

“成功体验”在体育教学中的作用研究

张中沉

伊犁师范大学体育学院

DOI:10.12238/er.v4i6.3933

[摘要] “成功体验”属于心理范畴,它在体育教学中已被广泛应用并展现出较好的应用体验。实践证明“成功体验”在篮球、排球、健美操、网球等教学活动中效果显著。本文运用文献资料法、观察法、逻辑分析等方法,以“成功体验”在体育教学中的应用效果为研究对象,旨在解析“成功体验”在体育教学中的作用。“成功体验”在促使积极情绪,增进身心健康;激发潜能,增强自信;调节心理,增强心理承受能力;提升身体素质,增进智能等方面效果明显。“成功体验”是素质教育的重要心理指标,它有利于学生自信心的建立,是体育教学成功的关键,对学生心理健康发展具有十分重要的意义。

[关键词] 成功体验; 体育教学; 应用效果

中图分类号: G807.04 **文献标识码:** A

Study on The Tunction of Successful Experience in Physical Education Teaching

Zhongchen Zhang

School of Physical Education, Yili Normal University

[Abstract] Successful experience belongs to the category of psychology, which has been widely used in physical education and has shown good application experience. Practice has proved that successful experience has obvious effect in basketball, volleyball, aerobics, tennis and other teaching activities. In this paper, the application effect of successful experience in physical education is taken as the research object by using the methods of literature observation and logic analysis, aiming at analyzing the role of successful experience in physical education. Successful experiences promote positive emotions and improve physical and mental health; Stimulate potential, enhance self-confidence; Adjust the psychology, enhance the psychological bearing capacity; Improve the physical quality, improve the intelligence and other aspects of the effect is obvious. Successful experience is an important psychological index of quality-oriented education, which is beneficial to the establishment of students' self-confidence, is the key to the success of physical education, and has a very important significance to the development of students' mental health.

[key words] Successful experience; Physical education teaching; Application effect

成功感,又称“成功体验”,是指一个人成功地完成某种活动任务时所产生的自我满足、积极愉快的情感。从心理学角度讲,“成功体验”是一种情绪的体现,是个体在获得成功后的满足、愉悦的情绪感受。“成功体验”是一种内在的激励,是一种心理自信。“成功体验”是素质教育的一个重要的心理指标,对于学生来说,学习是他们生活中极其重要的组成部分,所以他们在学中能否经常体验到成功对他们的心理健康有着非常重要的意义,这种良好的情绪

状态对学生的学习活动也有着积极的促进作用。

1 “成功体验”及“成功教学法”

“成功体验”是一种心理感受,是完成任务的情感体验。“成功教学法”则是教师在教育教学过程中,通过激发学生的成功动机,指导学生的成功行为,进而升华成功目标,达到人人都主动争取成功,不断取得学习上的成功。“成功教学法”是在“成功体验”的基础上通过教师的主导使学生达到目标,进而促进学

生自主达到成功目标的目的,是“成功体验”在教学中的应用。“成功教学法”通过心理刺激激发学生成功的欲望,最终达到教学目标的目的。体育教学中运用“成功教学法”可以激励学生攀登更高目标的潜力。“成功体验”可以使学生会到克服体育中艰辛的快乐,进而促使学生喜欢体育运动,养成体育锻炼的习惯达到终身体育的目的^[1]。

“成功教学法”在公共体育篮球教学中应用效果明显,学生获得成功的情绪体验之后会形成良好的心理反应,增

强学习兴趣和信心进而提高学习成绩。“成功教学法”这种教学模式能够充分尊重学生的个体差异性,体现“以学生为主体,面向全体学生”的现代教学理念^[2]。“成功教学法”更加注重学生个体差异,学生的锻炼与学习目标更加明确;发展式的评价有助于学生获得成功的情绪体验,提升学习兴趣激发学生主观能动性,形成终生体育意识;“成功教学法”对学生身心发展、体能、运动技能及自主学习能力均有促进作用^[3]。

