

Exploration of Physical Education Teaching Model Combining Physical and Psychological Training

Qinglong Zeng Zhifang Xi

School of Humanities and Information, Changchun University of Technology, Changchun, Jilin, 130012, China

Abstract

On the one hand, in physical education teaching, the principles and methods of sports psychology that are suitable for the laws of physical education teaching should be applied to strengthen sports psychological training; on the other hand, in the process of sports psychological training, a new sports teaching model combining physical fitness and psychological training should be created, and efforts should be made to practice the “sports psychological prescription” teaching method, while improving sports training results, efforts should be made to cultivate the psychological qualities of new sports talents who can meet the needs of future society. On the basis of elaborating on the necessity and basic content of cultivating students’ psychological qualities in physical education teaching, this paper focuses on exploring new ways of cultivating psychological qualities, which plays a positive role in promoting the quality of physical education curriculum teaching in universities.

Keywords

physical ability; psychology; physical education teaching; mode

体能与心理训练结合的体育教学模式探索

曾庆龙 席智芳

长春工业大学人文信息学院, 中国·吉林 长春 130012

摘要

一方面,在体育教学中,运用适合体育教学规律的运动心理学的原则和方法,加强体育心理训练;另一方面,在体育心理训练的过程中,创建体能与心理训练相结合的新型体育教学模式,努力实践“运动心理处方”教学法,在提高体育训练成绩的同时,着力培养适应未来社会需要的新型体育人才的心理素质。论文在阐述体育教学中学生心理素质培养的必要性 and 基本内容的基础上,着重探讨了心理素质培养的新途径,为推动高校体育课程教学质量起到积极推动作用。

关键词

体能; 心理; 体育教学; 模式

1 创建新型体育教学模式的意义

1.1 适应未来社会的要求

经济社会发展对个人的身体素质提出更高要求,在社会活动中必须具备速度、力量、柔韧性及灵敏等较好的素质,同时还要具备良好的心理素质,能够积极应对各种社会挑战。因此,对高校育人体系而言,必须强化对身体素质和心理素质的同等重视。

1.2 体现体育改革的方向

体育教学体系包括体育知识传授和体育基本技术培养、

【基金项目】2023年度吉林省教育厅社会科学研究规划项目“体能与心理训练相结合的新型体育教学模式”(项目编号: JJKH20231438SK)。

【作者简介】曾庆龙(1973-),男,中国吉林农安人,本科,副教授,从事体育教学与训练。

体育体能教育训练、心理素质培养三个层次。其中体育知识传授和体育基本技术是最基础的层次,在完成这方面有效培养后,才能进行体育技能的教育训练。通过有形的体能训练,最终达到无形的心理素质培养,是体育教学改革应当关注的重要层面。在具体教学活动中,这三个层次培养活动的开展,是逐层递进又相互推动的。学生只有在具备良好体育知识和技能基础上,才能够实现良好心理素质培养。

1.3 肩负责任与使命

肩负责任与使命对于推动学校体育再发展十分重要,只有每一位参与学校体育教学的人都肩负起自己的责任和使命,促进学生全面发展,提升教育教学质量,才能够推动学校体育的良性循环,当每一个学生的身体素质、心理素质和人际交往能力都得到提升的时候,学校体育的再发展也能够得到真正实现。

2 新型体育教学模式的内容

2.1 团队精神训练

体育竞技活动开展,都是以团队形式出现的,即便是

某些个体性活动或是在个体训练活动中,也需要后备团队的高效配合,因此,在体育教学设计中应当将体能心理训练科目整合为具有竞争性的对抗项目,以此更好地激发学生竞争意识和团队精神。在教学活动中,通过系统性的竞争性对抗训练,能够有效提升学生个体心理素质,进而推动行为层面的质变,更好地提升学生体育竞技水平^[1]。

2.2 意志力训练

意志力是一种能够主动控制注意力、情绪和欲望的能力,也是完成体能训练任务所应当具备的心理支撑条件。在教学改革中,利用长距离跑及1000米计时游泳等具有难度高、运动量大及训练时间长的项目,采用合理的教学组织方式,能够更好地实现学生意志品质培养,且有效实现针对性培养。依照“气质类型”理论,可以针对“胆汁质”特征学生培养勇于进取、沉着细心的品质;针对“抑郁质”特征学生加强正面引导和自信心培养;针对“多血质”学生实现坚强意志品格和顽强精神培养。

