

表象训练方法对太极拳教学效果的影响

杨 敏

(广州大学 教育学院 广东 广州 510405)

摘 要 :把表象训练的理论及方法运用在“简化太极拳”的教学中,这是符合教学的巩固性和实践实效性原则和现代自控式教学原则的。实验结果表明,它能提高人的心理素质,有助于巩固正确动作的动力定型,加深动作记忆。在简化太极拳教学中,用表象训练的教学效果明显优于传统的教学方法。

关 键 词 :表象训练,简化太极拳,教学效果

中图分类号:G852.11;G807.01 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)05-0068-02

Experimental research on teaching Training Taijiquan at college

YANG Min

(Education College, Guangzhou University, Guangzhou 510405, China)

Abstract :Developing training principles and methods on teaching of“ Simple Taijiquan ” is conformed to the principle of consolidated and effective teaching as well as modern auto - controlled teaching. The experimental result states that , it can develop students ' psychological quality and be good for the consolidation of correct exercises and improve memorizing exercise movement. During the teaching of“ Simple Taijiquan ”, the effect of using the motive training & teaching is much more effective than traditional teaching method.

Key words :motive training ; Simple Taijiquan ; teaching effect

表象训练是通过对一种动作过程的紧张想象(预期)唤起神经生理反应,从而达到加快动作的训练和强化动作的记忆。即是运用运动表象并结合自我暗示,使学生有意识、系统地在脑中进行模拟训练的一种训练方法。这种内部重复演练动作的训练过程有利于建立和巩固正确动作的动力定型。由于太极拳动作比较曲折、复杂,并具有独特的运动特点和风格,往往在教学中教师教得辛苦,学生学得吃力,教学效果不佳。本文介绍在简化太极拳教学中应用表象训练的理论与方法,探讨表象训练在太极拳教学中运用的可行性。

1 对象与方法

1.1 对象

研究对象为广州大学广园校区 2000 本科女生班,共 47 人,研究对象的基本情况见表 1。

表 1 研究对象基本情况

班 别	人数	年龄/岁	身高/cm	体重/kg
对照班	22	18.9±1.21	157.0±5.85	47.7±6.13
实验班	25	19.1±0.91	157.1±5.26	47.4±5.45

1.2 方法

采用组间比较法,随机抽取广州大学广园校区 2000 级 2 个女生班,分别为对照班 22 人,实验班 25 人。对照班采用传统教学方法授课,实验班采用表象训练的教学方法授课。根据教学大纲分别安排 12 个学时教学。实验时间为 2001 年 3 月~5 月。

实验前的准备:实验前教师对实验班学生介绍表象的技能及所产生的作用。传授表象训练的基本方法,在实验前 1 周,把简化太极拳的教学小册子(含动作名称、说明、各式分解动作、教学口诀以及每单元的学习内容)发给學生,要求學生在学习每单元前要记熟这一单元所学的动作名称及教学口诀。

表象训练教学方法:自然站立→全身放松→缓慢深呼吸→想象练习→示范讲解→想象差异→实际练习→观察→重点表象练习→实际练习→课后演示→巩固技能。教学提示:整个动作过程口语化,再现动作要领,重点回忆动作细节、关键、难点。要求学生眼看心想技术图像,默念教学口诀。例如:搂膝拗步的教学口诀:后坐翘脚、转体跟脚、迈步屈肘、弓步推搂。课后,要求学生每天进行 1~2 次表象训练,每次 8~12 min。

实验班与对照班均采用同样标准的考试,采用组间比较相匹配的数据比较法进行检验。数据处理在 FX-3 800 p 计

算器上完成。

2 结果

2.1 实验前实验班与对照班学习成绩的比较

实验前根据上一学期所学的一套武术套路动作评分,从表2中可见,两组学生学习情况基本一致, t 检验均无显著差异。

表2 实验前对照班与实验班学习成绩比较 $\bar{x} \pm s$,分

班别	n/人	技术水平	教学考试
对照班	22	68.90 ± 4.30	68.60 ± 4.60
实验班	25	69.19 ± 5.00	69.20 ± 4.50
t		1.03	0.38
P		>0.05	>0.05