2 “成功体验”在体育教学中的作用

2.1 促使积极情绪,增进身心健康

“成功体验”可以使个体产生积极的情绪体验,促使个体的身心与所处的环境保持平衡状态,使个体更好地适应所处环境,进而增进身心健康。“成功体验”在体育教学中的运用有利于激发学生积极的情绪体验,使学生感到成功的乐趣从而产生愉悦的身心,心理获得自我满足进而增进健康。“成功体验”还可以增强学生在体育技能学习中的自信心。体育技能学习对学生而言有一定的难度,教学中有意识降低技能练习的难度,使学生较轻松的完成技术动作有助于学生自信心的建立,有利于更高难度技术动作的学习。技术动作学习难度由低向高转变,学生在学习低难度技术动作时增长了自信,有助于在较高难度技术动作的成功。特别对女生而言,他们对较高难度技术动作有主观的抵触心理,“成功体验”可以减轻女生对学习的恐惧。“成功教学法”对初中女生的成就动机和自信心有显著影响,且“成功教学法”有利于初中女生成就动机与自信心水平的提高^[4]。“成功体验”不仅让学生在技术方面获得自信,还可以使学生情绪得到释放,心理得到愉悦,这些有利于学生身心健康的发展^[5]。

2.2 激发潜能,增强自信心

“成功体验”可以使人认识到自己的力量潜能,从而增强自信心^[6]。体育技能学习中学生要有一定的勇气。因许多技术动作学生未曾接触过且有一定的危险性,所以在学习时会产生抵触的心理,

特别是面对一些自认为无法完成的技术动作更是感到恐慌,因此应将打开学生心扉作为一项重要内容。所以运用“成功体验”让学生先获得自信心,激发学生的潜能,再进行技术动作的学习有助于达到预期的教学效果^[7]。学生潜能被激发后再尝试较高难度的技术动作,有助于较高难度技术动作的掌握。无论是实践教学内容还是理论教学内容的学习难度由低向高进行都有利于学生自信心的建立。“成功体验”使学生动机得到强化,有助于增强学生学习的信心,学生获得自信激发潜能后再提高技术难度,有利于学习效率的提高且有利于消除学生抵触心理。

2.3 提升自我效能,增强心理承受能力

“成功体验”为学生学习新知识、解决新问题提供了有利的主观内在条件,这种条件既为新的学习活动提供了良好的心境,又为解决新问题提供了抗挫折的心理承受能力。“成功体验”在体育教学中的应用有助于调节心理,增强心理承受能力。“成功体验”在体育教学中的应用可以调节因技能学习受挫产生的负面心理,进而增强学生心理承受能力提升学生自我效能水平。学生遇到困难时因“成功体验”的积累可以有效调节失败产生的负面影响。“失败感”是指个人需求得不到满足,或者所做的事情未获得成功,致使成就感、安全感荡然无存,出现消极的情绪甚至还会出现攻击性行为的一种主观感受。“失败感”会给学生心理造成打击,运用“成功体验”可以调节学生心理,提升学生学习的自信心,减少“失败感”造成的影响^[8]。另外,体育技能学习过程中“成功体验”的积累可有效改善失败的归因,将失败行为归因为客观因素,可以缓解学生心理压力,提升学生心理承受能力。

2.4 提升身体素质,增进智能水平

“成功体验”是素质教育的一个重要的心理指标。能否经常获得“成功体验”和“成功体验”的强弱,是个体生活质量、心理健康水平的一项重要心理指标。对于学生来说,学习是他们生活中极

其重要的组成部分,所以他们在学习中能否经常体验到成功对他们的心理健康有着非常重要的意义,因此经常获得“成功体验”可以间接的提升学生的身体素质。“成功体验”的获得可以增强学生的自信心激励学生自主学习,进而提升学生克服困难的勇气。“成功体验”的获得可以激发学生的潜能,增加学生突破自身的勇气,进而提升学生的创造性提高学生的智能水平。另外,“成功体验”在激发学生潜能的同时学生主观能性的发挥有助于活跃学生思维提升学生的智能水平。

2.5 提高身体素质,增强技能水平

“成功体验”间接的影响学生身体素质水平。学生身体素质水平是体育技能学习的关键,“成功体验”在影响学生心理的同时为学生身体素质发展提供了良好的内在环境。在学习较高难度体育技能时对学生身体素质提出更高的要求,为达到更高体育技能的身体素质需求,学生自主进行力量、速度、耐力、柔韧、协调等基本素质练习间接的提升了学生的身体素质。另外,“成功体验”增强了学生的自信心,激发学生的潜能,有利于学生身体素质的提高。学生身体素质的提升有利于体育技能的学习,有助于增强学生技能水平^[9]。技能水平的提高对学生身体素质提出更高的要求,学生身体素质与技能水平的相互作用是种良性循环,所以“成功体验”在提升学生身体素质的同时间接的促进了学生的技能水平。

