

## 高校体育教育专业健美操教学中表象训练法的运用研究

王 婧

吉林师范大学博达学院体育学院, 吉林 四平 136000

[摘要]健美操是一个很重要的高校体育教学课程,深受广大学生的喜爱,它不但能够锻炼学生的身体素质,而且还能够帮助学生塑造完美身形,借助于音乐、舞蹈、体操等元素的渗透,为加强学生的身体体育艺术发挥积极作用。不过,健美操的动作过于繁琐、精细,在学习训练的过程中相对困难,很多学生无法短时间内快速掌握其技巧与方法,这是不少高校体育教师需要认真思考及解决的一个重要问题。由于传统的教学训练模式相对单一、枯燥,让学生很容易产生倦怠感、疲惫感,但是如果通过表象训练法进行学习,则能够有效地克服这一障碍。在本研究中,笔者结合以往的教学案例,探讨了高校体育教育专业健美操教学中采用表象训练法的实际意义与价值,希望能够为完善教学机制、增强教学质量等发挥积极作用。

[关键词]高校体育教育专业;健美操;表象训练法

DOI: 10.33142/jscs.v4i1.11439

中图分类号: G831

文献标识码: A

### Research on the Application of Representation Training Method in Aerobics Teaching of Physical Education Majors in Universities

WANG Jing

School of Physical Education, Boda College of Jilin Normal University, Siping, Jilin, 136000, China

**Abstract:** Aerobics is a very important physical education course in universities, deeply loved by students. It not only exercises students' physical fitness, but also helps them shape a perfect body. With the infiltration of elements such as music, dance, and gymnastics, it plays a positive role in strengthening students' body sports art. However, the movements of aerobics are too cumbersome and delicate, making it relatively difficult to learn and train. Many students are unable to quickly master their skills and methods in a short period of time. This is an important issue that many college physical education teachers need to seriously consider and solve. Due to the relatively monotonous and boring traditional teaching and training mode, students are prone to feeling tired and fatigued. However, if learning is carried out through surface training, this obstacle can be effectively overcome. In this study, the author combines previous teaching cases to explore the practical significance and value of using imagery training method in the teaching of aerobics in physical education majors in universities, so as to play a positive role in improving teaching mechanisms and enhancing teaching quality.

**Keywords:** physical education majors in universities; aerobics; representation training method

健美操属于我国高校体育教学中一个新兴的课程,它需要在音乐伴奏下,指导学生进行身体各部分的运动锻炼,为最终实现身心锻炼发挥作用。这一项体育活动将音乐、体操、舞蹈等元素融为一体,存在较强的体育锻炼价值,而且还具备较强的实践意义。现今我国大多数高校开设的体育健美操课程都是以“健身”为主题的学科活动,其动作相对自然、流畅、优美,具备较强的韵律性特点,而且音乐节奏偏快,受到很多学生的欢迎与青睐,所以逐渐成为高校体育课堂中的一个重要组成部分。在实际教学中,教师通过表象训练法对学生进行指导,它能够让学生有计划、有目的地在脑海中形成运动表象,然后配合神经系统对机体的支配动作,由此能够对舞蹈动作进行定型与巩固,促使学生的舞蹈动作更加专业、熟练。这些年来,尽管很多学者对训练对象的表象训练法展开了广泛性的探讨,并分析了其中一些实际问题,但是针对教学领域的研究并不多见。基于此,笔者以高校体育健美操教学为研究对象,

探讨表象训练法的实际应用效果,希望能够为完善高校体育健美操教学机制、促进学生的全面发展等奠定稳固基础。

#### 1 研究对象及方法

##### 1.1 研究对象

筛选出某高校 2022 级体育系健美操专业 A 班学生 283 名为调查对象,其中,男性是 147 人,女性是 136 人,年龄是 20-23 岁,中间值是 (22.15±1.56) 岁。