2.2 实验后实验班与对照班学习成绩的比较

从表3可见实验后实验班无论是技术水平,还是教学考试成绩都明显高于对照班,差异性检验达显著水平,说明在简化太极拳教学中,采用表象训练教学对于提高教学效果是十分有效的,明显优于传统的教学方法。

表3 实验后实验班与对照班学习成绩的比较 $\bar{x} \pm s$,分

班别	n/人	技术水平	教学考试
对照班	22	75.91 ± 4.20	72.32 ± 4.80
实验班	25	84.59 ± 5.20	86.21 ± 5.70
t		3.53	3.56
P		>0.01	>0.01

2.3 实验班与对照班学生知识再现水平的比较

为了检验学生掌握的牢固程度,在技术课结束后4个月,对学生进行了一次知识再现的测试。实验班的学生知识再现水平、记忆保持程度明显高于对照班,其差异达高度显著水平,同时实验班学生知识遗忘率也低于对照班。这表明表象训练教学在对所掌握知识的牢固性方面大大优于传统教学方法。

2.4 实验班与对照班学生教学意见问卷调查结果对比

从表4可见,实验班学生对体育课感到有兴趣的占68%,而对照班只有45%。结果表明,实验班学生对表象训练方式比较感兴趣,在学习过程中,大部分学生认为这种教学对学习帮助很大,并能够理解接受,表象训练教学使学生对学习内容、方法、步骤等清晰的理解,从而达到了加强所掌握的技术知识的深刻性和牢固性。

表4 实验班与对照班学生对教学的兴趣

班别	人数	有兴趣	一般	没兴趣
实验班	25	17	7	1
对照班	22	10	9	3

3 分析讨论

(1)表象训练是目前运动心理学工作者运用得最为普遍的一种心理技能训练方法。意念能强化运动神经通路。当人们主动产生一种运动表象时,引起有关的运动中枢兴奋,兴奋经传出神经至有关肌肉,会引起难以觉察的运动动作。这种神经—肌肉运动模式与实际做动作时的神经—肌肉运动模式相似。

(2)表象训练之所以有助于提高运动技能,是因为人在进行表象时对某任务各动作序列进行了象征性练习,在练习中,可以排除错误动作,熟悉动作的时间空间特征,预见到动作的结果。通过表象练习可在大脑内建立或巩固动作图象,将动作编译程度图,通过多次练习即认知编码,建立发展最佳的图式,从而使运动技能得到发展和提高。此外,想象的多次重复,会起到强化记忆的作用。

(3)表象训练由于使学生在学习过程中进行着积极的自我参与。而自我参与的程度对记忆保持能产生很大的影响。既能多动脑,又能多动手,视觉与听觉分析有效地同时并用,调动大脑的潜能,使知识不断地得到巩固加深。

在体育教学中应根据教学内容的具体情况采用不同的教学方法及手段。把表象训练应用到太极拳的教学中,能有效地调动大脑潜能,发挥主观能动性,提高学生思维能力、观察能力和感知能力。表象训练还可以培养学生良好的意志品质和学习兴趣,在提高学生技术水平,保证教学效果及巩固知识上起到了积极作用。

参考文献:

- [1] 吴志超,刘绍曾,曲宗湖.现代教学论与体育教学[M].北京:人民体育出版社,1993.
- [2] 马启伟,张力为.体育运动心理学[M].杭州:浙江教育出版社,1996.
- [3] 黄继珍.普通高校健美操专项课运用表象训练法教学的实验研究[J].广州体育学院学报,1999,(增刊)94-97.
- [4] 郑戴娜,黄炜皓.表象训练法对普通高校跨栏教学的影响[J].体育学刊,2000,(2)53-54.

[编辑:李寿荣]