

表象训练法在高校健美操教学中的应用

李晓汝

(山东协和学院 山东济南; 菲律宾宾克利斯汀大学菲律宾马尼拉)

摘要: 基于回顾和总结相关文献关于表象训练方法和健美操技能教学的资料, 结合本人在高校从事健美操教学的经验, 本文认为表象训练方法的应用有利于有氧运动的教学。通过在学生的意识中建立正确的技术运动表象, 达到认知-动机-行为的一个完整环节; 另一方面, 它有助于巩固正确的肌肉和神经元的运动感知, 加快运动自动化的形成速度。

关键词: 表象训练法、健美操教学、应用

随着有氧运动在我国的普及, 越来越多的人加入这项运动中。在大学体育教学中, 健美操作为有氧运动的流行项目, 广泛受到学生尤其是女生的欢迎。健美操以其自身特有的多重功能在高校体育文化中发挥着独特的优势和魅力, 给校园文化注入了新的活力, 在丰富校园体育文化的同时, 促进了大学生的全面发展, 营造了积极健康向上的校园文化氛围。

健美操是一项结合了音乐和舞蹈的运动。健美操运动的教学主要是以分解动作, 然后将各种动作组合起来的形式进行的, 因此对学生的记忆要求很高。表象训练法是健美操运动教学中一种有效的心理训练方法, 对帮助学生记住有氧运动具有重要作用。随着健美操运动的认可和推广, 教学过程中存在的不足也逐渐凸显, 本文通过对表象训练法的阐述, 分析其在健美操教学中的运用, 以期助力健美操教学效果。

1. 表象训练法的概念与研究

1.1 表象训练的提出

“表象训练”一词是由美国心理学家提出的

理查德·苏恩在他的书《表象-现在的理论和应用》中指出, 意念、空间表象训练是通过人对动作过程的紧张预期唤起神经生理反应, 从而达到强化动作的记忆过程。也就是说, 使用所有适当的感官: 视觉、听觉、触觉、嗅觉、动觉、味觉等, 以及与经验相关的情绪或情绪状态, 在大脑中进行练习, 比如重现过去的经验, 创造新的图像或情境。简而言之, 它是有意识地、积极地利用一个人在头脑中已经形成的图像来回顾、重复、修改、发展和创造自己的新体验。表象训练是指有意识地、积极地利用一个人在脑海中形成的运动表象来回顾、重复、修改、发展和创造自己的动作, 就像在脑海中“玩电影”一样。

1.2 表象训练法的概念

表象训练法又称念动法。指运动员在头脑中对过去完成的技术动作的回忆与再现、唤起临场感觉的训练方法。通过多次动作表象, 提高运动员的表象再现及表象记忆能力; 可以使运动员的注意力集中于正确的技术要求, 有利于提高心理稳定性, 从而促进技术的掌握。

表象训练的机制在于, 通过想象动作, 相应的部分会产生紧急的电波活动, 即当动作表象在脑海中被描述时, 机体就会发生各种生理变化。表象培训在教学中的应用有多种形式, 如语言线索、录音和观看视频。学习和提高技能水平, 要以实际的运动技能训练为主, 形象训练居第二。前者是掌握动作技能的基础。表象训练时应高度集中, 在表象训练中回忆最理想和正确的动作过程。在运动训练中, 应注意表象训练, 这将有助于我们形成对特殊运动技能的运动记忆, 使我们能够更好地掌握技术动作。在力量训练中, 应注意图像训练, 以加强意识的作用, 以便更好地建立神经肌肉连接, 提高力量训练的效果。

1.3 图像训练的研究

马启伟提出, 图像训练方法是在暗示词的提示下进行的, 在头脑中不断再现某种特定的技术动作或运动情境, 从而提高了运动技能水平和调节情绪的能力。在国外体育心理学中, 心理训练和表象

训练可以交替使用。有许多名称代表图像训练方法, 图像训练也被称为视觉训练、表象训练或思维运动训练。

柯静指出, 表象训练是根据运动体验者在有目的、主动、有意识的状态下的各种感觉器官和技术动作体验, 在大脑中进行假设的操作, 重新回忆过去的运动体验。它是一个基于过去的业务经验而面对或重建的心理过程。表象训练在促进运动的动态刻板印象和运动技能的形成方面具有重要作用。通过不断加深大脑中运动技能的清晰度, 加深大脑中的运动记忆, 加快教学目标和教学任务的完成。

心理学家、教练和运动员通常使用表象训练来训练身体的思维。通过图像训练, 被成像的人可以在大脑中建立一个技术动作的初步图像, 并在大脑中反复复制技术运动的图像, 以提高图像的清晰度, 加速动态刻板印象的形成和改进。它可以帮助学生快速掌握运动技能, 还可以加深大脑中的运动记忆。通过一遍又一遍地在头脑中描绘运动技能, 被试可以通过内部刺激和外部感受共同促进运动技能的形成。从而提高学生的运动参与感和学习动机, 激发学生有学习有氧运动的主观主动性和对知识的渴望, 更积极地参与有氧运动学习。