3 “成功体验”在体育教学中的应用效果

“成功体育”教学已经在实践课程中广泛应用,且展现出较好的应用效果,特别在篮球、排球和健美操等课程教学中表现出明显的优势。现有的实验结果表明:“成功体育”教学与传统体育教学两者都可以提升学生的技术水平,在篮球原地投篮技术教学中“成功体育”教学方式效果明显优于传统体育教学。“成功体育”教学在提升学生非智力水平上有明显的优势。“成功体育”教学模式有助于强化学生对体育学习的动机、提升

自信心、培养竞争与合作意识、提升人际关系交往能力、树立终身体育思想意识^[10]。“成功体育”教学方式在高校女生篮球教学中效果明显优于传统体育教学方式,它更符合女生身心发展特点,在提高女生学习成绩方面效果显著。在排球教学实验中,排球四项基本技术如:传球、垫球、扣球、发球,“成功体育”教学方式比传统体育教学更能调动学生积极性,更有助于学生技能、技术和运动成绩的提高,更有助于学生达到情感满足消除学生畏惧感和逆反心理。“成功体育”在健美操课程教学中表现出:学生的体育意识明显增强、学生参与体育锻炼的积极性明显提升、学生的运动能力有了显著提高。

4 “成功体验”在体育教学中的意义

“成功体验”是素质教学的一个重要心理指标。在以人为本的素质教育中能否将经常体验到成功感和成功感体验的强弱是心理健康水平的一个重要指标。没有“成功体验”就没有自信,“成功体验”让学生建立的自信是学生探索进取的源动力,它让学生感受到价值,享受到被认可的喜悦,所以“成功体验”对学生的身心发展十分重要。学生自信心的建立有利于激发他们奋发向上的决心

与力量,有利于培养学生的学习兴趣激发学生学习的乐趣^[11]。学生乐趣的提升促使学生的自我效能的提高,学生主观能动性激发学生的创新意识,因此“成功体验”对体育教学的发展具有重要的实践指导意义。“成功体验”在体育教学中的应用还可以提升学生对体育课程的兴趣,对培养学生体育锻炼的习惯,养成终身体育的意识具有重要的意义。

5 结论

综上所述,“成功体验”在体育教学中能够不断提升学生的学习兴趣,激发学生的学习乐趣,对学生后期的发展具有非常重要的指导意义。

【基金项目】

伊犁师范大学大学生体质监测中心重点实验室开放课题,项目编号:(2018 TZYB02)。

【参考文献】

- [1]李玉宝.成功体育教学在体育课中的实施[J].教学与管理,2010,(18):149-150.
- [2]王东红.高校公共体育篮球选项课实施“成功体验”模式教学的实验研究[D].吉林体育学院,2015.
- [3]魏各顺.初中体育课堂“成功体育”教学模式实验研究[J].福建教育学院学报,2020,21(03):17-19.

[4]陈洪欣.成功体育教学模式对初中女生成就动机和自信心的影响研究[D].南京师范大学,2018.

[5]林美娜.实施快乐体育教学是学校体育教学的改革趋势[J].天津教育,2012,(12):43-44.

[6]翟大鹏,李军.成功体育教学模式在高校排球教学中的应用[J].通化师范学院学报,2010,31(04):95-97.

[7]廖航.成功教育在小学体育教学中的运用研究[J].吕梁教育学院学报,2020,37(03):127-129.

[8]刘秀.普通高校健美操教学中应用成功体育教学模式的研究[D].山西师范大学,2016.

[9]毛雁莉.篮球普修课中运用成功体育教学模式对学生学习效果影响的实验研究[D].北京体育大学,2012.

[10]何芳雄.在高校公共体育课中开展成功体育教学的探讨[J].教育探索,2009,(09):61-62.

[11]李雯.成功体育教学模式在高校网球教学中的运用研究[D].河南师范大学,2015.

作者简介

张中沉(1989—),男,汉族,河南商丘人,硕士研究生,讲师,研究方向:体育教学理论与方法。