

体育教学对大学生心理素质与综合素质的影响

叶惠昌

(广东创新科技职业学院,广东东莞 523960)

[摘要] 体育教学作为高等教育的重要组成部分,对大学生的全面发展具有显著作用。规范有效的体育教学能培养学生意志力、抗压能力、团队精神等心理素质,同时对增强身体素质、提高社会适应能力、培养人际交往能力和领导组织能力等综合素质具有积极影响。通过深入剖析体育教学促进心理素质与综合素质提升的作用机制,提出优化教学内容方法、强化心理素质培养、注重综合能力开发、健全评价反馈机制等建议,为提升大学生综合素质提供有力支持。

[关键词] 体育教学;心理素质;综合素质;作用机制;素质培养

[中图分类号] G642

[文献标识码] A

[文章编号] 2096-711X(2025)13-0058-03

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2025.13.021

[本刊网址] http://www.hbxb.net

在高等教育新时期,培养德智体美劳全面发展的高素质人才是教育工作的核心任务。体育教学既能增强学生体魄,又能锻造品格、培养团队精神、提升综合素质。然而,当前高校体育教学中存在重技能轻素养、重竞技轻修养等问题,制约了素质培养效果。文章探讨的心理素质包括意志品质、情绪调控能力和心理适应能力,综合素质则涵盖基本体能、社会交往能力和实践创新能力。深入探究体育教学对这两个层面素质的影响机制,分析其规律,提出优化路径,对提升体育教学质量、促进学生全面发展具有重要意义。

一、体育教学在大学生心理素质培养中的价值彰显

(一)自我认知与意志品质的塑造

体育教学通过多样化的运动项目训练,为大学生提供了认识自我、超越自我的实践平台。在长跑训练中,学生面对体能极限时的坚持,培养了克服困难的毅力;在力量训练过程中,通过设定目标、循序渐进地达成目标,增强了战胜困难的信心;在技术动作练习中,反复尝试、不断改进的过程培养了刻苦钻研的精神。体育训练过程中的自我挑战和突破,培养了学生勇于承担责任、敢于面对困难的进取精神,同时也提高了自我约束能力和自我激励能力。特别是在高强度训练中,学生需要不断突破自我、挑战极限,这种身体与意志的双重考验,锻造了坚韧的品格。

(二)心理调节与团队协作能力的提升

体育教学蕴含丰富的心理调节要素,在运动情境中自然培养学生的抗压能力和团队意识。篮球、足球等团队运动项目的对抗训练,让学生在紧张对抗中自然形成心理调节机制。在田径项目中,通过科学的呼吸调节和放松训练,学生掌握了缓解压力的实用技巧。瑜伽、太极等养生性运动项目的教学,帮助学生习得身心调适方法,提高心理健康水平。更重要的是,在团队训练和比赛过程中,学生需要及时调整心态,保持良好的情绪状态,这种实战环境下的心理调节训练具有显著的实践意义。通过长期的体育锻炼,学生逐步掌握了自我心理调节的方法,学会在压力下保持冷静,在挫折面前积极应对,形成了健康的心理调节模式。

(三)竞争意识与心理韧性的综合培养

体育教学中的竞赛元素为培养大学生竞争意识与心理

韧性创造了有利条件。各类体育比赛让学生在公平竞争中体验成功与失败,培养积极进取、不甘示弱的竞争精神。对抗性运动项目训练中,面对强大对手时的顽强拼搏,锻炼了不屈不挠的意志品质。在运动技能学习过程中,克服技术难点的反复尝试,培养了持之以恒的毅力。体育竞赛中的即时应变要求,提高了学生应对突发情况的心理适应能力。通过设置递进式的训练难度,学生逐步建立起战胜困难的自信心,增强心理承受能力。规范的体育竞赛规则教育,培养了学生遵纪守法、公平竞争的意识,为未来职业生涯中的良性竞争奠定心理基础。在高强度训练和激烈比赛中,学生掌握了调控情绪、保持冷静的方法,提升了心理调节能力,同时培养了尊重对手、遵守规则的体育道德。

