

体育运动技能训练对学生心理健康的影响探究

李林朱

(无锡职业技术学院, 江苏 无锡 214102)

摘要: 本文运用文献资料法等研究方法, 研究了体育运动技能训练相关的理论内容, 分析了体育运动技能训练对学生心理健康的影响, 探讨了体育运动技能训练促进学生心理健康的相关途径。

关键词: 健康体育; 体育运动; 技能训练; 心理健康

体育教师要树立“健康第一, 身心合一”的教学理念, 在全面推进素质教育过程中, 让学生养成良好的体育锻炼习惯, 保障学生的心理健康。体育与健康课程教学过程中要以学生身体素质和心理素质为基准, 对运动参与、技能提升、身体健康、心理健康和社会适应等方面的教学内容进行科学划分。随着体育新课程教学改革的深入, 体育运动技能训练应以促进学生身心健康发展为目标, 通过开展高效课堂训练模式, 不断提升和促进学生心理健康和谐发展, 实现学生身体健康与心理健康的共同进步。

1 健康体育与体育运动技能训练的联系

从生物学意义上分析, 传统型体育运动技能训练主要以增强体质、促进学生身体健康发展为目标; 而从现代意义上来看, 体育运动技能训练则更加关注学生身体素质与心理素质的均衡发展, 因此对学生的体育知识理论、运动技能的掌握程度有了更高的要求。健康体育并不是将“健康”与“体育”进行简单的累加, 而是一个相互密切配合、相互依存、不可分割的整体, 尤其是在当前素质教育大环境、大背景下, 如何通过体育健康教育促进学生养成良好的体育运动习惯, 成为当前体育运动技能训练

的关键。此外, 体育健康课程教学也对教师提出了更高的要求, 不仅要求教师应具备良好的教学素养, 同时还要求教师能够将体育健康理论知识融入教学实践, 让学生树立良好的健康体育理念, 促进学生身心健康的和谐发展。

2 体育运动技能训练对学生心理健康的影响分析

2.1 有助于缓解学生的不良情绪

体育运动技能训练强调的是提升学生的运动技能水平, 为学生构建完善的体育学习知识体系。但是, 在体育运动在训练过程中, 学生容易产生不良情绪, 从生物学的角度分析, 主要是由于学生在运动过程中, 大脑皮质产生随意性运动, 并且从运动感知阶段开始, 逐步过渡到以肌肉的效应为终点, 实现一种连续反射, 感觉神经系统刺激大脑皮层, 进而形成运动神经支配骨骼肌运动的过程。因此, 在体育运动技能训练中, 学生情绪的产生是随机的, 一般表现为焦虑、愤怒、恐惧或者愉快等, 此类情绪产生的性质也是由于学生个体对体育运动技能训练认知程度不足导致的。而体育运动技能训练的开展是一种游戏化体育运动模式, 让学生在体育运动技能训练的过程中, 能够不断地感受快乐, 放松心情, 增加互动体验感。从当前体育运动技能教学现状来看, 学生

对体育运动技能训练的完成度越好, 完成质量就越高, 对获取成功经验、释放不良情绪等具有重要作用。

2.2 增强学生的自信心和自尊心

自信心和自尊心的树立是学生身心健康发展的重要标志, 因此在体育运动技能训练过程中, 应结合学生的学习兴趣和学习能力, 选择适合学生的运动形式, 同时要突出学生的运动特长, 不断地收获自信心和自尊心。此外, 随着学生运动技能和运动水平的不断提升, 学生对体育运动技能的掌握程度不断增加, 不断开展自我激励, 对提升学生自信心和自尊心也具有明显的促进作用。

2.3 有助于培养学生的坚强意志力

在体育运动技能训练中, 学生首要具备的是坚强的意志力, 让学生在体育运动技能训练中直面困难和挫折, 并勇于面对、敢于解决。例如, 在体育运动技能训练过程中, 学生既要面对外界环境影响, 如雷雨天气、场地条件、器材设备是否完善等, 又要克服自身身体机能承受能力, 如肌肉的酸疼、缺氧等现象, 这些都是体育运动技能训练中需要不断磨炼、不断克服和战胜的核心问题。又如, 体育运动技能训练往往运动量较大, 因此会导致学生在参与训练的过程中产生厌倦心理, 长此以往, 会形成一种恶性循环, 学生的心理健康发展、抑郁情绪等都会造成较大的影响, 更加严重的情况下, 会导致和诱发学生

投稿日期: 2020-03-22

作者简介: 李林朱(1979—), 讲师, 本科。研究方向: 社会体育与运动训练。

心理疾病。这也需要学生努力克制,正视训练量增加后导致的不良情绪,尽可能地自我排解,为培养自身良好意志力创造更多的条件。

2.4 有助于学生形成良好的人际交往关系

在体育运动技能训练过程中,学生与学生之间的交往、学生与教师之间的交往主要以肢体语言为主,弱化了口语表达交往。在体育运动技能训练过程中可借助游戏化教学,让人与人的交往变得更加直接、高效,易产生一种亲和感,能够有效地摆脱人与人社会交往过程中的利益性。在传统体育运动技能训练思维中,更多认识到的是体育运动技能训练对促进学生身体健康的积极影响,而忽视了体育运动技能训练对学生心理健康的影响。实际上,通过体育运动技能训练,不仅能够让学生认清自己和肯定自己,还能教会学生要与人正确的交往和相处,建立起良好的沟通氛围。其中,在具体的体育活动训练设计中,要在课堂训练中建立一种良好的社会活动互动氛围,在增强学生社会适应能力的基础上,培养学生良好的体育运动技能学习习惯,借助体育运动技能训练供给学生更多交流互动的机会,促进学生与学生之间的沟通。与其他学科相比,体育运动技能训练过程便于组织相关室外运动活动,同时可开展基于班级、小组、小队等为主体形式的体育课堂活动,这样使得体育运动技能训练过程能始终围绕群体组织,加强人与人之间的交流,扩大社会交往关系,不断增强学生适应社会发展的能力。

