

探析体育心理学在排球选修课教学中应用研究

薛雅诺

天津师范大学体育科学学院, 天津

收稿日期: 2023年10月1日; 录用日期: 2023年10月31日; 发布日期: 2023年11月7日

摘要

随着教育事业的不断改革与创新, 当前体育教学中除了注重学生的身体素质的发展, 还应注重学生在教学中心理, 因此如何将体育心理融入到排球选修课教学中, 激发学生在排球选修课的积极主动性。本文运用文献资料法、逻辑分析法分析体育心理学对教学的意义以及在排球教学中易出现的心理问题, 并提出体育心理学在排球选修课的发展策略, 为提高排球选修课教学质量, 学生心理健康发展提供一定的借鉴意义。

关键词

体育心理学, 排球选修课, 教学

Explore the Application of Sports Psychology in the Teaching of Volleyball Electives

Yanuo Xue

College of Sports Science, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: Oct. 1st, 2023; accepted: Oct. 31st, 2023; published: Nov. 7th, 2023

Abstract

With the continuous reform and innovation of education, the current physical education teaching should not only pay attention to the development of students' physical quality, but also pay attention to students' psychology in teaching. Therefore, how to implement sports psychology into the teaching of volleyball elective courses and stimulate students' active initiative in volleyball elective courses? This paper uses the method of literature and logical analysis to analyze the significance of sports psychology to teaching and the psychological problems that are easy to appear in volleyball teaching, and puts forward the development strategy of sports psychology in volleyball elective course, which provides certain reference significance for improving the teaching quality

of volleyball elective course and the development of students' mental health.

Keywords

Sports Psychology, Volleyball Elective Course, Teaching

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

通过对近年来体育心理学现有研究的分析, 可以发现在教学中如果能发挥体育心理学的优点, 对排球教学中方法、手段等进行适当的改进, 可以提高其教学质量和教学效率, 激发学生学习的积极性, 然而应用体育心理学的体育教学实践过程中, 我们还处在一个尝试和摸索的阶段, 在对其教学实践中仍存在应用上的偏差[1]。因此, 有必要对体育心理学开展更为深入系统的研究和分析, 并根据当前体育教学的特点与存在的问题, 让体育心理学更好应用于排球选修课教学中, 以提高其教学效果。

2. 体育心理学在教学中运用的意义

体育心理学作为心理学的一个分支, 是研究人们在从事具体体育活动中所表现的心理现象和发展规律的学科, 它映射了体育活动中学生的心理活动和心理品质。随着我国社会的发展, 体育教育教学的改革也进一步深化, 逐步从过去的“教与练”向“教与学”的教学方法转变, 有机地将教师主导与学生主体相结合, 从而更好地发挥学生的主观能动性。学生在体育活动中会产生不同的心理活动, 这些心理活动会影响其在体育活动中的行为, 积极的心理活动会对学生体育活动产生正向的影响, 促使其更加主动地参加体育运动, 有利于教学课程的实施效果; 而消极的心理活动会对学生体育活动产生负向的影响, 影响其参加体育活动的动机与兴趣, 阻碍教学效果的实施和学习的进步, 在体育教学活动中, 教师和心理学生的心理活动贯穿整个课堂教学活动中, 如果能充分发挥体育心理学的优势及特点, 对排球教学中方法、教学过程及示范方式等手段进行适当的调整, 有助于学生调节其自身的情绪状态, 激发其参与活动的积极性, 保持最佳的学习状态, 发挥出良好的技术水平; 对于教师来说, 有助于教师及时了解学生心理活动变化, 更好的解决教学活动中出现的问题, 提高教师的教学质量, 促进学生全面发展[2]。

3. 排球教学中易出现的心理问题

3.1. 学生间个体差异易造成自卑心理

不同学生在生长发育过程中其运动能力、认知水平、接受能力都存在着差异性, 这些差异性会导致学生在面对教师时也会产生不同的心理状态, 虽然处在高校大学生的心理状态已趋于成熟, 但对于运动能力或接受能力相对较差的学生也会使其产生负面的心理感受; 除此之外, 学校在开展排球体育教学活动中, 教师会组织个人或团体的比赛竞争, 学生在参加其比赛时会产生紧张、害怕的情绪, 再加上不同学生的体能、性格等方面也存在差异, 其心理承担较大的压力, 如一些体能较好、接受能力较强、表现能力突出的学生在体育活动中非常愿意展示自己, 然而一些体质相对较差, 接受能力较慢的同学会越来越退缩, 有时还会遭到同学的议论和嘲讽, 进一步加剧其自卑心理, 影响课堂教学进度。

3.2. 男女生性别差异易产生排斥心理

在排球选修课教学过程中, 班级人数较多, 男女生在思维、性格、体能方面存在不同程度的差别, 这些差别会导致学生在学习排球运动时产生排斥心理, 这是由于排球运动本就是体力消耗较大的项目, 男生面对球类课程时态度表现都是较为积极, 而女生怕疼、怕累的心理导致其态度较为消极甚至产生排斥心理, 这可能与男女生先天的性格、体能和生理结构相关, 导致女生容易对体育活动产生排斥, 进而影响教学课程的实施效果。

3.3. 较难课堂内容易产生恐惧心理

对于初学排球项目的学生来说, 教师设置较为困难的课程内容或使用不合理的教学器材时, 容易使学生产生恐惧心理, 如刚开始就使用硬式排球上课, 很可能对自身或他人造成一定程度的伤害; 除此之外, 标准的网高高度也会使学生产生心理压力, 进而产生一种心理暗示, 这种暗示会对此项目产生抗拒或恐惧心理, 使其无法进行正常的体育活动, 教师的课堂内容设置成学生达不到的高度, 也会大大影响教师的教学。

