**正确运用学生的竞争心理提高教学效益**

　　摘要：竞赛，是体育运动的基本特征。学校体育教学应充分的发掘竞争因素，以促进学生主动、活泼地投入身体练习，提高体育教学效益。

　　关键词：竞争心理竞争机制竞争因素教学效益

　　竞赛，实质是竞争。竞赛是体育运动的特殊形式，是体育教育结构中十分重要的组成部分。作为学校体育教学应充分发掘竞争因素，合理地引入竞争机制，激发学生的竞争心理，活跃课堂身体练习的情趣，以巩固技术动力定型，提高健身效益。1体育教学引入竞争机制的依据与现实意义《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中强调指出：学校体育要采用多种多样的群众性体育活动?qut;培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力。"《决定》为学校体育教学引入竞争机制提供了理论依据，它充分反映了体育教育的本质功能，通过个人、集体和综合三种类型的直接或间接的竞争方式，培养学生直接的运动兴趣和吃苦耐劳的精神，以及在集体对抗中培养学生团结合作的进取行为和良好的心理品质，以全面推进素质教育发展。竞争，是青少年心理发展的需求，据研究，个人竞争的直接冲动的萌芽是在"自我启蒙"时期，3－4岁时就会出现。自我意识的发生可以说是形成社会意识的前提，并导致产生竞争和协同，这对矛盾的彼此冲突，决定着人的生存性格和特定的争胜情感。因此，在学校体育教学领域中引入竞争机制，它既符合学生的年龄特征，又符合现代社会的时代特征。根据中学生好奇爱动、喜欢竞争和强烈的好胜心理，教师在切实地使学生掌握体育知识技能的基础上，积极地组织教学比赛，尽管是简单的关闭性技能低层次的比赛，但是其竞争意义是相同的。它不仅有利于发展学生身体素质和运动能力，而且能激发学生的学习热情，可以彻底改变过去以技术为中心的单调、枯燥的作业练习，从而活跃了课堂气氛。把竞争机制引入体育教学的全部含义就是使每一个学生都以愉快的情趣上体育课，从学生对体育的欲求、兴趣与好奇心理去转变他们的学习动机，以促进学生积极地参与体育活动，合理地运用技术，形成爱好，养成锻炼习惯。实?qut;全面锻炼学生身体，增进学生身心健康"的体育课程教学的定向目标。2体育教学中竞争因素的教育效应2.1竞争机制与教学效益在体育教学中引入竞争因素的教育效应问题，是泛指促进学生参与体育活动的主动性和积极性，以及体育运动的竞争意识，体育道德品质和团结友爱进取精神的形成，包括掌握体育知识、技能的运用能力和创造性思维能力开拓。至于竞争与提高成绩的关系，应进行具体分析。在一个教学班的集体中都具有各种特殊性格的人，有时能触发人的竞争心理，有时又不能激发人的竞争心理。在竞争状态下有的人变弱，有的人反而变强。但是，总的来说单独跑较慢的人，在集体跑时变快的人仍占多数，尽管不教他们竞争，集体是个自然而然地刺激人的竞争心理的场所。通过实验，单独作业组个别依次测试1000米跑（男），800米跑（女），分别平均成绩为272.17秒与258.16秒，三周后通过组与组之间竞争测试，成绩分别为255.42秒与245.05秒，分别提高16.75秒和13.11秒（见下表）。据显著性检验，通过集体作业对抗性竞争成绩显著过单独作业，单独作业组完全缺乏全力拼争到底的意识。按男测试项目作业形式(n)/1000米跑（秒）男生X/S差数800米跑（秒）女生X/S差数单独作业（测试）(12)272.17/16.99258.16/17.70集体作业（比赛）(12)255.42/19.51－16.75245.05/18.43－13.11检验t/P2.24/0.052.17/0.05统计表：单独作业与集体作业成绩比较生12个人单独跑1000米，依次记录成绩，以平均成绩为基准线即横轴（），通过集体作业竞争，超过平均成绩的人数占75%；低于平均值的人在集体作业中提高成绩的人数占83%（见下图）。