

A Study on the Application of System Desensitization in Physical Education

Chun-sen YANG*, Jian-cong CHEN, Guang-hu LI and Yuan-ke XUN

College of physical education, Sichuan Agricultural University, Ya'an, Sichuan, China

*Corresponding author

Keywords: Physical education, System desensitization method, Application effect.

Abstract. “With the continuous reform of the national quality education, physical education has been the country's higher priority. However, with the gradual increase of teaching pressure, the quality of teaching has a greater impact. The application of system desensitization in physical education can effectively relieve the pressure of physical education. Therefore, the principles and advantages of system desensitization and other related elements to conduct a detailed analysis of the teaching of physical desensitization method to study the use of forms, and a comprehensive exposition of the system desensitization method in physical education teaching the use of the resulting effect , Aims to promote the long-term development of physical education”.

浅析体育教学中系统脱敏法的运用研究

杨春森*, 陈建聪, 李广虎, 荀远科

四川农业大学体育学院, 四川雅安, 中国

*通讯作者

关键词: 体育教学; 系统脱敏法; 运用效果

摘要: 随着国家素质教育的不断改革, 体育教学受到了国家较高的重视。然而, 伴随着教学压力的逐渐增大, 对教学质量产生了较大的影响。系统脱敏法在体育教学中的运用, 能够有效缓解体育教学压力。因此, 对系统脱敏法的原理及优势等相关内容展开详细的分析, 对体育教学中系统脱敏法的运用形式进行研究, 并全面阐述系统脱敏法在体育教学中运用所产生的效果, 旨在促进体育教学的长远发展。

1. 引言

体育运动是人们提高身体素质的重要途径, 同时体育教育的开展是帮助人们正确运动的前提, 有着较为实用的价值。然而, 人们在运动的过程中普遍存在着心理上的障碍, 尤其女生在运动的过程中往往容易表现出焦虑、紧张以及畏惧的情绪, 很难完成运动项目, 给体育教学的开展带来了难度, 严重的甚至容易出现教学事故。系统脱敏法从性质上来看又称交互抑制训练法, 通过渐进的形式帮助人们克服精神上焦虑的训练方法^[1]。在体育教学中使用系统脱敏法, 主要目的是引导训练者循序渐进地将造成精神紧张的情景呈现出来, 同时帮助运动者进行心理上的放松, 战胜众多的体育运动项目。因此, 在体育教学中系统脱敏法的运用, 能够帮助人们战胜心理上的恐惧和紧张, 从而提高体育教学效率。

2. 系统脱敏法的原理及优势

2.1 系统脱敏法的原理

系统脱敏法是由美国学者沃二帕提出的，后期得到了不断的发展，从性质上来看又被成为交互抑制法。沃二帕认为，人与动物情绪上的焦虑和肌肉放松这两种状态，从实际上来看是处于对抗的过程，倘若二者中有一种状态得以呈现，必然会诱发出另一种状态。系统脱敏法的运用，便是通过缓慢的形式将造成紧张和焦虑的情绪进行暴露出来，同时引导人们心理上进行放松，战胜焦虑情绪，最终实现缓解和消除精神焦虑的目的^[2]。系统脱敏法凭借着其独特的原理，被广泛运用于心理咨询与治疗当中，同时在体育教学中也逐步得到推广，并产生了良好的效果。利用系统脱敏法使人们处于放松的状态去接触焦虑情绪，从而去克服这种焦虑，由于焦虑和放松这两种状态难以同时存在，需要在二者之间建立一种联系，设法在原来诱发焦虑的情景和放松反应之间构建关系，从而消除原本存在的焦虑，这边是系统脱敏法运用的基本原理。

2.2 系统脱敏法的步骤

随着人们生活节奏的不断加快，人们生活质量在提升的同时，焦虑情绪也不断出现在日常生活中，对人们生活质量产生了严重的负面影响。在该现状下，系统脱敏法凭借着其原理，被运用于广泛的领域，分为三个基本步骤。首先，将人们的焦虑情绪按照由弱到强划分为多个等级，然后对人们进行系统脱敏法的引导，从而引导人们正确认识紧张、焦虑情绪，同时克服内心的恐惧^[3]。其次，利用系统脱敏法帮助人们进行心理上的放松，掌握一些缓解焦虑情绪的技巧，让肌肉处于放松的状态，可以通过想象和音乐的形式进行展开。最后，引导人们参与到系统脱敏法当中，进行逐步的适应，从最低等级的目标开始展开放松性训练，等到完全适应后再向更深层次的等级进行训练，直到实现最终的目标。

