

表象训练在体育教育专业体操普修课中的应用研究

谭成清 戴学芹

湖南师范大学体育学院, 中国·湖南 长沙 410000

【摘要】表象训练作为一种心理学研究手段,主要通过语言和心灵的暗示加学习对动作技巧的记忆与想象,目前已经被广泛运用到各类体育项目中。本文将表象训练与体育教育专业体操普修教学相结合,采用文献资料法、逻辑分析法等研究方法,剖析表象训练在体育教育专业体操普修教学中的应用,探索表象训练法对体操普修教学的作用与帮助。

【关键词】表象训练; 体操普修课

Application Research in Existing Training in Gymnastics in Sports Education Majors

Tan Chengqing, Dai Xueqin

School of Physical Education, Hunan Normal University, China Hunan Changsha 410000

[Abstract] As a means of psychological research, appearance training mainly uses language and psychological hints to add learners' memory and imagination of action skills. It has been widely used in various sports projects. This article combines appearance training and sports education majors in gymnastics, adopting research methods such as literature and data method, logical analysis method, and analyzing the application of appearance training in gymnastics in sports education, exploring the appearance training method The role and help of teaching.

[Keywords] appearance training; gymnastics universal courses

体操运动技术项目多,每项又有各种类型的动作,练习时人体常在一定高度的器械上完成各种复杂的动作,许多动作与日常工作和生活中的动作不一致,使身体处于非常规状态,平时活动不到的身体部位要参与运动,完成这些“反常”的技术动作,在时间、空间上要求协调一致,准确性极高,具有一定的危险性,使得学生会产生各种形式不一的心理状态,学生的恐惧心理状态会成为影响体操教学质量的重要原因之一^[1]。体育教育专业学生对体操技术动作的掌握情况不容乐观,造成这种局面的因素除了有教师方面的因素外,学生的心理因素也是不容忽视的。如何高效的开展体操教学,提高教学质量以及打破大多数人“体操危险”意识,即为体操教学提供参考依据。

1 表象训练的概念

在心理学中以形象为表征的心理现象分为表象、想象和心象,其中表象包含记忆表象和想象表象两种。记忆表象是指感知过的事物不在面前而在脑中再现出来的该事物的形象。运动表象是记忆表象的一种,指在过去运动感知觉的基础上,在大脑中重现出的动作形象或运动情景,反映动作在一定时间、空间和力量上的特点^[2]。通过对运动表象研究的不断深入,美国心理学家Suinn教授最早提出了“表象训练”。

表象训练是依据心理学研究成果而进行的一种训练方法,主要通过语言和心灵的暗示加深训练者对动作技巧的记忆与想象,从而刺激人类大脑的快速思维活跃度,然后促进大脑将视觉表象感官和动觉神经连成一个有机的整体。多数学者认为,这种表象训练有助于加快学生运动技能的学习、加深对运动战术的理解和演练实践中运动战术的运用,并具有调节人的情绪以及生理唤醒水平的作用^[3]。

2 表象训练法的理论依据

2.1 心理神经肌肉理论

该理论认为,在大脑运动中枢和骨骼肌之间存在着双向神经联系,主体可以主动地去想象做某一动作,从而引起有关的运动中枢兴奋,兴奋经传出神经至有关肌肉,引起难以觉察的运动动

作^[4]。表象训练有助于运动技能的学习是因为生动的表象事件所激发的肌肉活动与实际的身体运动在某种程度上是相同的,在表象过程中的肌肉活动虽然很微弱,但它却是实际行为模式的模板^[5]。

2.2 符号学习理论

该理论认为,动作实际上是一系列图式的结合,表象并非是直觉的简单派生,而是认知编码的过程,是通过中枢神经系统产生一种成功完成动作的心理蓝图而予以强化,使动作更加熟悉直至达到自动化^[6]。根据学生认知能力的高低可以看出学习效果,不同的运动阶段也就有不同的作用效果。

2.3 心理技能理论

心理技能理论认为,表象训练是通过发展或强化心理技能而影响到行为表现的,这些心理技能主要包括注意集中技能、降低焦虑技能和增强自信心技能等^[7]。证明了表象在心理技能发展中的必要性,但其缺陷在于未细化表象训练是如何发展心理技能的。