这足以证明单独跑较慢的人，在集体竞争中变快的人都占大多数，这是学生团结进取的心理因素决定的。社会心理?qut;三位一体"的人格原理告诉我们，自我（心理我）位置在其中，他与本我和超自我之间存在着相互作用动力状态（图2）而起主导作用仍是自我（心理我）。运动成绩的提高或创新，关键在于心理的自我革命。体育比赛的特点，不仅与他人（个体或集体）竞争，而且要与自己比，与自己过去创造的成绩比，以求不断的超越自我。因此，运用竞争机制，合理的选择教学中的竞争因素和认识方法可以显著的提高教学效益。#p#分页标题#e#本我自我超自我（身体我）（心理我）（身心结合）图2："三位一体"人格关系示意图2．2．竞争机制与社会效益笔者最初的教学动机，运用竞争激发学生的学习兴趣，变枯燥的身体练习为富有生趣的教学内容，以提高教学效果。但通过枯燥而单调的1000（男），800（女）跑的竞争式集体作业测试和调查统计，发现学生文化课程优秀者与后进者，对体育学习与参与活动的心态不尽相同。文化知识学习优秀的学生竞争意识（好胜心）强，学习目的明确；而后进学生的认识则恰恰相反，缺乏积极竞争的心理能量，勇于竞争的概率显然偏低（表2）。为此在体育教学实践中，我们提倡竞争，而竞争的实质是反对不思进取的自甘内容对象学习态度明确（动机）%体育课练习积极（注意力）%竞争意识（好胜心强烈）%课外体育锻炼%优秀生80858065后进生1552015表2：优秀生与后进生对体育学习与活动心态统计落后的懦夫。首先教师应向学生进行现代体育意识教育，使学生明确体育的功能在与健身，启智，并且育德。毛泽东同志曾指出体育之效"非第强筋骨也，又是以增知识"，强调"体育，载知识之车"。要提高文化学习效率，必须科学地锻炼身体，提高人脑神经过程的强度均衡性，灵敏性和神经细胞工作的耐久力。据有关测定，人脑工作力与人体的强壮、肌肉发达有密切联系，也就是说人体肌肉重量与人脑持续工作时间成正比（表3）。这是因为肌肉发达的人能量和氧的储备量多，体力就好，学习与工作就能持久。用上述这些知识诱导学生，以加深和拓宽学生的生理与保健知识，提高学生对体育锻炼的正确认识。笔者针对学生对耐久跑锻炼不感兴趣，为了更有效地达到健身目标，选择耐力论为教学的突破口，积极动员学生，使学生深刻认识到耐久跑是提高心肺功能的重要手段。通过耐久跑的系统肌肉占体重的（%）30-35404550大脑工作时间（小时）681012

　　表3：人体肌肉质量与大脑工作时间表的学习，不仅培养了学生战胜"极点"的意志品质和战胜困难的毅力。而且，培养学生良好的锻炼习惯。尤其是引入竞争机制，激发和培养学生的学习积极性和竞争意识，真实的反映了学生的实际运动水平。以现初二年级（1-3）班男86人，女67人，共153人的历年测验成绩进行耐久跑统计和对比（男1000，女800）：初一第一学期男生平均成绩为300.91秒，女生平均成绩为295.72秒。初二第一学期男生平均成绩为268.42秒，女生平均成绩为260.03秒。男女生分别提高了32.49秒和35.69秒。使学生的耐力素质得到了显著提高。由于学生身体耐力素质的提高，心肺功能的改善，并且不同程度的提高了学生的学习效率。同时也提高了学生的社会交往、敢于竞争、善于竞争的能力，促进了这些社会品格的形成。经调查信息反馈，赢得了85%以上家长对学生参与体育锻炼的支持，获得了空前的社会效益。3在体育教学中运用竞争手段的原则与组织方法竞争，是有助于提高教学效益的一种手段，而不是目的，不是为竞争而竞争的脱离目标的形式。