二、体育教学对大学生综合素质发展的促进

(一)基本体能与专项技能的提升

体育教学通过科学合理的运动方案,有效促进大学生基本体能和专项技能发展。有氧训练提升心肺功能和身体耐力,如长跑、游泳等项目;力量训练发展肌肉力量和改善体型体态,如器械健身、体操等;灵敏性训练提高神经反应能力和动作协调性,如羽毛球、乒乓球等。通过循序渐进的训练,学生不仅提高了体能水平,还掌握了科学的体育锻炼方法,形成了终身体育意识。在专项技能训练中,教师根据不同运动项目的特点,设计系统的教学方案,从基础动作到综合技能,层层推进。特别在技术难点突破阶段,采用分解教学和完整教学相结合的方法,帮助学生逐步掌握规范动作。同时,通过专项体能训练,提高学生的运动表现力,使其在掌握基本技能的基础上,逐步形成个人特色的技术风格,建立起对体育运动的持久兴趣。

(二)实践能力与创新思维的培养

体育教学为大学生提供了丰富的实践创新机会。在技术动作学习中,学生根据个人特点创新动作方式;在战术配合训练中,需要灵活调整应对策略;在体育游戏改编中,通过规则创新和器材改造提高实践能力。体育教学中的开放性问题,促使学生积极思考,培养独立解决问题的能力。特别是在创编体育节目、设计训练方案等环节,学生需要整合多方面知识和技能,这种综合实践极大地促进了创新思维的发

收稿日期:2024-12-13

基金项目:本文系省级课题“粤港澳大湾区背景下广东高职院校运动训练专业人才培养定位及培养策略研究”(项目编号:2021GXJK152)。

作者简介:叶惠昌(1991—),男,广东东莞人,讲师,研究方向:体育教育。

展。在实践过程中,学生通过不断尝试和总结,形成了系统的问题解决思维模式。同时,体育教学中的创新任务也培养了学生的批判性思维,学会分析问题、提出假设、实践验证,最终找到最优解决方案。

(三) 社会交往能力的综合发展

体育活动创造了丰富的社交实践情境。双人项目培养默契配合和沟通技巧,团队项目发展协作意识和组织能力,竞技活动提升礼仪修养和人际理解。在体育活动中,学生通过担任不同角色,如运动员、裁判、组织者等,全面提升了社会适应能力和领导才能。在团队运动中,学生需要学会与队友沟通配合,理解并执行教练战术意图,这个过程培养了良好的人际交往能力。作为队长时,要学会统筹安排、调动队员积极性;作为裁判时,要保持公正立场,合理处理比赛争议;作为组织者时,则需要考虑全局,做好赛事组织和协调工作。这种多角色体验,极大地丰富了学生的社会交往经验,提升了其在不同情境下的适应和处理能力。通过这些丰富的体育实践,学生不仅掌握了社交技巧,更重要的是形成了积极的人际交往态度和正确的价值观念,为今后融入社会、适应职场奠定了坚实基础。

三、体育教学促进大学生双重素质提升的作用机制

(一) 生理心理协同机制

体育锻炼通过内分泌系统调节,产生积极的生理心理效应。运动过程中,大脑分泌的神经递质和激素不仅改善情绪状态,还能提高认知功能,增强学习能力。同时,运动负荷的递进设置使机体产生应激适应,从而增强心理韧性。这种生理和心理的协同作用,形成了积极的身心调节机制。在持续性有氧运动中,机体释放内啡肽、多巴胺等神经递质,不仅能提升运动者的愉悦感,还能有效缓解心理压力。力量训练过程中,克服生理极限的体验促进了意志力的提升,同时通过神经—内分泌—免疫网络的调节,增强了心理承受能力。规律的体育锻炼能改善睡眠质量,调节自主神经系统功能,稳定心理状态。通过科学的运动处方,促进了神经系统的可塑性,提高了大脑的学习适应能力,形成了良性的身心调节循环系统。

