

体育教学与心理健康教育的有机结合探析

王永义

新疆理工学院 新疆 阿克苏 842008

【摘要】：英国的著名教育学家洛克曾经提到过，健康的心理来源于健全的身体。随着我国素质教育的进一步深入，对体育课程提出了更高的要求。在实际的体育课程中加入心理教育对体育教育是十分重要的，只有对体育教育进行改革，才能保护学生心理健康，并提升学生的身体素质，这样学生才会有更多的时间和精力投入到学习中。本文主要阐述了体育教学中体育锻炼对学生心理健康的影响，以及心理健康教育在体育教学中的重要性，进一步提出了将体育教学与心理健康教育有机结合的途径，以期为我国的体育教学工作作出重要贡献。

【关键词】：体育教学；心理健康教育；有机结合；探析

前言

在体育教学工作实际的教学过程中，需要重视心理教育的重要性，在实际体育教学过程中，可以通过渗透心理教育的形式来帮助学生梳理心理上存在的问题，这样才能构建出和谐的教学氛围，促进师生关系的进一步增进，并帮助学生树立起战胜困难、吃苦耐劳的信心，培养学生健全的人格，对于学生的可持续发展是十分有益的。

1 体育教学中体育锻炼对心理健康的影响

1.1 缓解不良情绪

对于一个人来说，稳定、健康的情绪可以让人保持一个积极向上的态度，这种积极上进的学习态度可以让学生将更多的时间和精力都投入到平时繁忙的学习中。合理开展体育活动可以缓解学生的学习压力，锻炼学生的身体，消解自己的不良情绪，通过运动来发泄自己负面情绪，这样可以消除学生情感上的障碍，甚至于对治疗某些心理疾病都是有益的^[1]。

1.2 培养坚强意志

心理健康的人需要在平时的生活中明确学习的目标，并且要有信心来完成这一目标。在体育活动中，难免会有一些比较艰苦、需要对抗的运动。学生通过这些体育活动可以培养自身吃苦耐劳的精神，还能提升团队意识以及互相帮助的集体主义精神，学生多参加体育活动可以保持积极向上的心态，对于学习和生活来说都有着极大的益处。

1.3 人际关系和谐

心理健康的人具有很多优秀的特质，比如说热情、宽容、合群等，这部分人可以妥善处理各种人际关系。在体育教学中，往往需要以小组的形式来开展学习，在体育活动中也存在个人与个人之间的相互交往，这样可以促进学生人际关系的良好发展，学生在体育活动中通过和同学之间的互相帮助来赢得比赛，对于学生心理健康的良好发展来说有着重要作用。体育活动也提升了学生的团队协作能力，在今后参加工作之后可以和同事之间和谐相处，不管是生活还是工作都能更加游刃有余。

1.4 自我认识正确

学生在平时的生活和学习中需要学会自我认识，这也就是说学生需要学会客观看待自己。在体育教学活动中有很多的活动是竞争性的活动，竞争的成功可以有效提升学生的自信心，学生在体育活动中所获得的自信心也能够体现在其他学习方面，这样可以获得同学和教师的认可，从而认识到自身的社会价值^[2]。

1.5 行为协调适度

对于心理健康的人来说，行为是协调的。在体育教学活动中，大部分的活动都是在一些规范的要求下来开展的，每个成员都会受到规划的约束。所以，开展体育活动可以规范学生的行为，学生在今后可以自觉规范自己的行为。

2 心理健康教育在体育教学中的重要性

2.1 基础性

心理素质具体指的是人们在遇到一些挫折或者是压力时，需要保持情绪稳定的一种特点，这也是心理素质形成的基础。在体育教学中，学生所具备的良好信息素质包含了动机、态度、兴趣、意志等。如果学生在参与到体育教学的这一过程中，没有认识过程、个性参与，这样就会使得体育学习失去了中介基础。学生在体育教学的过程中可以促进自身心理素质的良好发展，这样可以形成良性循环，从而有效提升体育课堂的教学效率。因此，体育教师在开展体育教学活动时就需要加强心理教育渗透，并重视学生健康人格的养成，为学生今后的可持续发展作出贡献^[3]。

2.2 广泛性

体育教师在实际的体育教学中，需要做好学生的心理辅导和心理梳理。心理教育内容具有较强的广泛性，其中包含了各种各样的因素，比如说学生的智力、兴趣、性格以及动机和情感。这样学生可以在体育活动中发挥出自身的主观能动性，学生的综合素养得到全面提升。

2.3 整体性

在学生的各种活动中，课堂教学活动对学生来说是十分重要的，因此，体育教师就需要将自己的体育技能、兴趣、知识、性格、情感等呈现在学生面前，学生在这样的教学过程中，心理也会出现变

化,心理变化可能会向着消极的方向变化,也可以向着积极的方向变化,这就要求体育教师具备一定的心理基础知识,在实际的教学过程中来转变教学观念,以一种积极乐观的态度投入到教学中去,从而潜移默化影响到学生。

