

高中体育教学对学生心理健康的促进作用

◆ 曾 玲

(龙泉中学 四川成都 610100)

摘要:高中体育的教学中,不仅可针对学生的生理功能进行体制的训练,同时还有助于学生的健康思维习惯形成,运动是保障学生身体素质的重要条件,学生形成长久的运动意识,他们在运动中也能够形成积极的心理成因,面对体育充满了动力,教师应结合高中时期学生在运动中表现出的不良心理状态,提供心理的安慰与指导,帮助学生提高运动的积极意识,排除心理上的障碍与困惑,促进学生的心理健康成长。

关键词:高中体育;教学;学生;心理健康;促进作用

引言:高中体育的教学中,教师应关注学生的心理变化,结合学生心理上的不良诱因,及时的给予引导与帮助,成为学生运动中的领路人,思维活动上的指引着,教师应给予学生足够的自我表现机会,让学生建立体育的信心,从而产生对体育的兴趣,积极的参与体育的运动,在体育活动中表现自我,在团队中感受集体力量中的温馨、愉悦感,促进学生形成健康的心理意识。

一、高中生心理问题的表现

1.嫉妒心理

高中学生的生理特征已经十分明显,部分学生容貌好,开始互相攀比,部分学生家庭经济情况好,有一定的优越感,部分学生的成绩较高,对未来有很多的期待,而大部分学生各方面都较为一般,他们不受重视,甚至成为小透明,在对比之下,部分学生开始出现嫉妒心理,在体育的活动课程上,一些学生互相之间推搡、踩踏,有意无意的体现出对对方的敌意等,对此教师应及时的帮助学生疏导他们的嫉妒情绪,让学生也看到自己的优势。

2.逆反心理

在高中时期学生有较强的叛逆心理,他们不听从管教,体育课堂上教师安排什么任务,学生也表现的较为敷衍,他们运动的意识较差,有着强烈的主观想法,越是教师要求的就越是排斥,反而更加向往自主自由的空间,教师难以安排体育的课程任务,学生们在课堂上捣乱,对体育的排斥情绪较为严重。

3.孤独心理

个别高中生和同学、老师的交流、沟通少,经常远离大家单独活动,少言寡语,随着他们在人际关系中的淡化和疏远,他们往往表现出外表上崇尚“孤傲”和“特立独行”,但内心却惧怕孤独,渴盼集体的温暖。

4.惧怕心理

惧怕几乎是每个人都会有一种情绪。就高中生而言,学习优秀的学生惧怕同伴的竞争,学习中等或差的学生惧怕赶不上趟,学习困难的学生惧怕同学的嘲笑和教师的轻视。另外,还会惧怕出现某个学科、惧怕父母亲过高的期望、惧怕学习目标不能如期完成等问题。一旦这种惧怕形成习惯,久而久之,就变成性格上的胆怯,发展成心理问题。

二、高中体育教学对学生心理健康的促进作用

1.体育教学能培养学生乐观的情绪

高中生中考的紧张、压力还历历在目,就在眼前,却又要面临更加激烈、残酷的,即将改变他们一生,左右他们生活的高考,学习繁重,心理压力,使他们常常埋头于几案,在题海中,在语数英、物理、化学等学科中奋战,轻松不起来,也不敢放松自己。高中体育老师就利用体育课程本身的特点,在体育锻炼中培养学生乐观的情绪,促进他们心理健康的形成的和发展。比如,在投篮练习中,可以让学生把篮球当成自己心中的负担或者自己憎恨的事,鼓励学生把它们一个个投进篮里,掉在地上,再投再掉,尽情发泄。也可以让学生在投中练习中把靶子当成造自己心理不愉快的因素,投中、打倒,消除不良情绪。无论是高中体育还是中学、小学体育,它本身就担负着调节学生心理,强健学生体魄的任务。因此,在高中体育教学中老师一边有意无意地进行语言疏导,一边引导他们通过锻炼把不良的情绪发泄出来,不但可以让让学生在运动中慢慢强大自己的承受压力的能力,而且在这些丰富多彩的活动中,还可以培养学生乐观的心态,开阔他们心胸,

陶冶他们情操,培养和建立他们开朗、乐观的处事态度和心境。

2.体育教学能帮助学生树立强大的信心

自信心是由决心、信心和恒心的融合形成的。所以说,在高中体育教学中老师首先要给学生制定他们可以触及的目标,让他们有信心完成,并在完成的基础上,能长期坚持锻炼,渐渐树立自己在学习、生活中积极进取,勇不言败。比如,在跳远中,当一个学生反复跳远都不合格时,再一次努力后,他偶尔的达标,老师这个时候不要说,“你总算达标了。”而是用一种积极的语言鼓励他们,“不错,你还是有潜力的,继续努力!”再比如,当一个学生在投篮练习中总是不中时,老师也不要急于催促,在一旁慢慢引导,让学生掌握准确的投篮方法、技巧,在学生投进去后,那怕是一个,也要激励他,“在练习的时候,聚精会神,瞄准目的,就像你刚才这样,就容易得多了。”学生在老师的鼓励下,在成功的体验中,他们的自信心就无形中树立起来了。

3.体育教学能培养学生坚强的意志

为了培养学生坚强的意志,帮助他们塑造完整的、健康的性格和品质,我们要在体育教学中通过一些体育锻炼,有针对性地培养学生意志,强大他们内心,塑造他们格性。比如,老师可以利用支撑跳跃,锻炼学生勇敢顽强的意志力;利用耐力跑等,锻炼学生坚忍不拔的毅力;利用投准性练习,锻炼学生自律自制的品质,等等。这些项目又有危险性又有时间长等特性,能针对学生的意志薄弱,耐心不足等缺点,让他们长期坚持锻炼,树立坚强的意志,从而消除失望、悲观、消沉的负面情绪,再通过学习,努力提高自己的水平,强大自己的内心。

结语

高中生学习任务繁重,他们不可能从全面的体育学习中,去提高自己的身体素质,心理素质。所以,高中体育老师,要针对高中生的特殊情况,有计针地制定教学目标,设计教学内容,用一些学生容易接受的教学方法,体育项目,有目的,有计划地在教学中培养学生的乐观情绪、树立学生信心,锻炼学生的坚强意志。

参考文献:

- [1]王贤峰.心理健康教育在体育教学中的运用[J].华北煤炭医学院学报, 2001.
- [2]陈家麟.学校心理健康教育[M].北京教育科学出版社, 2002.
- [3]漆昌柱.体育锻炼对学生心理健康影响及其机制[M].武汉体育学院学报, 2003.

