

# 初中体育教学中学生心理素质提升的有效途径

◆张凤玲

(广东省惠东县惠东实验中学)

**摘要:**心理因素的培养在体育教学中占据很大一部分比例,对于学生培养良好的体育心态,获得更好的体育状态具有十分重要的意义。所以初中体育教育不仅仅要培养学生的身体素质,还要培养学生的心理素质,从而能够更加促进学生的成长,建立起正确变得体育观念。

**关键词:**初中体育;课堂教学;心理素质

## 一、初中体育教学中锻炼学生心理素质的意义

初中体育是重要的教育学科,对于培养学生德智体美劳前面发展起到了非常重要的作用,能够有效培养学生的体能,锻炼学生的身体素质。通过初中体育教学中对心理素质的培养,能够建立起学生对体育的正确认识,从而通过体育树立起正确的人生理想,建立起正确的价值观念,培养良好的道德,锻炼过硬的心理素质。我国体育教学在目前的发展过程中仍然存在不少的问题,体育的作用没有得到充分发挥,学生在学习体育的过程中没有真正培养起身体乃至心理素质上的锻炼,体育教学的有效性被大大降低了。所以在初中体育教学中锻炼学生的心理素质非常重要,能够对学生的成长起到促进作用。同时,在体育教学的过程中培养学生的心理素质,能够促进学生对未来的实践能力,从而增强学生面对挫折,面对人生的强大意志,培养学生坚韧不拔的体育精神。

## 二、心理健康的标准及心理素质的培养原则

### (一)心理健康的标准

体育教学中心理素质的培养是按照心理健康的相关标准进行的,所以弄清楚心理健康标准是培养体育中心理素质的重要步骤。在培养的过程中,必须做到张弛有度。著名教育家马斯乐对心理健康标准提出了以下九点:对现实具有敏锐的直觉;自发而不依赖别人;热爱生活,热爱他人,热爱大自然;在所处的环境中能保持独立和宁静;注意基本的哲学和道德的理论;对于最平常的事物,都能经常保持兴趣;能与人建立深厚的友谊,并乐于助人;具有真正的民主态度、创造观念和幽默感;能承受欢乐和幽默的考验。

### (二)培养学生心理素质的基本原则

#### 1.促进健康发展原则

所有在体育教学中培养学生的心理素质的措施目的只有一个,就是促进学生的身心健康发展,并且能够达到良好的教学水平。在促进健康发展的原则指导下,要在培养学生心理素质的过程中向学生灌输积极乐观的生活态度,而不是用消极的方式来对学生的身心造成伤害。

#### 2.自觉自愿与强制性相结合的原则

体育教学是学生和老师相互配合的过程,老师的教学内容需要通过学生的严格执行才能起到应有的效果。所以,体育教学过程中的心理素质培养,也是在学生自觉的进行下才能够顺利实现。在这个过程中,如果进行强制性教学,将无法起到心理素质培养应有的作用。

#### 3.结合运动项目进行的原则

不同的体育项目培养学生不同的心理品质,老师在体育教学中要充分利用不同体育项目的不同作用,对学生的心理进行培养,从而灵活运用不同的体育培养方法,解决体育教学过程中的不足。

#### 4.持之以恒,长期培养的原则

每个学生的体育心理素质都不同,同样的教学方法,在一些学生身上收效甚微,所以需要体育老师拥有足够的耐心,能够长期坚持培养学生的体育心理素质。学生良好心理素质的形成需要经历一个从初期到成熟的阶段,只有坚持下去,才能够改变学生的体育心理素质。

## 三、初中体育教育提升学生心理素质的有效途径

### (一)加强师生交流,提高学生参与体育锻炼的积极性

初中生正是身体发育正在进行的阶段,常常会对各种体育活动的产生兴趣。但是由于每个学生的体育能力不同,对体育锻炼的爱好和需求不同,表现出的体育心理素质也不同。一些学生对体育比较擅长,常常表现出对某种特殊运动的偏爱,但是对其他运动则不感兴趣。有的学生体育能力较差,在体育课上常常觉得缺乏自信。这些都是比较常见的体育心理素质问题,老师应该根据每个学生不同的特点,有针对性地对其进行教学,挖掘学生的体育锻炼需求。从每个学生的优势出发,引导学生爱上体育课,并且积极参加体育锻炼。例如在篮球课上,可以通过对篮球趣味性的讲解,来使学生对篮球运动产生兴趣,然后通过对篮球运动作用的讲解,展现篮球运动在锻炼学生弹跳性、身体协调能力、团队合作能力方面的作用,使学生对篮球有一个更加深入的了解。在锻炼的过程中,及时对学生做出的成绩进行表扬,对那些篮球运动过程中表现不佳的学生给与鼓励,并且用心解决他们在篮球运动中遇到的问题。通过这种方法,让学生爱上篮球,从而培养了在篮球运动中的心理素质,更加强了学生对体育锻炼的兴趣。

### (二)采取比赛教学,激发学生参与体育锻炼的胜负欲

体育带有很强的竞技性,通过在体育课上展现体育竞技性的一面能够有效培养学生的体育竞技精神,从而培养学生在体育活动中的心理素质,培养体育活动中的胜负欲望。竞技体育需要参与活动的学生有团队精神,与队员之间相互配合,共同完成体育竞赛活动。例如,在体育课上进行排球教学的过程中,可以通过排球比赛的方式进行对学生体育能力以及体育心理素质的培养。在排球紧张刺激的比赛进程中,学生不仅感受到了排球的乐趣,而且形成了良好的团队意识,激发了自身的竞争欲望,使体育比赛变成了一种有趣的活动。老师应该适当地对排球活动中表现优异的队伍或者学生颁发奖励,激励学生积极参与到体育锻炼中,从而培养了自身的心理素质。

(三)增加锻炼难度,培养学生敢于面对挑战困难的勇气。在体育锻炼中,如果没有不断地超越自我,那体能始终能够停在自己能够承受的范围,不仅起不到提高的作用,还会导致学生耽于现状,不思进取。所以在体育锻炼时,教师应适当增加体育锻炼的难度及强度,使学生领悟到成长过程中并不可能是一帆风顺的,还会有各种各样的困难,但只要勇于面对,不断挑战自我,所有难题都可以迎刃而解。

教师可在体育教学课程中,设置一场障碍翻越赛,学生必须在规定的时间内完成跨栏短跑、跳远、匍匐前进、跳高等体育项目。若完不成则会有惩罚,从而激励学生在进行体育锻炼时明白只有保持不放弃的信念,才能培养自己强大的内心,敢于直面学习和成长路上的困难。

## 四、总结

总而言之,学生心理普遍比较脆弱,抗打击能力低下,容易出现一些情绪波动现象,甚至出现严重的心理障碍,影响正常学习和生活。体育课堂教学有其特殊性,在运动中培养学生的正面情绪,其教育效果更为显著。体育课堂教学渗透心理健康教育,符合学生健康成长的诉求,教师要有心理矫正塑造意识,针对性地给出教学设计,帮助学生尽快消除心理问题。

### 参考文献:

- [1]单玉富.初中体育教学中学生心理素质提升的有效途径[J].当代体育科技,2014,4(7).
- [2]王进.初中体育教学中学生心理素质锻炼加强途径分析[J].快乐阅读,2016(14).
- [3]陈美莉.浅谈初中体育教学中学生心理素质的提升途径[J].当代教育实践与教学研究(电子刊),2015(8).