

表象演练用于健美操教学的实验

商毅¹, 金逵², 胡娟娟³

(1. 云南大学 体育部, 云南 昆明 650091; 2. 北京体育大学 体操教研室, 北京 100084;
3. 中国人民大学 体育部, 北京 100000)

摘 要:通过教学实验证明在普通高校健美操教学中引入表象演练,对提高学习效果的作用显著的,着重表现为对成套健美操动作完成的熟练性有较大促进作用;同时在选择其运用时机和量的方面存在正、反两方面的影响。

关键词:健美操教学;表象演练;大学生

中图分类号:G831.32 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)06-0051-02

Experimental study about adopting representative drilling to aerobics teaching

SHANG Yi¹, JIN Kui², HU Juan-juan³

(1. Department of Physical Education, Yunnan University, Kunming 650091, China;
2. Teaching and Researching Group of Gym, Beijing University of Physical Education, Beijing 100084, China;
3. Department of Physical Education, People's University of China, Beijing 100000, China)

Abstract: Teaching experiment had proved that adopting representative drilling to aerobics teaching in ordinary colleges could increase the learning effect remarkably, especially promote the skill of completing the whole set of aerobics. There is double-side influence concerning choosing using time and quantum.

Key words: aerobics teaching; representative drilling; undergraduate

表象是指人的心理活动过程中产生的各种形象。人在感知客观事物后其形象保存在脑中,即记忆表象,记忆表象经大脑加工、改造、分解重新组合、转化为新形象,即想象表象。表象演练是一种技能,生物信息理论认为:心理表象可被理解为大脑信息加工的产品。运动技能操作前后,做表象演练可激活信息和反应信息,并对储存在长时记忆中的外显行为的原型进行加工,从而影响运动操作。“运用表象练习提高运动成绩”已在运动心理学的广泛领域内运用。本研究尝试把这种方法引入高校健美操的教学实践中,验证其在教学中的有效性,并探索使用这一方法的合理步骤。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

云南大学法律及中文系99级女生共67名,随机选定一个班为实验班(31人),另一个为对照班(36人)。第一学期常规健美操成绩:实验班(79.58±8.39)分,对照班(80.33±8.81)分, $t=0.35, P>0.05$,无显著性差异。

1.2 研究方法

(1)资料研究。阅读表象训练和心理演练方面的文献资料,借鉴其他运动项目采用表象训练的研究成果。

(2)实验研究。实验时间:1999~2000学年第2学期(第1学期为常规健美操课),实验班和对照班均采用相同教材(健美操大众健身等级三级规定动作),教学时数每周2学时。实验班:学生在每次课学习新内容并加以重复练习以后,原地站或坐,在老师的指导下,在规定时间内闭目听音乐,同时想象自己正随着音乐在做练习,允许身体及四肢有小幅度动作,教师随意在某个人拍末突然暂停音乐,然后分别请学生回答并示范此时所对应的动作,回答正确与否可以让其他同学评价,并作为其平时成绩记录下来。对照班:每次课在学习新内容后,按常规重复做集体练习或分组练习。

全套动作教学结束后,与其他班任课教师交换班级进行考评,按百分制对每一名学生独立完成全套练习的质量和熟练性予以评定。

收稿日期:2001-02-25

作者简介:商毅(1967-),女,云南易门人,讲师,研究方向:体育教学与训练。

2 结果及分析

评分标准见表1,考评成绩见表2。

表1 考评标准

扣分情况	扣分标准
遗忘动作、停顿、中断	3分/次
动作不规范或力度幅度欠佳	2分/小节
与音乐节奏不吻合	2分/小节

表2 成套考评成绩及停顿统计 $\bar{x} \pm s$

班级	n/人	成绩/分	停顿或中断/次
实验班	31	85.26+6.63	1.04+0.68
对照班	36	80.81+9.41	2.71+1.29
t	2.203	6.34	
P	<0.05	<0.001	

