中职校体育社团改善学生心理素质的研究^①

黄海滨

(江苏省江阴中等专业学校 江苏江阴 214433)

摘要:中等职业学校是我国培养现代化建设专业人才培养基地,是国家教育体系必不可少的一环。在中职学生教育过程中,关注学生心理健康具有重要意义,目前中职学生生源多半属于中考失利,学习成绩欠佳的学生,年龄普遍较小,心理发育不成熟,因此早期采用多种方式介入中职学生心理素质培养具有重要意义。体育社团在中等职业技术学校的生活教学中占有重要地位,通过体育社团,能够较为有效地改善学生心理素质。该文从中职学校体育社团的作用出发,探讨其对中职学生心理的影响。

关键词:中等职业技术学校 体育社团 改善 心理素质

中图分类号: G807

文献标识码: A

文章编号: 2095-2813(2020)11(b)-0146-03

A Study on the Improvement of Students' Psychological Quality by Sports Associations in Secondary Vocational Schools

HUANG Haibin

(Jiangyin Secondary Vocational School of Jiangsu Province, Jiangyin, Jiangsu Province, 214433 China)

Abstract: The secondary vocational school is the base of training professional talents for modernization construction in China, and it is an indispensable part of the national education system. In the process of secondary vocational education, it is of great significance to pay attention to the mental health of students. At present, most of the students in secondary vocational school belong to the students who fail in the middle school entrance examination and have poor academic performance. They are generally young and immature in mental development. Therefore, it is of great significance to intervene in the mental quality training of secondary vocational students in various ways in the early stage. Sports associations play an important role in the teaching life of secondary vocational and technical schools. Through sports associations, students' psychological quality can be effectively improved. In this paper, from the role of sports associations in secondary vocational schools, to explore its psychological impact on secondary vocational students.

Key Words: Secondary vocational and technical school; Sports association; Improvement; Psychological quality

在当前社会发展过程中,就业、生活等方面压力不断扩大,对人们身心发展造成了严重影响,其同样对于学生群体造成较大的压力。中等职业技术学校生源很大一部分来自初中毕业,中考失利,没有考上高中,学习成绩欠佳,年龄大多在15~18岁之间,正处于身心发展的重要时期^[1]。由于受到学生基础薄弱及其他诸多方面因素的影响,中等职业技术学校学生在心理健康方面存在较大的不足。通过校内设立体育社团,能够帮助学生树立良好的心理状态,对保障学生心理健康

具有重要意义。

1 中职校体育社团对学生心理素质的影响

1.1 健康理念的形成

体育课程是目前基础教育、小学教育乃至高等教育中必不可少的一部分,而伴随着体育课程出现的是体育社团的迅速发展。体育社团主要以某一类体育运动为主要内容,组织校内对于同一类运动热爱的学生,采用学生自管、学校监督的模式,开展组织性活动。在这种情况下,学生能够通过社团找到志同道合

①基金项目:江苏省职业技术教育学会2019—2020年度科研立项课题(项目名称:体育社团活动与中职生发展的关系研究,课题编号:XHYBLX2019054)。

作者简介:黄海滨(1970,7—),男,汉族,江苏无锡人,本科,中学高级教师,研究方向为中职体育教学。

的伙伴,同时由于成员年龄、兴趣以及经历大致相同,因此能够较快融入社团中。

在这一基础上,中职校体育社团,通过体育锻炼的方式,增强了学生身体素质的同时,间接或直接提升了学生心理素质。在学生接受体育锻炼的同时,也是在无形中接受心理健康教育,有助于培养学生的健康理念,对体育健康产生认知,逐渐地会养成参与体育锻炼的习惯^[2]。并且体育社团具有组织性,能够自觉组织学生加入到体育锻炼中来,在学生获得热爱运动乐趣的同时,增强了自身身体素质,同时借助体育运动,将负面情绪用合理的方式发泄出去,有利于保持学生心理健康。