##### 1.2 研究方法

###### 1.2.1 文献整理法

利用万方数据库、中国期刊网等整理出与本课题研究相关的参考文献等。

###### 1.2.2 教学实验法

将 2022 级健美操专业 A 班学生随机划分成 2 小组:实验组与对照组,其学生人数分别是:149 人和 134 人。每组学生均参加为期 20 周的教研活动,以上两组学生的教学课时、大纲、设备、要求等全部相同;2 组均实施基

础教学法，而实验组还需要同时联合表象训练法。

表象训练法的应用过程：介绍动作要领、示范及观看教学视频、指导学生形成正确的运动技术表象、加强表象训练与指导、形成表象思维、模仿训练、掌握核心技术。具体来说：①创建标准的运动动作表象，便于教师在教学活动中认真讲解、示范，然后通过图片展示、视频播放等方式，让学生快速创建正确的健美操技术动作表象。②逐步设立标准的动作表象，每日模拟训练前需要指导学生“过”电影，具体来说，则是指导学生闭眼思考，默念并想象着接下来需要训练的动作，在此期间督促学生调整心态，提高关注度，且通过大脑重复联想的方式对其中的重要技巧进行回忆。③加强动作的模拟性锻炼，并鼓励学生语言对其给予概述，确保学生在运动中枢的引导下能够对一系列动作形成一个固有的认知，并获得正确的运动概念。④明确技术训练过程中的侧重点及易错点等，促使学生根据教师的详细讲解展开想象，并在教师的语言的指导下加强思维开发，通过头脑风暴的方式反复性地描绘，由此能够对动作的整个操作过程进行巡演。

### 1.3 指标分析

对比分析 2 组教学前后的学科兴趣，通过兴趣满意度评分进行判断，其满分是 100 分，分值愈大，说明学习兴趣愈浓烈。

## 2 研究结果及分析

2 组学生通过为期 18 周的教学训练与指导，发现学生的学习兴趣和有了明显提升，但是实验组的提升幅度更大一些，与对照组相比差异大， $P < 0.05$ 。见表 1。

表 1 对比 2 组学生对健美操专业课程的学习兴趣变化情况 ( $\bar{x} \pm s$ )

分组	实验组		对照组	
	教学前	教学后	教学前	教学后
学习兴趣	51.23±1.26	76.23±1.26	50.86±0.89	89.23±0.26

## 3 讨论

### 3.1 表象教学法的概念及理论依据

#### 3.1.1 概念

表象的概念在不同的领域中的概述是不同的，大多数学者对其提出了不一样的观点。笔者强调：Richardson (1970) 的概念界定是比较具体的，他强调“心理表象”的概念是一些和个体处在意识清醒情况下，在引起某一感觉或认识的刺激条件消失的条件下形成的类似感觉或认知的经验。那么其具有的特征主要包括：①表象经验就好比是感知体会；②表象期间学生的意识的觉醒的；③学生的表象形成完全不是单纯地依靠某一刺激的早期呈现。以上符合条件的经验一并认定是表象。接下来有学者对“表象演练”“心理训练”等展开研究，并整理出其之间的差异性。对于前者来说，它代表着个体利用表象来实现技能强化；而后的表象不一定能够应用，它侧重于言语唤醒或刺激。它们对表象应用差异具体表现在两点：①通过表

象促使技能形成和提升；②通过表象促使固有技能得到有效发挥与呈现。

表象教学法是指利用运动心理锻炼而开展的一种体育教学活动，在实际课堂活动中，教师需要按照授课内容、教学重点、动作技巧等，有计划、有目的地控制学生的一系列行为，由此开展的表象训练教学活动。具体来说，则是指学生在有计划、有目的的思维推动下，他们能够自主性地根据特定的动作要求进行学习；此时教师需要给予语言引导，促使学生在脑海中重现固有的动作表象，由此实现改善动作要领、提高教学效率等目的。对于表象教学法的应用来说，它能够让学生在参加体育活动期间主动创建积极、标准的动作表象，由此能够达到巩固、强化、回忆、训练、优化等目的，为最终实现相关动作的全面掌握奠定稳固基础。