图像训练在体育教育和社会实践活动中得到了广泛的应用, 促进了学生行为和意识的统一, 在复杂的运动技能运动中发挥着重要作用。图像训练的方法主要是利用视频、慢动作回放和技术动作分解图对技术动作进行分解、处理和综合。清晰和完成操作程序和编码。图像训练在体育的许多领域被广泛应用, 极大地促进了学生对技术动作的掌握和运动技能的提高。

2. 健美操教学的理念及其实施

2.1 健美操教学的概念

有氧运动教学是一种体育和活动的形式

青少年可以根据学生的年龄、性别和身体状况来确定青少年的特征。指导学生进行有计划的、有目的的、有规律的体育锻炼, 努力提高学生的体型和技能, 提高学生的运动能力, 达到身体健康标准。

2.2 健美操教学的实施

传统的健美操教学和训练方法主要包括讲解法、演示法、分解教学方法、密码提示法等。解释方法主要针对有氧运动的理论教学部分。它需要向学生们解释。此外, 学生们还需要通过这部分的研究对有氧运动有一个初步的了解。在实际的培训过程中, 教师需要以语言的形式向学生传达某种动作的具体要求。示范方法, 顾名思义, 是指完成某一动作的师生, 在团队面前示范, 以自己完成的有氧运动动作作为榜样, 引导学生学习, 一般分为前示范和后示范。演示的方法是让演示者在现场完成有氧运动。对于一些难度系数高的动作, 它们可以随时当场分解, 可以更好地帮助学生记忆动作人的顺序

3. 表象训练法在健美操教学中的应用

3.1 表象训练方法的应用原理

表象训练是一种心理暗示练习方法, 学员根据大脑记忆回忆运动动作或场景, 刺激运动感知, 巩固肌肉和神经各部分的主体感知, 从而获得正确、清晰的运动意象, 最后通过反复练习继续纠正, 直到达到熟练的效果。从生理学科学的角度来看, 掌握这种运动的最

好方法是重复和刺激。在训练过程中,学生应该利用图像来回忆记忆中的运动,以刺激相应的肌肉和神经元。同时,学员应使用暗示性词汇背诵思维动作的要点,强化记忆,不断修改记忆要点,加深记忆。

表象训练方法根据培训内容等要素,一般可分为五类:

动机一般-掌握 Motivational General-Mastery (MG-M)-把参加对抗类项目时采取心理负面情绪,如恐惧、害怕失败、怯场等作为表象对象。

特定动机 Motivational-Specific (MS)-将特定的行为或目标作为表征对象,例如,将在大规模比赛中获得的掌声和鼓励作为表象对象;

认知特异性 Cognitive-Specific (CS)-将一些特定的技术动作作为表征对象,比如一些运动员特别喜欢的动作或有较高难度的动作;

动机一般-唤醒 Motivational General-Arousal (MG-A)-使用一个特别突出的情绪作为表征对象,如极端的胜利欲望,在面对对手时不愿承认失败,以及内心的感觉,如来自教练的压力,情绪,如焦虑或兴奋等情绪;

认知一般 Cognitive General (CG)-处理一个策略,将在游戏中作为一个表象的对象。

3.2 表象训练的理论基础

心理神经肌肉理论

神经肌肉理论认为,当大脑进行图像训练时,它会刺激运动中产生兴奋,而大脑运动中心会通过神经练习传递到骨骼肌。在这个过程中,可能会产生不同的经验,运动技能可以从多个角度得到提高。例如,在健美操运动技巧的教学中,老师纠正你的手和脚的协调,指出你的手臂与脚的运动不配合,你没有预期的效果,你需要放松你的手臂,以配合音乐和脚的节拍。你可以在睡觉前再想象一下这副图像,肌肉从安静状态下的静息电位转化为动作电位,此时,电位变化的强度低于真实场景中变化的强度,但神经肌肉传导仍然完成,正是通过这一科学原则,人们才能继续改进技术行动。

注意力唤醒取向理论

注意力唤醒取向理论主要从两个方面进行了讨论:

在表象训练过程中,被成像的人可以将生理唤醒水平调整到最佳唤醒水平;在实际训练的相关事务中,减少影响运动水平表现的不利因素。

研究表明,在实际训练和比赛中,使用表象训练来根据自己的实际需要调整最佳的生理唤醒水平。如果被唤醒的人兴奋感很低,会分散注意力,想象一下令人振奋的图像来提高你的兴奋水平。如果人太兴奋或兴奋水平过高,会导致心跳加快和紧张,这不利于正常水平,那么有必要适当降低人的唤醒水平和稳定的人的心态。通过调整受试者的注意力唤醒水平,运动员或练习者在比赛前和比赛期间的唤醒水平可以调整到最佳的唤醒水平。