1.2 社交、智力发展

中职校体育社团另一个重要作用在于拓宽了学生社交范围,促进了学生智力的发展。校内体育社团,多数是由相同兴趣爱好的学生共同组成,在这一情况下,学生相互间寻找到兴趣、性格相靠近的同学。在超越本班学生的基础上,建立了额外的社交范围,有利于促进学生性格朝着开放、乐观、具有主动性的健康方面发展。

同时,学生在进行体育运动的过程中,促进了学生中枢神经的发育,间接促进了大脑的进一步发育。在这种情况下,学生能够通过积极参加体育运动,从而在锻炼自身身体素质的基础上,不断扩展自身社交范围,促进大脑健康发育,继而对树立良好的心理,提升心理素质具有重要价值。

2 促进体育社团对学生心理正确引导的策略

2.1 学校保持合理控制,为学生留出合理运动时间

在中职校体育社团的发展过程中,学生管理占主导地位,但由于学生心智不成熟,容易导致社团向不利面发展,最终影响学生心理健康。在这一基础上,学校应当加强对于校内体育社团的管理工作,在放权学生的同时,引导体育社团向正确、健康方面发展,提升体育社团综合能力。

在这一基础上,指派具有丰富经验的体育老师,指导学生进行正确的、合理的体育锻炼,避免学生出现意外。这一措施在增强学生身体素质的时候,对缓解师生关系、引导学生树立健康的心理具有重要意义。

同时,学校要为学生留出充足的体育运动时间,尽量避免主课老师占用体育课程,鼓励学生实现自我、提高自我。这有利于学生建立自信心,进而在精神、心理方面获得被重视的成就感,促进学生进一步通过其

他方面实现自我价值。

2.2 体育社团适当进行良性竞争

中职校体育社团内可以适当进行良性竞争,这不仅有利于学生增强主动性,积极提升自我。从另一方面分析,体育社团内适当进行良性竞争,有利于培养学生遇到挫折、遇到困难时的心理综合素质,并且能够培养学生在取得胜利后沉稳的心理。

而学校需要积极引导树立良好的竞争思维,本着实现自我,强身健体的目标加入到体育经济中,学校在积极鼓励的基础上,要实现引导功能,避免出现不良竞争。

总体来说,通过良性社团竞争,能够提升学生凝聚力与团结意识,而挫折、困难的抗压能力,能够最大限度上提升学生心理素质,对于发展学生综合能力具有重要意义。同时,体育是促进学生身心健康发展的的重要组成部分,在当今社会竞争压力较大的环境下,学生承担着来自方方面面的压力,因此,学校应该加强对体育活动的重视^[3]。因此,体育社团能够成为学生提升自我身体素质、发泄负面情绪的重要途径,而体育竞技能让学生获得荣誉感的同时,释放学生心理压力。

2.3 体育社团的参与可以促进中职院校学生的自信心培养

通常情况下,中职院校学生对于自我的认识存在偏颇之处,中职学生的自觉性及学习主动性存在很大的欠缺。体育社团相关教师的有效引导,可以让一些缺乏自信心的中职学生选择一些简单且容易获得成就感的活动进行学习。教师在学习过程中给予中职学生轻松且舒适的学习氛围,及时发现学生在学习过程中出现的进步,用诚恳的态度及亲切的言语去鼓励学生进行。同时根据学生的实际兴趣爱好、体育水平及身体指标进行有针对性的体育活动训练,让不同的学生在学习过程中获得足够的成就感,提高自身素质的同时,发现自身的长处,用足够的自信心弥补在学习上的不足,消除自卑感,敢于尝试,挑战自我。

2.4 提高社会适应能力,培养学生的意志品质

社会适应能力是中职院校学生进入社会重要的能力条件之一,中职院校学生需要在日常活动中积极融入大环境,提高自身的社会适应能力,及时在社会大环境下发现自己的闪光点,与实际的客观环境维持一个正确的好关系。体育社团的开展可以帮助中职院校学生在较为陌生且新颖的环境下进行社会适应能

(下转150页)