2.4 渗透性

体育教师在体育课上传授知识时不仅需要传授一些体育知识和技能,还包含了很多心理信息的传输。比如说,在体操项目中可以培养学生艰苦奋斗的品质;有一部分球类运动,比如说篮球、足球等是具备一定的对抗性的,这就需要学生通过团结协作来赢得比赛,学生在这些球类运动中可以培养自身顽强勇敢的美好品质。所以,在实际的体育教学过程中渗透心理教育可以让学生在体育项目中潜移默化地养成一些良好的品质,这样能够让学生健康地发展下去。

3 如何使体育教学与心理健康教育有机结合

3.1 提高教师自身的心理素质和教学水平

第一,教师需要树立起以学生为发展中心的体育教学目标,这样就可以传授给学生必要的体育基础知识,体育教师还需要多关注学生的兴趣、情感,并采取各种各样的教学方式去挖掘出学生对体育课程的兴趣。提倡多样化、针对性教学,这样才能达到因材施教的目标。教师需要站在学生的角度,以学生作为发展的中心,并加强对学生的学习指导,这样可以让学生在体育教学过程中体会到快乐。第二,体育教师需要将学生当做是教学的主体,以学生为教学的中心,教师要转变自身的教学理念,将自己作为教学的引导者,这样才能激发出学生学习体育的兴趣。此外,体育教师需要站在学生的角度思考问题,并以平等的态度来关心、尊重每一个学生,和学生进行平等交流,这样才能有效促进学生的全面发展^[4]。第三,体育教师还需要构建出平等、合作的教學理念,和学生进行有效沟通,相互理解、相互启发,这样才能达到教学相长的目的。这一过程是师生人格和精神的相遇、相融的过程,学生和教师之间情感交

流变得更加频繁,这样就形成了一个共同体。对于体育教学工作来说,这种平等对话的教学方式,可以形成和谐的师生关系,学生在这样的课堂上,可以凸显出自己的个性,形成了积极的心态。

3.2 营造良好的课堂教学心理环境

对于体育教学课堂来说,构建和谐的师生关系可以进一步优化课堂教学环境,体育教师在平时的教学活动中需要多鼓励学生、多关心学生的心理健康,并学会尊重学生的意志,这样学生才会尊重教师,和教师倾诉自己的想法,这样可以缩短学生和教师之间的距离。在这种背景下,师生双方就可以进行无障碍交流,学生在体育课堂上畅所欲言,相互启发^[5],学生的主体性得到了体现。一个好的环境会影响到学生的学习心态和整个体育课堂的氛围,体育教师如果可以保持积极的教学心态,用亲切的语言、友善的目光来构造出和谐的教学氛围,就可以感染到学生,让学生也沉浸在这样的氛围中^[6]。其次,体育教师还需要为学生组织丰富的体育教学活动,这样才能进一步激发出学生的学习热情,学生在实际的体育活动中可以养成好的学习习惯和品质,并丰富自身的精神世界。具体来说可以采取多种发展方式,比如探究性学习、合作性学习、自主性学习以及体育知识竞赛等,这些体育活动对学生是极其有益的。最后,体育教师需要采取积极的评价手段来对学生的学习效果进行评价,这样可以有效维护学生的心理健康。评价的方式是十分多样的,可以是学生和教师之间的评价、也可以是教师对学生的评价、学生对教师的评价,这些多元化的评价方式可以帮助学生树立起学习体育的信心,激励学生互相学习、互相帮助。

4 结束语

综上所述,在体育教学中将心理健康教育渗透其中,可以帮助学生树立起积极的学习心态,养成艰苦奋斗的品格,这样才能在今后遇到问题和挫折之后树立起战胜困难的信心,提升学生的综合素养,在今后的学习和生活中更有信心。

参考文献:

- [1] 周国霞.大学体育教育对心理健康的影响--评《当代大学生体育与健康教育研究》[J].科技管理研究,2020,40(23):1.
- [2] 刘乐安,苏德强.小学体育教学渗透学生心理健康教育的策略探析[J].体育风尚,2019,000(010):P.205-205.
- [3] 杨锡齐,苏岚颖,王友山."家校联动"体育教学活动对"初二现象"影响的实验研--以广东实验中学初中学生为例[J].2021(2019-3):70-72.
- [4] 魏秀华.浅谈体育教学中的心理健康教育--自卑学生案例分析[J].黑河教育,2019,407(01):73-74.
- [5] 谢洪武.后大众化视野下高职学生身心健康问题现状及干预浅析--以江西农业工程职业学院体育课程教学为例[J].2021(2014-26):120-120.
- [6] 苏新勇,吴雪萍,张琦.积极心理学视角下残疾大学生体育锻炼与心理韧性培养研究[J].2021(2020-6):29-30.