3.3 健美操运动中表象训练方法的分类与应用

我们一般把健美操运动分为健身健美操、表演健美操和竞技健美操。同时,我们还根据表示对象将行为表示方法分为 MG-M、MS、CS、MG-A、CG 五类。然后,将外貌训练方法与健美操教学训练有效合理地结合起来,将成为健美操教学训练的新思路。

首先,健身型健美操训练方法采用 MG-A 绩效训练方法。对于健身型健美操,教练通常保持加强身体的心态。因此,我们可以采用 MG-A 的训练方法,主要基于心理提示,使学生充分意识到健美操对身体的强化效果。强调它的重要性,使它成为学生心中的一个目标,从而调动动机。

第二,采用 MS 和 CS 的训练方法进行表演健美操。这两种训练方法不仅利用了回忆图像,而且注重加强身体健康和运动技能,以及心理训练。回忆图像是指教师在教学过程中通过简明、标准的提示或提示动作来引导学生进行练习,使学生能够精通分散的动

作,并通过记忆逐渐协调成一个系统。在进行回忆练习时,学生需要集中精力,放松身心,以掌握记忆的基本要素。

最后,采用 CG 和 MG-M 两种训练方法进行竞技健美操。在竞技健美操训练中,我们可以将比赛中的策略和战术作为地面训练的目标,在常规训练中实现目标,使参与者在比赛中呈现出不同的应对策略。

4. 表象训练法在健美操教学中的应用

4.1 构建适合学生学习的表征内容

图像训练的方法是让学生反复练习健美操技能的动作和技巧,以达到提高健美操技能的目的。它不受时间和区域的限制,但这种训练方法也有局限性,长时间持续使用表象训练会导致学生的动作记忆出现偏差。在构建表象的过程中,教师应考虑到学习过程中的变化量。在学生接触表象的过程中,学生应该集中训练健美操的动作和技巧,使学生在学习过程中高度集中。需要注意的是,教师应该尽量减少学生花在图像培训上的时间。这样,当学生回忆学习技能,有氧运动技术和运动的数量回忆在一定时间内会增加,他们会回忆少量和多次,这将在一定程度上提高学生的记忆,帮助学生更好地学习健美操技能。

4.2 激发学生的学习兴趣

在健美操技能训练中,学习的主体是学生。为了让学生使用图像训练的方法来训练健美操运动的技能,有必要提高学生对图像训练方法的兴趣。在教学过程中,教师应该评价和鼓励来激发学生的学习兴趣。例如,当教师使用图像训练方法进行健美操训练时,他们可以构建一些有趣的图像,让学生进行图像训练,选出最好的学生,并给予一定的奖励作为激励手段。

4.3 创新的健美操教学方法

在教学过程中,教师应以学生作为教学过程的主体,使用多媒体等辅助教学工具,让学生在获得乐趣,提高学生对健美操运动学习的兴趣。兴趣是学习的基础,由于个人身体素质与生活环境的差异,每个人对健美操运动的学习程度也有所不同。教师采用表象训练法教授健美操动作时,应根据学生的理解和学习能力对学生进行分组,根据学生的理解能力进行分级教学,使每个学生能够更多地了解健美操运动的理论知识和技能。

5. 结论

表象训练法在健美操教学中起着重要作用,有助于充分调动学生的学习主动性和积极性,增强学生的自信心,通过健美操运动练习,培养情绪,提高训练,建立良好的人际关系。同时,结合传统的训练方法,避免了传统教学模式的缺点,改进了健美操教学中的训练方法,动员了学习者的视觉、听觉和感知,有利于提高学习者的运动技能,对提高健美操运动的效果具有重要作用。

参考文献

- [1]李立群.形象训练在有氧运动教学中的应用分析[J].体育教育,2018年(11).
 - [2]王培.外观训练法在有氧运动训练中的应用[J].体育世界(学术版),2017年(2007年).
 - [3]玉方.浅析“外貌训练法”在健美操教学与训练中的应用[J].语言艺术与体育研究,2016年(5).
 - [4]刘云.图像训练法在啦啦队教学中的应用[J].赤峰大学学报(自然科学版),2016年,(18).
 - [5]肖雪峰,刘超,赵一平,宋燕,李青,吴志坚.图像训练法在乒乓球发球教学中的应用研究[J].南京体育研究所杂志(自然科学版),2016年,(03).
 - [6]李莉.表象训练法在健美操教学训练中的应用[J].赤峰学院学报(自然科学版),2015年,31(6):202.
- 作者简介:李晓汝(1979-)副教授 菲律宾克雷斯汀大学在读博士
研究方向:体育教育