2.3 自信心训练

自信心在学生自我意识中具有多种表现,更为高效的自信心培养,能够在推动学生心理素质提升的同时,达到更好的体能训练成效。无论是在体育知识教学还是在体能训练环节,都应当强化学生积极、自信及乐观态度培养,根据不同学生心理特性,引导学生扬长避短,将自身长处更好地发挥出来^[2]。依照班杜拉的“自我效能感”理论,教师应当帮助学生形成对自身能力的主观判断和信念,让学生真正认识到自己具备能够通过努力完成某项活动的 ability。

2.4 敢为性训练

敢为性是一种独特的性格特征。例如,在体能训练中,主要表现为英勇顽强的胆识。因此,在体育教学活动中,强化敢为性培养也是教学活动组织应当关注的重点内容,如采用“撑杆跳”“高台跳水”等训练科目,能够达到良好的培养效果。在进行心理训练时,要能够让学生正确认识遗传基因和后天培养的关系,能够依据“最近发展区”理论,从学生个体情况出发,组织不同强度的训练。教学实践结果证实,神经类型基本特征较强,或者是比较均衡、灵活的学生,在体质条件相同情形下,更为容易完成学习任务;中间型或弱型的学生,则需要以刻苦训练精神、顽强意志品格、稳定的情绪及扎实的动作技能,来弥补基础层面的不足。

2.5 抗挫折训练

体育训练活动开展中,必然会面临不同形式的挫折和失败,通过心理训练的有机结合,引导学生能够以积极乐观态度面对这些挫折和失败,并从中吸取经验教训,是训练活动开展应当关注的重点方面。例如,在体能训练活动开展中,应当注重学生良好“抗挫折”心态培养,提升学生心理承受力,让学生能够以更加积极的心态面对挫折。在教学活动组织中,利用“直面批评”的训练方式,让学生正确认识挫折的发生,树立正确的挫折观,在不断磨炼过程中,有效提升

挫折承受力,从而能够更好地面对更大的挫折。

3 新型体育教学模式的实践

体能与心理训练相结合的新型体育教学模式应用,需要以完善、有效的教学方法来实现,需要明确学生心理素质培养目标。在育人体系中,遵照体能训练理论,结合当前高校学生身心成长特征,编写《体能训练心理手册》,为教学活动的开展提供理论指导。精心编排体能心理训练科目,实现对学生心理素质的精准性培养。针对训练过程中较为常见的问题,拟定相应的运动心理处方。以此为基础,形成一种具有特色和实效性的“运动心理处方”教学法(以下简称“处方”教学法)^[3]。

3.1 指导思想。

“处方”教学法在体育教学中的应用,是以运动心理学理论为指导,以体育教学训练为平台支撑,将学生体能训练过程中出现的问题划分为对应的“疾病”,进行体征及要素层面的诊断,根据诊断结果开具“处方”以此实现对学生心理素质的对症性“治疗”,有效提升学生心理素质水平。

“处方”教学法在教学活动中的高效应用,应当注重两个方面基本要点:一是要科学认识心理素质对学生体能训练质量的促进作用,坚持从学生原有心理特征和个性特征,利用积极心理素质的正向促进作用,推动体能训练成绩不断提升。二是要构建体能与心理训练计划制定平台、体能与心理融合训练教学模式研究平台,结合情景教学法应用,在针对性的训练情境中,推动学生心理素质的有效培养。在不断加强体育心理训练内容及方法研究基础上,培养学生良好的心理素质。这样不仅能够推动体育育人成效,还能够推动体育价值观由单纯的生物观向多功能价值观转型。以皮亚杰认知发展理论在“处方”教学法中的指导作用为例,让教师认识到,在教学活动开展中,要提供活动;要创设合适的难度;要关注儿童的思维过程;要认识到学生认知水平的有限性,以此为导向,推动体能与心理训练水平有效提升。

3.2 结构与实施

在“处方”教学法实施过程中,要确保各个教学流程有效衔接,确保育人成效充分体现,还应当优化教学方法应用结构,完善对应的教学环节。在教学实践过程中,可以分为六个基本环节:

第一步是对学生进行心理测验。在教学方法应用前,选择合适的智力和个性量表,通过团体心理测试,准确把握学生心理素质整体水平,为教学设计提供参考,并结合后续心理素质变化进行验证,优化辅导方式。

第二步是采用科学方法对测得的心理素质数据进行标准化处理。为确保分析结果精准性,采用两种方式处理:一是采用智力因素和非智力因素两种标准进行分类,界定学生个体在团体中的心理类型;二是依照神经活动类型(强、中、弱)对学生个体分类,并依照对应的生理和心理特征进行正