2.4 信息加工理论

这一理论最初是由Peter Lang在临床心理学研究中提出的一种表象的信息加工模型,又称生物信息理论^[8]。认为表象是有限的信息结构,它可被缩减成特定的命题单位。这种命题单位包括了表象情境的刺激特征、反应命题或对表象情境的生理的和外显行为的反应。

3 表象训练法在体育项目中的运用

表象训练在提出后,就被广泛运用到各类体育项目中,由于表象训练特有的训练形式,主要在一些动作技术比较复杂、比较难掌握的体育项目中发展^[9]。通过查阅知网有关于“表象训练”的文章,可以看出表象训练在不同的体育项目中,都能够不同程度的加快学生对相应技术动作的掌握,提高机体在不同环境中的适应能力,帮助动作自动化,达到从内到外全面提高学生的体育能力^[10]。有学者采用实验法对表象训练法在羽毛球训练中的影响做了研究,发现表象训练法对羽毛球学员掌握高球技术、吊球技术、杀球技术均有非常明显的帮助,可以有效地节

约学员的体力、激发学员学习羽毛球的兴趣,发挥学员的主体作用。还有学者对篮球、足球等球类项目进行了表象训练干预,提出表象训练法有助于学生快速掌握动作技能,而且还可以加深大脑中动作记忆,通过一遍又一遍不断在脑海中刻画动作技能,让被受试者从内部刺激和外部感受两个方面共同促进动作技能的形成。在操类项目中,靳福园在《表象训练法在长春市高校健美操普修课教学中的应用研究》中验证了表象训练法能够优化学习方式,转变教学模式,以教师为中心转变为以学生为主体,调动了学生的学习热情和兴趣,在此基础上提高了教学效果。在田径项目中,孙重明,侯天德等人在《表象训练在三级跳远训练中的具体应用》的研究中运用了表象训练法进行了试验,通过训练,运动员三级跳远的动作技能明显优于其他同类训练队运动员的技能。而且有效的提高了运动员的智力发展,对建立动力定型,提高运动成绩都有显著的作用。

由此可见,随着教学手段不断创新,寻求具有有效性、多样化为前提,表象训练一般应用于动作技术复杂多变的运动项目之中,主要以球类为主,近年来研究人员才陆续关注到操舞类项目,而体操具有的复杂性、多样性等项目特征,将表象训练法嵌入体操普修课程中,探索表象训练是否能够提高学生的对体操技术动作的理解以及促进运动技能的形成,激发学生勇于探索,克服困难的精神,激发学习兴趣,减轻其恐惧的心理。

4 表象训练法在体育教育专业体操普修教学中的应用

4.1 开始阶段——建立正确的动作表象

一般来说,体操技术动作复杂多样,教师要根据教学内容提前设计各阶段表象建立的时间,也同时在教学中灵活变通,因地制宜。教师的语言描绘要精准,在讲解每个动作要领、技术动作重难点思路要清晰。正确动作的示范是极为重要的,最直观的示范法就来自于教师本身规范的进行动作示范,也可以借助多媒体录像观看,这样才能让学生在脑海中形成良好的视觉表象,进行表象建立。在体操普修课练习过程中,有正表象但也有负表象,即正表象就是正确的表象,是引导课堂氛围的正向影响。而负表象即错误的表象,在体操课程中尤为突出,如:一个学生虽然没有在跳马的项目上受过伤,但他看到过其他的学生在跳马上受过伤的情景,并会因此产生反应行为(恐惧),由此可见,学生并不一定要经历某种直接的威胁,而只需观察到其他学生受伤的情景就会获得“某种认知表象”,并在某种程度上会影响着以后学习体操的行为,从而产生预想的或想象的恐惧,增加不必要的过度负担。这种情况下教师必须正向引导学生,说明失败的原因,再次建立正确表象,使学生树立信心。