2.3 系统脱敏法的优势

伴随着人们对生活质量要求的不断提升，系统脱敏法的产生和发展得到了广泛的推崇，在诸多的领域得到了运用。系统脱敏法有着操作简单、安全的特点，在运用的过程中很容易被人接受，人们在体验时效果较为明显，在心理咨询以及治疗等多个领域颇受欢迎^[4]。系统脱敏法有着诸多的优势，能够缓解人们心理上的焦虑和情绪上的紧张，在体育教学方面的运用逐渐得到了推广，系统脱敏法在体育教学中运用，能够激发出学生对体育运动项目的兴趣，从而培养学生自主学习的动力，拓展思维空间，全身心投入到体育运动项目当中，最终形成一个健康的体魄。

3. 体育教学中系统脱敏法的运用形式

近年来体育教学整体水平得到了很大的提升，参与体育运动的人数也呈现出逐年上升的趋势，然而，伴随着人们生活压力的增大，体育教学在开展的过程中难以顺利进行，诸多的学生存在着心理上的紧张和情绪上的焦虑，很大程度上阻碍了体育教学的正常开展^[5]。系统脱敏法的产生和发展，有着缓解人们心理压力的重要作用，在体育教学中的运用，对增强人们的心理素质有着良好的帮助。体育教学中系统脱敏法的运用形式较为多样，通过强化心理参与，疏导心理问题以及模拟教学情境等形式，对体育教学进行全面展开，帮助广大学生战胜内心的焦虑，能够全身心地投入到体育运动的训练当中，最终形成一个健康的体魄。

3.1 强化心理参与

心理焦虑和情绪上的紧张是人们日常生活中经常存在现象，然而在体育教学的过程中这些情绪必然会对整体教学效果产生负面影响。系统脱敏法有着缓解心理焦虑的特点，在体育教学中得到了运用，并产生了良好的教学效果^[6]。在体育教学的过程中运用系统脱敏法对广大学生进行教学，强化学生的心理参与，使大家明白在进行体育运动项目时出现情绪上的紧张和心理上的焦虑属于正常的现象，尤其针对女生需要进行情绪上的正确指导，疏解大家心理上的焦虑，避免形成心理疾病。体育教学在开展的过程中，首先需要对体育运动项目的技

能要求进行讲解，帮助学生正确理解相关要领，针对存在情绪焦虑的学生，对其进行心理参与的强化^[7]。其次，引导学生将学习过程中内心的真实感受表达出来，并对学生所表达的内容进行保密，形成一种相互促进的作用。因此，体育教学中系统脱敏法的运用形式表现出强化心理参与。

3.2 疏导心理问题

体育教学在开展的过程中，学生必然会存在着动作上的困惑和难以理解的地方，自身的力量会存在着较大的限制，需要得到正确的引导。作为指导教师，在进行体育教学的过程中针对学生困惑的情绪首先需要进行心理上的疏导，让学生明白只要掌握了动作上的要领，便能够获得技能上的进步，从而参与到更多的体育运动项目中去。系统脱敏法便是通过对人们心理状况的分析，针对性地提出问题并解决问题，给予人们心理上的疏导^[8]。此外，结合人们情绪上的焦虑特征，引导学生身心放松，想象着处于较为放松的环境当中，例如是躺在沙滩上或者是漫步在海边，朝着安静平和的状态去想象，长此以往对学习体育运动项目有着良好的帮助，无形当中将会推动体育教学的顺利开展。

3.3 模拟教学情境

系统脱敏法在诸多领域的运用中效果较为明显，但在运用的过程中需要提高重视，确保效果的良好性。体育教学的开展对提高人们的身心素质有着巨大的推动作用，但人们在参与体育运动项目的过程中，经常出现情绪上的紧张和心理上的焦虑感，不利于体育教学水平的提升。系统脱敏法在体育教学中的运用，可以模拟教学情境，对焦虑恐惧的等级进行划分，并依次对每个等级进行脱敏训练。同时，结合系统脱敏法在每个等级中运用所产生的效果进行情绪反应的统计，将各个等级之间的跨度进行缩小，从而帮助学生在参与体育运动项目中克服心理恐惧，保持一个良好的心态参与到运动当中。此外，模拟教学情境，让学生参与到教学情境当中，战胜心理上的障碍，形成一种完善的心理认知。因此，体育教学中系统脱敏法的运用，除了强化心理参与和疏导心理情绪焦虑之外，还需要进行教学模拟情境的设置，引导广大学生在较为真实的环境中进行训练，从而调动人们对体育运动项目的热爱，形成良好的体育教学氛围。