确评价,完善《学生心理素质档案》,为制定针对性心理处方提供精准参考。

第三步是拟定处方。从体育心理素质培养内容和要求出发,参照体育教学活动不同项目的具体用途,拟定出具有不同侧重点的《大学生运动心理处方》。教师以新型教育理念为指引,从课程育人框架要求出发,编写《大学生体能心理训练教案》,明确体育教学训练的基本原则和实施方法,在各个科目训练中,从职能和经验两方面入手,由教师或学生找出训练中存在的心理“疾病”,对照训练功能列出“疾病”体征条目,明确“诊断”要素,给出处方“治疗”方案。

第四步是组织实施。以学生为主体,由教师依照体能心理训练课的理论提示,结合训练内容和目标要求,细化具体实施步骤,并利用导引性语言(含负面干扰语言),集体讨论、训练讲评、处方应用等流程,构建课程教学组织体系。以此在育人体系中,搭建心理素质培养理念平台,形成积极向上的心理训练气氛,在课堂上形成互帮互助、协同、赶超的积极局面。改变传统固化式教学模式,形成“两头集中、中间分散”的新型教学方法,在课程导入及总结环节,教师负责直接实施,中间流程则是由学生针对自身体质体能以及心理素质层面的薄弱之处,自主选择训练项目。针对具有共性特征的学生群体,组成临时训练小组,且由学生自主选择组长,在相互督促中开展体能心理训练。教师在该环节的作用,主要是依据心理处方的指导,检查不同小组体能训练科目应用合理性,推动训练效果不断提升。在育人体系中,教师应当阶段性做好体能训练成绩检查和评估,在切实提升学生心理活动水平,实现良好心理品质基础上,帮助学生具备良好的克服心理障碍能力,并形成集体凝聚力。在教学活动开展中,要善于发挥学生在某项心理素质特长方面的骨干带头作用,在小组训练和集体训练过程中,通过骨干带头和相互影响,有效改变部分学生存在的心理障碍、性格不完善及不良行为习惯等。在具体方法上,全身松弛训练、肯定性训练及传统健身功法等,都可以作为处方的具体内容^[4]。

第五步是做好修正调整。学生心理状态是随个体认知而不断变化的,心理处方也并非一成不变。从根本上而言,心理处方只是针对某个学生在某一阶段具有适用性,因此在“处方”教学法实施过程中,必须从学生个体的心理构成和感情倾向出发,有针对性地修正调整处方内容。学生在运动

训练过程中,会有意或无意携带高兴、忧伤、害怕等多种情感成分。不同的情感表现,都是在特定大脑神经系统活动驱动下出现的,对学生参与运动训练积极性的影响,也存在较为显著的差异。通过针对性训练,学生体质不断增强,具备更多的心理素质能量储备。根据这种情况变化,不断改变和充实心理处方内容,才能够确保具体实施的针对性。同时教师还应当根据学生阶段性训练成果和评估,及时修订和完善《学生心理素质档案》,确保心理处方能够真正适应学生个体心理变化特征,为提升训练成效提供基础性指导依据。对教师而言,要做好这方面的修订调整,就必须具备良好的认知能力、操作能力和监控能力,遵循理论指导确保修订结果有效性。

第六步是做好组织再实施。在学生完成《体育心理学》课程学,并进行过一个或几个学期的体能训练后,已经具备这方面的理论基础和经验,心理承受力和自信心也明显增强。在教学活动不断推进过程中,要能够引导学生根据自身情况,对心理处方内容进行修订优化,教师则做好检查和指导,确保新处方内容合理性。通过更具有针对性的组织实施,能够确保学生在心理训练中掌握更多主动权,也能够推动学生心理素质培养进入更高层次循环。

4 结语

综上所述,通过体能与心理训练相结合的新型体育教学模式的研究,可以增强大学生参与运动训练的动机、帮助大学生更快掌握运动技能、有助于促进大学生的品德发展、使其养成良好的道德行为习惯,提高大学生训练的积极性。而现如今,高校学生的体质普遍较差,欠缺正确有效的体育训练,且心理学作为热点学科正在逐渐被大众重视,两者的紧密结合是大势所趋,是一个可深耕的领域。论文就提出了两者结合的多种途径,为实施高校体育教育创新提供了一条重要路径,切实体现了关注学生的心理和生理的统一。

参考文献

- [1] 吉保民.飞行学员抗荷体质训练教程[M].北京:科学出版社,2019.
- [2] 曾庆龙,王景波,苑庆瑞.实用体育项目训练指南[M].长春:吉林科学技术出版社,2020.
- [3] 夏凤琴,孙崇勇,白素娥.高等教育心理学[M].北京:高等教育出版社,2019.
- [4] 黄韬.大学体育[M].北京:中国传媒大学出版社,2022.