#### 3.1.2 理论依据

①心理神经肌肉理论。表象训练离不开暗示的引导，由此可以在大脑运动中枢和骨髓肌等获得互通性的神经融合，增强人们的想象力，引导其积极参与某一获得，并由此来刺激运动中枢神经兴奋，并将其传递至肌肉层，由此能够产生一些不容易察觉的运动变化。②符号学习理论。Sackett 于上世纪中期明确指出，表象能够彰显出编码系统的价值，便于学生更灵活性地理解与掌握，同时它能够在中枢神经系统中获得一系列动作的变化，由此转换成中枢程序或蓝图。表象训练能够对其进一步强化，确保动作更加标准与娴熟，由此能够为最终实现自动化做铺垫。③心理技能理论。表象训练主要是借助于优化心理技能等渠道来对其行为活动造成影响。站在心理技能层面来思考，它需要提高关注度、增强自信心、减轻抑郁感等。④心理生理信息加工理论。按照相关学者的研究发现，这属于一种表象信息加工技术，故而又名为“生物信息理论”，它是指映像存储在脑海里，一般按照其功能特点能够进行行为支配，所以，其包括两种：刺激命题与反映命题。

### 3.2 表象教学法在体育专业健美操教学中的应用

#### 3.2.1 原理

表象训练需要通过心理暗示来实现，由此能够使学生利用大脑的记忆来联想动作的变化，逐步增强记忆力，以便于在特定的环境下给予联想，方可形成运动感知成效，由此能够提升肌肉神经的主体感知水平，进而形成更完整、清晰、全面的运动表象，接下来利用重复性的训练与指导，则能够持续优化，一直到能够掌握最熟练、标准的训练效果。所以，站在生理角度来看，针对动作的学习与训练来说，最理想的方法不断地锻炼，并给予持续性的刺激，同时还需要引导学生借助于表象来加强动作的训练，方可对肌肉、神经元等进行强烈刺激；随后，受训者需要通过暗示语言在脑海中默念其动作技巧，并反复刺激，由此能够达到增强记忆力等目的。当前很多高校体育教师在健美操课堂活动中，通常会对学生进行动作讲解与示范指导，这

有利于学生将相关意识存储在脑海中,并逐渐强化,通过重复性地训练与修正等,则能够获得更加标准、规范的动作表象,由此能够对运动中枢带来刺激,为最终实现动作与行为的全面融合奠定稳固基础。

### 3.2.2 具体应用

在高校体育教学中,健美操通常能够划分成三类:健身、竞技与表演。广大教师需要结合不同类型的健美操性质,按照表象训练法的作用原理对学生进行针对性的教学指导,并利用制定一套科学、完善的训练方案,让教学活动能够高效地开展下去。首先,健身类的健美操的教学方法以MG-A表现训练法为主。学生通常需要形成强身健体的思想意识,所以在对学生进行MG-A训练指导期间,广大教师必须要给予心理暗示,鼓励学生真正地认识到健美操所具备的强身健体的价值,使其在参与的过程中形成清晰的目标与认知,由此能够最大化地增强其参与热情,确保学生在训练的过程中不断激励自我、引导自我,并对自我行为进行督促与控制,最大化地增强训练的有效性。其次,针对表演类健美操教学来说,一般选择的是MS与CS训练法,它不但运用了回忆表象训练法,加强自身能与动作技巧的训练,而且还非常重视心理锻炼。回忆表象法具体是指教师在课堂活动中利用简单、规范的提示语或动作等,把一些相对分散、零碎的动作整合在一起,引导学生熟练掌握,然后将其连贯成一个系统。在进行回忆训练的过程中能够提高学生注意力,促使其全身心方式,由此能够掌握回忆技巧。例如:在健美操表演训练过程中,学生可能会面临着表演前的心理压力,通过对其进行表象训练,则能够让学生减轻焦虑感、紧张感,促使其全身放松下来,由此能够增强对表演的期待性,真正地减轻心理压力。最后,针对竞技类健美操教学活动来说,则需要通过CG与MG-M训练法来完成,由于它与健身类、表演类等存在区别,所以对动作技能、心理素质等要求偏高一些,对此在实际教学训练中,则需要引入一些战术性的策略,由此来加强学生的表象训练效果,从而使其在脑海中持续性地呈现出相应的策略,为真正地解决问题、提高表象训练效率做铺垫。