(1)从表2可看出,实验班学生的平均成绩高于对照班,有显著差异;成套练习停顿及中断频数均低于对照班,即实验班学生在完成动作的正确性和熟练性方面明显优于对照班。由此表明,表象演练对学习效果的促进作用是显著的,特别是对成套健美操动作完成的熟练性促进作用较大。从教育学的角度分析,本实验采用的表象演练方式使学生在“老师可能会叫到我”的前提下,思维的紧张度较高,因而对学生内容的关注程度较高,对所学内容复习和巩固的促进作用也就较为显著。同时,由于表象演练强调的是相对独立的记忆思维和练习方式,因而有效地克服了学生在集体练习时互相看的情性和依赖心理。

(2)为进一步证实表象演练对健美操教学中的正、副效应,还做了另一个补充实验,即让学生在完成4个8拍相同协调组合动作之后,对照班学生要求集体重复练习4遍;而实验班学生集体练习1遍,其余3遍进行音乐表象演练,然后对学生掌握这4个拍的情况进行独立练习测试,评分标准见表3。考评结果(10分制)见表4。

表4 评分标准

完成情况	得分/分
动作正确,无姿态错误,无停顿	>8
有轻微姿态错误,不太熟练	6-8
有明显错误,有停顿或不和拍	<6

表5 考评结果

班级	完成质量/分	t	P
实验班	5.97+1.02	4.96	<0.001
对照班	7.31+1.14		

表4表明实验班学生在完成动作的正确性和熟练性方面均明显差于对照班。这说明在没有相当数量实际练习的

前提下,过多过早进行表象演练并不能获得理想的学习效果。受测试者对自己体验过的和动作有关的肌肉感觉等信息进行演练时,表象活动更为真实清晰;而对体验较少的与自己动作形象无关的信息进行演练时,表象活动的真实和清晰程度较差一些。这一结果与Suin(1985)确认的运动经验是影响表象演练效果的因素之一的结论相一致。即被测试者对演练内容越富有经验,其效果越好。实验学习的普遍感觉也证明了这一点,即在连续做3次表象演练时曾出现想象动作与音乐脱节或根本无法清晰想起下一动作的状况。这时候表象演练的实际效果会很差。

(3)健美操由于具有高雅、健身、健美、陶冶情操、塑造形态等一系列优点和功能,因而适合在大学生中开展,但在高校实践中学生学习效果并不理想。这主要归结于教师按照常规的单一的以教师为主,全面灌输运动技术,而忽略了学生学习的内在因素的调动。健美操的特征是在音乐的伴奏下,连续完成各种不同难度动作组成的成套动作,活泼多变、讲究和度,小关节动作多,节数多,时间较长,因而在教学中只靠学生的分解模仿和死记硬背是难以做好的,往往较多出现学生动作不协调、与音乐脱节、动作不准确、记不住等现象。教师教学的外因必须与学生学习的内因有机结合,才能使学习更加有效。根据人的心理活动规律将表象演练法用于健美操教学过程之中,并且在演练过程中,随时可停止音乐,并让学生回答及示范此时所对应的动作,并记录成绩,这在更深层次上调动了学生学习的积极性和主动性,引导学生利用心理活动规律来确定、开发学习健美操的方式、方法。表象演练作为一种教学手段和练习方法,在健美操教学中是有效的,但不能作为单纯的教学模式,如能与常规教学中一些有效的教学方式有机结合,达到优势互补,将会使健美操教学达到更佳的效果。

3 结论

(1)表象演练对健美操学习效果的促进作用是显著的,特别是对成套健美操动作完成的熟练性方面促进作用较大。

(2)表象演练效果受个体运动技能经验多少的影响。因此,在健美操教学中,在没有相当数量实际练习的前提下,过多进行表象演练并不能获得理想的学习效果。

(3)根据运动心理学原理,将表象演练作为健美操教学的方法和手段,是完善高校健美操课教学体系,促进高校体育教学改革不可忽视的因素之一。

参考文献:

- [1] 陈敏. 内在表象和外表象演练对封闭性运动技能操作影响的实验研究[J]. 体育与科学, 1998, 19(2): 37-39.
- [2] Daniel M, Landers. 心理演练/表象和运动表现: 指导应用的研究成果[J]. 体育科学, 2000, 20(3): 70-72.
- [3] 毕道远. 图式在运动技能形成与保持中的作用[J]. 中国体育科技, 1999(3): 31.

[编辑:李寿荣]