因此，选择竞争手段时必须遵循一定的原则与组织方法。3.1运用竞争手段的原则3.1.1目标性原则目标是指最终要达到的境地或所需达到的标准。体育教学目标无疑就是配合学校教育，培养全面发展的高素质的人才。通过体育学科教学过程，促进学生身心健康，掌握知识，技能，发展学生的身体素质和运动能力，促进学生个体社会化的形成，并达到教学预计的健身健心标准。因此，教师在选择竞争内容、方法和手段时，都要从实现体育教学的健身目标出发，发展学生的身体，达到身体素质具体指标，提高心理素质水平和人际交往的能力。3.1.2教育性原则体育教学中运用竞争手段必须结合思想教育工作，向学生进行现代体育意识教育，不论选用任何教学内容，都要使学生明确练习的意义与作用。正确运用激励法，善于发现学生在紧张练习或比赛中所表现的动态行为进行正面教育，激发学生战胜困难，培养他们吃苦耐劳得精神。教师要善于选用纯合作的游戏，培养学生团结协作，勇于拼搏，敢于进取的创造能力，培养学生集体意识、遵守规则、公平公正竞争、正确对待成败的社会观念和行为模式，丰富学生的生活质量，提高健身健心效果。#p#分页标题#e#3.1.3知识性原则体育教学过程是一个体育知识技能的传输过程。教师不仅要善于制作体育知识技能信息，而且还要善于了解学生接受信息和处理信息的能力，对于技术性较强的内容，必须采用有效手段，使学生牢固的掌握技术以后，方可组织相应的教学比赛。如跨栏技术难度较大，可以在学习跨栏最基本过侧边栏技术，有目的巩固攻栏动作的基础上，组织3-5个栏进行接力比赛；随过栏的整体技术提高，再进行加大难度的比赛。3.1.4个性原则在弘扬以学生为主体的体育素质教育的同时，也必须注意到人与人之间素质的差异性，以及学生的兴趣和爱好不同，组织各种各样的兴趣性与游戏性比赛，使学生在乐中练，在练中求乐趣，以有目的的发展学生的身体能力和体育学科能力，既要注意发展人的素质的自然力，也要注意发展人的后天素质的知识力，进行因材施教。3.1.5多样性原则作为教学比赛，要从教学任务、教学内容的特点和既定的目标，进行个人之间的对抗性比赛，也可以进行集体的团队比赛，还可以采用综合性比赛。发展力量素质练习，即可以对抗，也可以累积团体分；发展速度和耐力素质，大都采用集体、组与组之间的竞争，也可以自我比赛，用累积进分法处理名次。3.2教学比赛的组织方法3.2.1教学比赛的讲解与示范教师应按照教学比赛的内容、方法与规则的顺序讲解，结合示范，力求简明生动，富有表现力和诱惑力，激发学生的竞争心理和兴趣，在短时间内给学生建立完整的概念。3.2.2教学比赛的裁判教学比赛的裁判者要严格监督和执行规则，并且做到计时计分准确，防止出现差错。裁判通常由教师、体育骨干与见习生担任。3.2.3教学比赛的分组教学比赛的分组应根据教学任务、内容和目标来进行。除一部分集体活动形式外，通常采用自然分组法、报数分组法、选配分组法和能力分组法等。为提高竞争的效果，有人根据竞争心理与运动成绩的关系，根据竞争对象的条件分为等质者、水平相近者和异质者（水平相差显著）三个组进行比赛。通过强烈的竞争心理较量，已被体育心理学者实验证明，竞争效果的顺序形成如下的排列顺序：①竞争效果最佳的为运动成绩相距很小，比赛中有可能倒位的人编为同一个组，可创造最佳成绩。②水平相等的人编为一组效果次之。③集体条件作业组为团体，集体竞争效果也较好。④单独条件作业组，效果较差。⑤水平相差显著组，竞争效果最差，不可能有倒位的人同分一组，竞争成绩就无法提高。但可以采用让距的追逐比赛以提高竞争效益。因此，竞争效果是根据其条件不同而各不相同。这就要求教师对学生的成绩和个性心理了如指掌，通过有意识的分组，学生的运动成绩得到显著性提高，以提高教学效益。