3 体育运动技能训练促进学生心理健康发展的相关途径

3.1 依据学生心理健康发展需求,设计丰富的团队活动

体育运动技能训练的开展,有利于培养学生心理健康、提升团队的凝聚力等,因此,要紧紧围绕体育运动技能训练的要求,结合训练目标,制定以班级为单位或以班级内小组为单位的团队活动。例如,在团队活动开展过程中,可参考体育运动技能训练的相关内容,融入团队的体育运动技能训练中,并且可

借助游戏开展的形式,激发学生在团队式体育运动技能训练的过程中所具有的团结精神等,促进学生形成良好的集体荣誉感,有助于消除学生在体育运动技能训练过程中产生的紧张情绪和不良心理。

3.2 依据学生心理特点,科学设计技能训练项目

学生的心理发展是一个循序渐进、较为漫长的过程,正确的体育运动技能训练,能在克服自身不足的情况下,放大优点。因此,合理科学的体育运动技能训练的开展,对提升学生心理健康具有重要意义。例如,对不善言谈的学生,应设置互动性强、交流范围广的大球类运动,如足球、篮球等,此类团队型运动项目,不仅能促进学生与学生之间的交流和沟通,同时还能在训练过程中、训练完成后加强互动交流,形成良好的人际关系。又如,对处事犹豫不决、不果断的学生,应积极鼓励其参加小球类运动,如乒乓球、羽毛球等,此类型项目在开展的过程中,具有立即决断性,对参与者的直接反应能力、应变能力等都会有显著提高。而对于活泼、易冲动和暴躁的学生,可选择慢跑、太极拳等节奏缓慢的体育运动项目,能够有效地缓解学生暴躁不安的情绪。同时,还应为缺乏自信心和自尊心的学生提供一些较容易完成的体育运动技能训练项目,如跳绳、慢跑等项目,在坚持不懈的过程中逐步建立和恢复其自尊心和自信心。

3.3 构建问题情境,让情感与兴趣并存

学生兴趣的激发往往需要特定的环境和空间。例如,在体育运动技能训练中,某学生取得了较好的成绩,进步显著,在班内受到了集体的表扬和称赞,此学生会感到高兴与光荣。因此,教师应关注学生这一特点,在体育运动技能训练过程中,借助多媒体播放运动员参加国际大赛获得冠军的场景,通过拼搏的场景感染学生,让学生领悟到体育运动带来的激情,培养学生的竞争意识,激发学生的爱国热情,促进学生积极参与日常体育运动技能训练中。又如,在短跑训练中,可播放刘翔日常训练和比赛视频,并组织校级的110 m跨栏比

赛,让参赛的学生能够充分感受到其他同学的加油助威,帮助学生自主参与到体育运动技能训练中,让学生在日常生活中能够养成良好的体育运动技能训练习惯,树立正确的人生观和价值观。

4 结语

学生心理健康的发展离不开体育运动技能训练,教师要积极改变传统训练理念,创新适宜培养学生良好身心健康意识的体育运动技能训练方法,构建丰富多彩的趣味化训练内容,不断地激发学生的体育运动技能训练参与兴趣,从根本上提高学生体育运动技能训练质量和效率。

参考文献:

- [1] 诸群标. 学校体育运动促进学生心理健康发展的策略研究[J]. 青少年体育, 2018(9): 62-63.
- [2] 毛振明, 杨多多. 《“健康中国2030”规划纲要》与学校体育改革施策(一)——目标: 青少年熟练掌握一项以上体育运动技能[J]. 武汉体育学院学报, 2018, 52(2): 5-10.
- [3] 李辉. 健康教育视阈下学校体育实现健康促进目标的路径探析[J]. 青少年体育, 2017(7): 109-110.
- [4] 刘富顺. 浙江省高校大学生终身体育价值观及运动技能训练现状的调查与分析研究[J]. 安徽体育科技, 2015, 36(5): 71-74.
- [5] 卢吉. 论心理健康教育与体育课程改革中的互动[J]. 南京体育学院学报: 自然科学版, 2011, 10(5): 104-106.
- [6] 荣敦国, 吴瑛. 运动智力因素对专项运动技能训练活动的影响——以我国四个优势竞技项目为例[J]. 成都体育学院学报, 2010, 36(4): 48-53.
- [7] 李杰凯, 兰彤, 甘荔桔, 张楠, 任纪飞. 广义进化视角下的运动技能教学原理与建立运动项目分群教学论的构想[J]. 上海体育学院学报, 2010, 34(2): 69-74.