容输出,这种集成度必须要配备具有高度符合性的评估机制,以便于进行更加客观的判断。在此过程中,教师需要以学生的反馈信息为基础来进行相应的评价。当学生可以热情地投入比赛之中,并从中获得大量的有关体育方面的知识时,这就意味着“课赛融合”已经达到了预期中的教学效果。

3.4 提升体育技术应用能力

“课赛融合”模式在职业技术学院进行的体育教学中的实践过程中,教师必须要充分考虑到体育比赛项目与职业技术体育教学之间的适应性问题,只有通过最具有契合度的比赛项目的妥善应用,才能更好地为教师在体育教学工作中提供更多有用的服务。因此笔者认为,在从今以后的体育课程教学工作中,负责执教的教师应该充分考虑到本院系内实际的硬件与软件配置水平,将教学重点与比赛活动相互结合,以多种比赛项目为载体,从而最大化地提升体育技术在实际中的应用能力。

4 结语

总而言之,在职业技术学院的体育教学工作中,

(上接147页)

力的训练。

中职院校学生在社团内部可以根据实际的社团特点以及自己参与社团的实际目的,将两者进行调和,在出现问题的第一时间调整自我心态,及时融入环境。在体育教学中,社团教师需要有针对性地开展活动,通过活动的参与培训学生的实际意志力。让学生在实际活动的参与下,实现对自我意志的锻炼。

3 结语

中职校体育社团在中职学生心理综合素质的培养中具有重要作用,能够最大程度上帮助学生培养健康体魄,同时,通过体育社团,克服了自身负面情绪,提升了学生心理素质。在这一基础上,体育社团能够促进学生融于中职学校学习中,有效提升自我综合能力。校内体育社团同样能够利用体育锻炼,成为学生发泄负面情绪的主要途径之一,从而减轻了学生来自家庭、来自课堂学习的负面情绪,有效地增强了学生自我认知,同时对于学生树立自信心具有重要意义。

综上所述,在中职校内设立体育社团,能够帮助学生融入课堂学习中,并且能够在最大程度上,帮助学生

“课赛融合”模式的积极妥善应用,可以让学生在比赛的过程中,更好地实践学习过的体育知识,并从中得到体育精神的良好培养和体育习惯的自然养成,为学生的体育学习热情维持程度提供了极大的保障。

参考文献

- [1] 孙金晖.基于“以赛促学、以赛促教、赛教融合”模式下高职院校体育实践教学改革于探索[J].现代职业教育,2019(8):1-2.
- [2] 范高翔.“课赛融合”模式在高职体育教学中的实践[J].体育世界:学术版,2018(5):12-13.
- [3] 王升.“教赛融合”机制下浙江省创业型人才培养模式初探[J].今日财富,2018(9):99-100.
- [4] 李跃鹏.高职院校职业实用性体育课程探究[D].河北科技师范学院,2018.
- [5] 刘志辉.河北省职业类院校体育课程的开设现状与改进对策分析[D].河北师范大学,2019.
- [6] 张启平.浅析拓展训练在高职体育教学中的应用[J].文化创新比较研究,2019,3(34):158-159.

树立自信心,调整心理状态、摆脱负面情绪的影响,对学生提升心理素质,以良好的精神状态面对社会竞争具有重要意义。

参考文献

- [1] 吕锡冬.中职学校学生心理健康问题及对策研究[D].河北师范大学,2018.
- [2] 张启平.浅析拓展训练在高职体育教学中的应用[J].文化创新比较研究,2019,3(34):158-159.
- [3] 吴秋来,刘飞舟,曾承志,等.高校民族传统体育教学现状与成因分析[J].文化创新比较研究,2019,3(10):178-179.
- [4] 张巍.凸显中职体育社团活动的育人价值[J].黑龙江科学,2020,11(5):110-111.
- [5] 王艳兵,姜路.浅谈中职院校体育社团对学生综合素质培养的影响[J].福建广播电视大学学报,2019(5):33-36.
- [6] 胡捷鹏.中职院校体育社团对大学生影响分析[J].黑龙江科学,2019,10(9):62-63.