(二) 情境教育机制

体育活动创造的特定情境,使教育功能自然显现。竞技情境培养公平意识和规则观念,团队情境发展合作精神和集体意识,挑战情境锻炼意志品质和问题解决能力。这种基于情境的教育方式,较之说教更具实效性。在比赛情境中,学生需要遵守规则、尊重对手、服从裁判,这种实践体验自然培养了规则意识和道德品质。团队训练情境下,队员之间需要相互配合、互相信任、共同承担责任,在实践中培养了团队精神和集体主义观念。面对技术难关和体能挑战时,学生在克服困难的过程中自然形成坚韧的意志品质。特别是在高强度训练和激烈比赛中,学生学会了在压力下保持冷静,培养了积极的心理调适能力。这种情境教育的优势在于其真实性和实践性,使得教育效果更加持久深入。

(三) 多维互动机制

体育教学中的师生互动、生生互动和自我调节相互作用。教师的示范引导与学生的实践探索相结合,同伴间的互助与竞争相促进,个体的自我反思与调适同步进行。这种多维互动机制,全方位促进了学生素质的提升。在教学过程中,教师通过专业示范和个性化指导,帮助学生掌握正确的运动技能;学生通过模仿学习和实践探索,逐步提高运动水

平。同伴之间既有良性竞争,互相激励进步,又有团结协作,互帮互助成长。学生在这个过程中不断进行自我反思和调整,形成了积极的学习态度和自我提升意识。这种多层次、多角度的互动过程,创造了良好的学习氛围,使教学效果得到最大化发挥。教师在互动中既是知识传授者,也是学生成长的引导者,通过及时的反馈和指导,帮助学生克服困难,建立信心。

四、体育教学育人效果的系统完善

(一) 创新教学模式与方法

体育教学改革需要打破传统单一的教学模式,建立多元化、现代化的教学体系。首先,构建“基础—提升—实践—创新”的递进式教学体系,根据学生不同阶段的发展需求,合理安排教学内容和难度。在基础阶段注重基本技能的掌握,提升阶段强化专项能力的培养,实践阶段增加实战训练的比重,创新阶段鼓励学生突破创新。其次,积极推行“线上+线下”混合式教学模式,充分利用信息技术优势,通过网络平台开展理论学习和动作示范,线下课堂则注重实践指导和技能提升。再次采用项目教学、案例教学、情境教学等多元化教学方法,通过设置不同的教学情境,激发学生学习兴趣,提高教学效果。最后积极引入现代化教学手段,运用运动数据分析、虚拟技术等科技手段,为教学提供精准指导和科学评价的依据。

(二) 优化教学内容与过程

教学内容与过程的优化是提高教学质量的关键环节。首先,要根据学生的个体差异,设计分层次、个性化的教学内容,满足不同水平学生的学习需求。建立基础课程、选修课程和拓展课程相结合的课程体系,让学生根据自身兴趣和能力选择适合的学习内容。其次,积极开发融合传统与现代元素的体育项目,在保持传统体育项目特色的同时,引入新兴运动项目,丰富教学内容。通过增加创新性、挑战性的教学任务,培养学生的创新思维和问题解决能力。再次,强化实践环节,通过增加比赛和展示机会,让学生在实践中检验学习效果,培养竞争意识和团队精神。最后,注重过程性指导和即时反馈,教师要及时发现和纠正学生在学习过程中的问题,给予针对性指导,帮助学生不断提高和完善。

(三) 完善评价与保障机制

科学的评价体系和完善的保障机制是体育教学改革成功的重要保证。在评价体系方面,要建立包括技能、心理、社会适应能力等多维度的综合评价标准,全面反映学生的发展状况。采用过程性评价与终结性评价相结合的方式,既注重学生平时的参与度和进步幅度,也关注最终的达标情况。建立学生成长档案,详细记录每位学生的发展轨迹,为因材施教提供依据。在保障机制方面,要不断完善教学设施和场地建设,为体育教学提供良好的硬件条件。加强师资队伍建设和,通过定期培训、教研活动等方式提升教师的专业素养和教学能力。建立教学质量监督机制,定期开展教学评估和反馈,及时发现和解决教学中存在的问题。

结语

体育教学在培养大学生心理素质与综合素质方面具有不可替代的重要作用。通过运动参与的心理调节、团队协作的能力培养、竞技过程的素质提升和师生互动的综合发展等多重机制,体育教学有效提升了学生的意志品质、抗压能力、团队精神等心理素质,同时增强了身体素质、社会适应能力、人际交往能力和领导组织能力等综合素养。(下转第63页)

参考文献:

- [1] 习近平. 在黄河流域生态保护和高质量发展座谈会上的讲话[J]. 求是, 2019(20).
[2] 中共中央, 国务院. 黄河流域生态保护和高质量发展规划纲要[Z]. 2021-10-8.
[3] 翁铁慧. 加快构建“大思政”工作格局着力培养担当民族复兴大任的时代新人[J]. 思想政治工作研究, 2023(9).
[4] 张占仓. 黄河文化的主要特征与时代价值[N]. 河南日报, 2022-8-22.
[5] 王震中. 黄河文化内涵与中国历史根脉[J]. 人生与

伴侣, 2021(36).