4.2 练习阶段——从易到难的重复记忆

学生在学习过程中不仅要学习技术动作,同时也要了解动作技术的形成,不能一蹴而就的“傻瓜式”灌输。在体操普修课教学中,教师要按照从易到难的教学原则,根据实际情况,将单个动作拆分成多个辅助练习,循序渐进锻炼学生的表象思维逻辑,引导学生思考动作技巧及发力部位。例如:在学习技巧鱼跃前滚翻时,在学生记忆初期已形成前滚翻的动作概念,先进行前滚翻的练习后进行从高处鱼跃进行前滚翻练习的表象演练,注意保护与帮助,想象体会远撑蹬地,教师要用语言提示法进行指导。学生进行练习的同时还需在大脑中进行演练,若无法达到标准时,继续思考,找出自身操作过程中存在的问题,并根据其问题进行改正,而学生在不断思考的过程中,可对分解动作进行重复记忆。

4.3 巩固自动化阶段——自主反馈的认知表象

每个学生自身的综合能力均有不同,在这个阶段的学生,已经形成了自主练习的行为,为保证技术动作的完成质量,在

完成动作之前先在脑子里面回忆一遍正确动作,在想象之后在进行完整动作,有利于鉴定学生对动作的理解程度以及提高完成动作技术的成功率。之后,必须引导学生自主看动作,反馈问题的表象思维,这更加与体育教育专业的培养目标相契合,分解动作与完整动作结合刺激学生大脑皮质,使学生注意力集中探索问题、发现问题、再解决问题,这一表象思维过程中,思维模式已从被动状态过渡到主动状态,逐渐朝正向发展。在进行体操练习中,进行回顾—重复—修改—发展—创造的表象演练,在表象演练中体验成功完成动作的喜悦,转而在实际练习中加身体会,逐渐的建立自信心,减轻或消除恐惧感,并不断地完善技术动作的过程。

5 结语

学生在学习体操技术动作的过程中,表象是由浅到深、由易到难,由简单到复杂的一个过程,在学生掌握技术的不同阶段应用表象训练的方式也各不相同。表象越清晰越准确,学生的出错率就越低,对技术动作就越容易掌握。表象训练在体育教育专业体操普修教学中具有较好的教学效果。有助于唤醒学生的动作记忆能力和身体的时空感觉,并且在体育教育专业体操普修教学中要不断培养和发展学生的表象感官觉察、表象的清晰以及表象的控制能力。只有在体育教育专业体操普修教学中科学合理的运用表象训练,不断培养学生的视觉表象和动觉表象,才能帮助其建立规范、准确的动作概念,便于学生利用记忆中的运动表象完成动作。此外,表象训练,可以成为教师组织动作教学的有效辅助,提高学生对动作的稳定心理、增强自信心、以及自我深入思考,还可以不断提升教学效率和教学质量,从而达到教学目标。但也要记住,表象训练法并不是万能的,必须要结合体操技术动作要领及练习方法,使二者相辅相成,才能发挥出最大化价值与作用,更加以多样化的形式进行教学。

参考文献:

- [1]郑金海.普通高校体育教育专业体操教学中学生恐惧情绪的形成与调节[D].山东师范大学,2006.
- [2]季浏,殷恒蝉,颜军.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,2016.
- [3]柯静.表象训练在小学篮球教学中的应用效果研究[D].北京体育大学,2019.
- [4]梁利平,王苗.体育运动中表象训练的理论与方法[J].考试周刊,2009(26):154-155.
- [5]宋丽波.表象研究新进展及其思考.教育探索,2004,(12):75-76.
- [6]杜丛新,李改,王郁平.表象训练的理论依据及应用模式述评[J].武汉体育学院学报,2012,46(04):76-80.
- [7]漆昌柱,徐培.表象训练的概念、理论及主要研究领域:现状与分析[J].体育科学,2001,(03):76-80.
- [8]Lang P. J., et al. Emotional Imagery: Conceptual Structure and Pattern of Somato-Visceral Response. Psychophysiology, 1980:179~191.
- [9]叶常青.表象训练法在高校篮球技术教学中的运用[J].四川体育科学,2003,(2):30-31
- [10]李楠.表象训练法在高职体育院校体操技术动作教学中的应用的实验研究[D].山西师范大学,2017.

作者简介:

谭成清(1964.5-),男,汉族,湖南邵阳人,湖南师范大学体育学院副教授,研究方向:体操教学理论与实践。

戴学芹(1998.12-),女,汉族,湖南常德人,湖南师范大学在读研究生,研究方向:体操教学理论与实践。