4. 系统脱敏法在体育教学中运用所产生的效果

4.1 提高了教学效果，降低了教学事故发生的几率

系统脱敏法在体育教学中的运用，能够很大程度上提高教学效果，降低教学事故发生的几率。由于人们在参与体育运动时需要掌握一定的技能和规律，处于循序渐进的过程，然而诸多的人在参与体育运动的初期阶段，心理上会存在着一定的紧张和焦虑，加上体育教学在时间上的限制，使得体育教学效果经常处于不佳的状态。通过系统脱敏法，体育教学能够引导人们战胜心理上的焦虑，在常规的教学过程中进行穿插系统脱敏法，引导学生在自然的状态下完成体育运动项目的各个动作，一方面能够成功完成体育教学任务，另一方面还能够引导人们掌握好体育运动的相关技巧。

4.2 提升了学生对体育运动的兴趣，增强了身体素质

体育教学对课时有着严格的限制，将系统脱敏法运用到体育教学中，只能够遵循大部分人的特征将体育教学的内容进行简单地划分，照顾到整体，很难对个体差异性进行引导。然而，在体育教学过程中运用系统脱敏法，能够引导广大学生放下内心的紧张和焦虑情绪，在较为放松的环境下学习各项体育运动项目，形成一种良好的体育教学氛围。因此，系统脱敏法在体育教学中的运用，帮助初学者战胜恐惧，从最初的怕运动到接触运动，直到最后喜欢上体育运动，在不断的学习过程中感受到体育运动学习的乐趣，提升学生对体育运动的兴趣。此外，还能够增强身体素质，从而引导广大群众树立起终身体育意识，推动体育教学的

长远发展。

4.3 无形当中提高了对体育教学的要求

系统脱敏法在体育教学中的运用，主要是帮助广大群众战胜心理上的焦虑和紧张，将具体的体育教学项目作为一种焦虑事件进行分级是一项浩大而复杂的工作，作为体育教学人员需要具备良好的耐心和专业技能，同时还需要注意协调好体育教学过程中的各个环节，确保教学进度的顺利开展。此外，在体育教学的开展过程中，倘若学生存在着焦虑情绪，作为教师需要对学生进行情绪上的正确引导，帮助其进行放松。因此，系统脱敏法在体育教学中的运用，无形当中提高了对体育教学的要求，要求教师需要具备完善的心理学知识和专业技能，只有这样才能够达到体育教学的理想效果，反之则会导致系统脱敏法难以在体育教学中的开展，最终将会对体育教学整体性效果产生负面阻碍。

5. 结束语

体育教学涉及到的内容较多，是促进人们身心发展的重要途径，对体育教学的水平提出了更高的要求。近年来，体育教学中系统脱敏法的运用，将教学划分为多个等级，进行逐步的完成，引导人们在学习的过程中克服心理上的焦虑，勇于参加到体育运动项目当中，同时提高对体育运动项目的重视。本文运用系统脱敏法的相关思想，对体育教学的展开进行分析，全面阐述了体育教学中系统脱敏法的理念、运用步骤、存在的优势以及运用的主要形式等，同时分析了体育教学中系统脱敏法运用所产生的主要效果。系统脱敏法在体育教学中的运用，凭借着简单、可操作性强、便于实施等特点，能够被广大群众所接受，并产生了良好的效果，具有较强的实践价值。

致谢

经过努力，终于完成该论文的构思和写作，虽然过程出现困难，但成长了许多，学到了知识，谢谢老师辛勤指导，同学的帮助。

References

- [1] Li Zhibo. By systematic desensitization to resolve anxiety [J]. lands Herald, 2016 (09): 50.
- [2] Sun Xiaoqing, Wang Zhong Po. The application of system desensitization therapy in the process of College Students' self-learning ability training [J]. Shaanxi Preschool Normal College Journal, 2016, 32 (02): 38-42.
- [3] Liu Yi. On the differences and similarities between delayed exposure therapy and system desensitization method [J]. Mudanjiang Institute of education, 2015 (08): 135-136.
- [4] Zhu Shipu, He Linhua, Lee, [J]. The systematic desensitization therapy of legal and social intervention on drug craving of drug addicts, 2015 (15): 183+189.
- [5] Wang Hongying, Li Haizhen. Rational emotive therapy combined with desensitization therapy on the psychological and coping styles of patients undergoing enterostomy. [J]. Modern Journal of integrated traditional Chinese and Western medicine, 2015, 24 (13): 1458-1459+1464.
- [6] Tian Jing, Yu Xiao Qing, Cheng Yali, Pan Yu. The application of scene simulation combined with system desensitization method in the training of new post nurses in the training of [J]. Inner Mongolia traditional Chinese medicine, 2014, 33 (28): 164-165.
- [7] Ceng Yunzhen, Ho Mei. Influence of systematic desensitization therapy on patients with phobia [J]. Qilu Journal of nursing, 2014, 20 (05): 80-81.
- [8] Zhu Faxian, Zhou Liyun. Desensitization painless into the [J]. world's latest medical information digest, 2014, 14 (04): 184.