### 3.3 研究体会

由于健美操运动具有相对复杂的特点,所有精准、清晰、具体的动作技术的形成必须要以全面掌握其核心技能为前提。但是创建精准、清晰的动作体系,需要拥有充足的刺激量与刺激实践。通过本研究能够发现,对照组采用的是普通教学模式,教师利用示范、讲解、训练等对学生进行指导,缺乏对技术要领的图像呈现与强化,对形成具体、标准、清晰的技术动作图像并无任何的积极影响。但是实验组学生选择的是表象训练法,它能够让学生刚刚形

成的动作在脑海中重复性地呈现,确保动作更加标准,并进一步强化,由此能够增强记忆。另外,在逐步创建正确的动作表象之后,实验组学生需要在每次进行动作模仿训练前认真“回忆”,具体来说则是让学生闭目思考,默念自己将要训练的动作表象。并且还需要引导学生全身心放松,提高注意力,通过想象等对其中一些重要技术进行重复性地回忆。久而久之,则会使学生养成一种良好的学习习惯,由此能够使其在学习健美操运动技能的过程中并非是单一的肢体模拟训练,它需要利用肌肉感觉将其上传至大脑皮层,由此能够明确兴奋区域;接下来还能够受到视听神经的刺激,获得深刻的理解,让大脑在深刻认知的情况下增强思维意识,获得兴奋环路;接下来能够将其上传到肌肉系统。针对以上动作技能的学习与掌握来说,需要学生具备较强的主动性与积极性,由此来逐步渗透学习的想象过程中,促使学生在掌握学习训练方法的过程中能够实现听觉与视觉的全面融合,并进一步创建中枢网络体系,使其与肢体的外在活动实现一体化推进,由此能够获得更加主动且有效的训练效果。对此,根据本实验研究结果发现:2组学生通过为期18周的教学训练与指导,发现学生的学习兴趣有了明显提升,但是实验组的提升幅度更大一些,与对照组相比差异大, $P < 0.05$ 。探究其原因,则是由于现今大多数高校体育课程的设置都是以学年为单位进行的,通过一个学期的教学指导,则能够发现在本研究中学生们学习健美操的兴趣大大提升。笔者认为,实验组在选择表象训练法之后,能够在课堂上最大化地增强学生的学习热情,促使其真正地做到想与练的全面统一,避免在教学环节出现机械性模仿等情况,由此来帮助学

### [参考文献]

- [1] 蒋冬英. 运动表象训练在普通高校网球选项教学中的应用[J]. 运动, 2016(7): 94.
- [2] 王佩. 表象训练法在健美操训练中的应用[J]. 体育世界(学术版), 2017(7): 71-72.
- [3] 熊扬名. 表象训练法在普通高校足球选修课中的实践与探索[J]. 宜宾学院学报, 2009, 9(12): 99-101.
- [4] 吴翠芬. 论表象训练法在高校乒乓球教学中的应用[J]. 大众科技, 2013, 15(4): 176-178.
- [5] 刘小辉, 赵微微. 表象训练法在普通高校太极拳教学中应用的实证研究[J]. 吉林省教育学院学报(学科版), 2011, 27(10): 1-2.

作者简介: 王婧(1988—), 女, 汉族, 籍贯: 吉林四平人, 硕士学位, 助教, 吉林师范大学博达学院, 研究方向: 体育教育训练学。