4. 体育心理学在排球选修课中研究发展的策略

4.1. 给予言语鼓励, 营造课堂氛围

在体育教学中, 由于课上学生人数较多, 教师没有那么多精力照顾到每一位学生, 并且不同学生的知识接受情况以及身体能力存在不同层次的差异性, 在其教学过程中其技术学习掌握程度也不同, 对于一些技术掌握情况较差, 产生退缩心理的同学, 教师可以对其进行心理暗示改变学生的心理压力, 以此激发学生的学习潜力和兴趣, 在前人研究中常用的是心理暗示中的语言暗示[3], 因此教师可以通过语言暗示给予学生鼓励使其树立自信心, 需要注意的是教师的语言暗示应该是积极的鼓励、安慰的语言, 在他们对行为或排球技术进行纠正和提醒的同时, 学生不仅可以从暗示的言语中获得启示, 减弱错误动作, 也可以从暗示者的语调中感到亲切和愉快, 产生积极的情绪反应, 激发学生参与活动的兴趣掌握运动技能[4]。相反, 当暗示的语言是一些讽刺、挖苦时, 会对同学的心理方面造成极大的伤害, 也影响到班级的课堂气氛, 产生消极的影响。因此, 教师要有意识的引导同学们向活跃友好的班集体发展, 使学生在良好的课堂氛围中学习, 提高课堂教学质量, 更好地完成教学目标和教学任务。然而心理暗示只是一种学习和教学的辅助手段, 必须与教学紧密联系才能发挥其作用, 在基于常规教学的同时加上心理刺激, 学生可以获得良好的学习氛围并提高学习动机。

4.2. 及时调整教学方法设置合理、具体的目标

目标设置理论是美国科学家埃德温·洛克提出的一种强调目标设定会影响激励水平和工作绩效的理论。目标设置理论认为, 目标本身就是一种激励, 可以将人们的需求转化为动机, 引导着人们的行为朝着某个方向发展, 并将他们的行为结果与既定目标进行对比分析, 以便及时适应和修改, 进而更好的实现目标[5]。

体育的学习过程是一个体验的过程, 而体育课的关键是调动学生的积极性让学生享受、体验运动的乐趣。因此教师可以设置具体的目标, 目标的明确可以有效激发学生的动机, 促使学生参与到体育活动中。在排球教学中每一部分都可以有量化的标准, 甚至每一节体育课也可以用量化的短期目标——垫球, 传球的个数(从少到多来进行), 使学生在短期目标和长期目标中结合, 每节课的短期目标的实施最终结果是为了考试和学生体育锻炼的长期目标需要。但在学生目标的设置上要考虑到学生自身的实际情况, 根据学生的个体差异进行分组, 设置不同教学目标, 让大多数学生基本都能够完成教师设置本节课的教

学目标,不仅能够激发学生课上的运动兴趣,同时目标的完成也使学生树立起自信心、提高成就感[6],而对于少部分没有完成目标的学生,教师应该给予鼓励与肯定,让学生总结失败经验并引导其发挥出自身的优势,消除自卑心理。因此要根据学生的实际情况,做到因材施教,使学生乐于练习,在练习中学会技术、体验乐趣、培养体育意识,培养学生良好的运动习惯,增加对排球运动的喜爱。

4.3. 调整学生情绪状态克服训练障碍

排球选修课人数众多,男女生比例分布不均衡,教材内容差别较大、难易不一,排球教学的特殊性容易使学生产生情绪状态。如排球下落或扣杀时,学生会产生恐惧、害怕的心理,行为会变得迟钝,动作不精准,手脚无力等情况。此时教师要根据学生的具体情况进行心理疏导干预,提高学生学习排球的内部动因,克服心理障碍;除此之外对于较难的技术动作,教师可以通过直观演示的方法进行动作的讲解与示范,并运用分解教学法对其进行拆分,简化技术学习的步骤,降低技术学习的难度,增加学生成功的运动体验,保持学生参与体育活动的积极性与主动性。如排球的扣球,可以采用分解训练法的方式将其分为挥臂击球和助跑起跳,学习每个分步动作后再进行完整的动作整合,以提高学生的参与体育活动的信心[7]。

5. 结语

由此看出,体育心理学广泛应用在体育教育教学中,高校阶段的学生是运动能力发展及调动积极性的关键阶段,因此体育教师在教学过程中应合理运用体育心理学来正确了解和把握学生的心理活动规律,培养学生良好的心理素质,帮助学生扎实掌握体育知识和技能,提高学生的体育锻炼能力;在教学过程中提高排球选修课的教学质量,减少教学的盲目性,以调动学生参加排球课程的积极性,促进学生发展,体验运动产生的快乐,是对体育锻炼的内在需要的实现。

参考文献

- [1] 韩琦. 把握学生心理特点努力提高教学质量[J]. 现代教育科学, 2007(S1): 33-34.
- [2] 王培菊. 心理效应在体育教学中的应用[J]. 湖北体育科技, 2001, 20(3): 75-76.
- [3] 易学, 刘素卿. 暗示在体育训练与教学中的应用[J]. 体育科学, 2000, 20(1): 65-66.
- [4] 徐斐. 心理暗示在高校体育舞蹈教学中的实验研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉体育学院, 2009.
- [5] 陈琦, 刘儒德. 当代教育心理学[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2007: 165.
- [6] 李志勇. 体育心理学在体育教学中的应用分析[J]. 体育视野, 2020(1): 64-65.
- [7] 邹小二, 曾黎. 逆进分解训练法在排球扣球技术教学中的应用[J]. 湖南人文科技学院学报, 2007(4): 109-111.