- [6] 慎泽明. 文学地理学视域下的黄河文化传播研究——以唐诗黄河意象为例[J]. 新闻爱好者, 2022(1).
[7] 毕雪燕, 郭凯旋. 文化传播视域下的黄河流域特色旅游高质量发展研究[J]. 新闻爱好者, 2020(6).
[8] 陈爱君. 中国职业教育思想溯源及其现实意义[J]. 机械职业教育, 2019(1).
[9] 袁红英. 弘扬黄河文化铸牢中华民族的根和魂[N]. 光明日报, 2023-3-30(6).

Research on the Theory and Practice of Yellow River Spirit Empowering the Cultivation of Professional Talents

CHEN Ai-jun, GUAN Lin, YANG Qiao-yu
(Lanzhou Modern Vocational College, Lanzhou Gansu 730030, China)

Abstract: Under the background of the western development strategy and in order to implement the spirit of “The Outline for Ecological Security and High-quality Development of the Yellow River Basin”, this paper condenses the connotation of the Yellow River spirit, excavates the connotative connection between the Yellow River spirit and the comprehensive quality of professional talents, and puts forward the idea of formulating a talent cultivation plan and curriculum system that integrates the Yellow River spirit in a targeted manner. Five practical approaches have been formed to cultivate the comprehensive quality of professional talents with dominant teaching classrooms, information-based online classrooms, diversified practice classrooms, expansive quality classrooms, and imperceptible cultural characteristics. The effectiveness of the Yellow River spirit in empowering the improvement of the comprehensive quality of professional talent cultivation is analyzed, providing theoretical and practical references for the cultivation of professional talents.

Key words: Yellow River spirit; empowerment; professional talents; theory and practice; research

(责任编辑:章樊)

(上接第59页)

参考文献:

- [1] 宋俊慧, 苏庆富, 周立, 等. 体育教学对大学生心理健康的促进价值与策略研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(24): 183-186.
[2] 岳骛. 高校体育与心理健康教育的融合探讨[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(8): 1224-1225.
[3] 成晓娟, 苗小翠, 肖海雁. 心理素质拓展在高校体育教学中的应用探析[J]. 当代体育科技, 2023, 13(17): 47-

50, 55.

- [4] 陈娟. 高校体育教学中渗透职业心理素质教育的实施策略研究[J]. 青少年体育, 2022(7): 48-49.
[5] 韩雪峰. 大学生体育教学在德育树人的发展路径研究[J]. 高教学刊, 2023, 9(35): 177-180.
[6] 董成文, 许大庆, 毛献亮, 等. 高校体育课程改革对大学生体质健康发展的影响探究[J]. 科教文汇, 2022(14): 102-106.

The Impact of Physical Education on College Students' Psychological and Comprehensive Qualities

YE Hui-chang
(Guangdong Innovative Technical College, Dongguan Guangdong 523960, China)

Abstract: As an important component of higher education, physical education has a significant impact on the comprehensive development of college students. Standardized and effective physical education can develop students' psychological qualities such as willpower, stress resistance and team spirit, while positively impacting their physical fitness, social adaptability, interpersonal skills and leadership abilities. Through an in-depth analysis on the mechanisms by which physical education promotes both psychological and comprehensive qualities, this paper proposes suggestions including optimizing teaching content and methods, strengthening psychological quality cultivation, focusing on comprehensive ability development, and improving evaluation and feedback mechanisms, thus providing strong support for enhancing college students' comprehensive qualities.

Key words: physical education; psychological quality; comprehensive quality; working mechanism; quality development

(责任编辑:范新菊)