.4 学校保证必要的体操器材

学校拥有体操器材是学生进行体操动作练习的前提条件,如果配套的设备不能完善那学习技术动作就成了纸上谈兵。体育与其他课程相比较,最大的特点就是其实操作性,它是用身体的感知觉直接去接触,光在脑袋里空想是远远不够的。其次,在完善器材的同时,一些保

护的装置,比如保护垫也必不可少。比如我们在学习跳马和单双杠的时候,器械周围都要摆好护垫,防止学生从杠上掉落,这样也可以消除学生的后顾之忧,从侧面减少和降低学生的恐惧感。

3.5 提升学生的体育素养,加强技术基础训练

学生体操技术动作的掌握和运用与学生已有的体育知识动作技术动作技能相辅相成、相互促进。我们在体操教学中不能学了新的忘了旧的,身体素质训练方面时时刻刻不能拉下,技术基础方面的训练时刻不能停歇。

3.6 完善保护与帮助技术

在中学体操教学中保护与帮助可以说是必不可少的教学过程,由于学生身体发展不完全,神经系统、血液循环系统以及肌肉还没有达到独立完成动作的标准,此时如果旁边有同学保护与帮助他,对他心理帮助,生理帮助是双面的,可以起到让人意想不到的效果。同时,教师或者学生保护与帮助技术水平高,学生在体操技术动作学习中产生恐惧心理的可能性最低,因此可以说保护与帮助技术是达成最终目的的必要手段。

4. 结论

根据调查问卷得知(见表二),学生在体操学习过程中产生恐惧心理的原因五花八门,我们教师在教学过程中要做好学生的日常沟通和心理建设。智力特征在恐惧产生原因中占比值最小,学生已掌握基础体操动作、体育教师和教学内容占比值较高。学生的学习动机水平在八年级占比值最高。随着时间的推移,从七年级到九年级,因为教师和环境产生恐惧的比值越来越小,可能是因为长期以往的上课生活中养成和谐融洽的师生关系,对校园环境比较熟悉,陌生感和恐惧感降低。我们在体操课程内容选择上要贴近生活,以简单、实用、安全为主。在体操器材的使用上,要时刻检查确保器械安全无误,没有老化、松动现象。更要注重学生体操基础技能的训练,把基本功练好,要想跑先学会走。在注重体操技术、技能训练的同时也要注重心理教育、德治教育、社会适应教育。

参考文献:

- [1] 王晓娅, 曹守和. 我国中学体操阶段性发展变化的研究[J]. 西安体育学院学报, 2010(4): 498-500.
- [2] 杨超. 北京市丰台区普通初级中学体操类教学现状及对策研究[D]. 北京: 首都体育学院, 2015.
- [3] 张志坚. 体操教学中胆怯心理成因及对策研究[J]. 黑龙江科技信息, 2012(26): 176.
- [4] 徐海波. 大学体操教学中胆怯心理成因及对策研究[J]. 亚太教育, 2016(12): 89.
- [5] 黄莉. 体操教学中胆怯心理成因及对策分析[J]. 教育界, 2014(4): 183, 166.