

高校排球课‘想象训练法’的教学实验

黄明熙

(茂名学院 体育部 广东 茂名 525000)

摘 要:传统的排球教学法难以调动学生的学习积极性,教学效果不佳。根据排球基本技术的特点要求,采用‘想象训练法’进行排球教学实验,旨在提高教学质量,促进高校排球教学改革。

关 键 词:排球课 想象训练法 教学改革 高校

中图分类号: G842 G807.01 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2002)05-0100-02

An experimental study of the teaching mode of“Imagination Training Method” in volleyball elective

HUANG Ming-xi

(Department of Physical Education, Maoming College, Maoming 525000, China)

Abstract: This paper discusses the implications of“Imagination Training Method” in the study of volleyball teaching according to the characteristics and requirements of volleyball basic skills, so as to improve the teaching effect and provide theoretical foundations and methodological reference for volleyball teaching in colleges and universities.

Key words: volleyball course; imagination training method; teaching reform; colleges and universities

排球作为高校体育教学的选项课程之一,教学主要是通过“教学课堂讲解—示范—学生练习”形式进行。这种教学方法存在诸多问题:1)从学生的学习角度看,它未能体现以学生为主体的教学规律。由于学习内容较多、时间短和基本技术差,学生要在有限的教学时间内掌握好所学的内容,是不易实现的。2)从教师的教学角度来看,它未能发挥学生的主观能动性。3)从心理学角度看,它显得陈旧、呆板,不能激起学生的学习热情,不能适应大学生的思维方式和高校的教学实践。

想象训练法教学主张充分发挥学生在学习过程中的主动性,积极思考所学的技术动作。其教学不再是教师给学生提供现成的示范、讲解,而是通过分析、概括、抽象、比较、具体化和系统化等一系列过程,对动作概念进行分析,使学生理解动作技术的内在含义。

1 研究对象与方法

(1)对象:茂名学院石化系、机械系、管理系、自动化系、师范部98、99级女生共91人,其中一年级46人,二年级45人,年龄18~19岁。她们均未经过排球技术训练,身体素质、运动技术水平相近。

(2)实验方法:将一年级和二年级学生各随机分为人数相近的实验组与对照组。实验组按“想象训练法”教学。对照组按传统教学方法教学。整个教学实验在2000年3~6月进行。按教学计划34个学时授课,其中理论课4学时,考

核2学时,实验课实为28个学时。教学内容为广东省高校排球选项课教学大纲统编教材。4个组均由同一教师任教。

(3)数理统计:教学实验后考核成绩用 $\bar{x} \pm s$ 表示,用 t 检验处理。

2 实验步骤

(1)活动动员:让学生自我口述动作的难点、重点、要领,想象老师的扣球示范过程(传球起来、起跳时间、挥臂击球时机、落地等),使学生思维活跃。这时学生概念清晰,全身活动充分,准备投入练习中去。

(2)想象练习:主要借助抽象思维让学生想象示范动作形象,并借助体现动作要领的关键词汇,想象动作名称及技术概念,在脑中反复呈现若干次,从而紧密结合技术动作反复练习多次。在复习巩固阶段,其教学程序是动作想象——观察——重点想象——改进技术动作练习,此时重点要自我想象动作,借助暗语的作用,按动作进行的顺序,把扣球动作中的助跑、起跳、挥臂击球、落地的节奏和协调结合起来,反复练习若干次,教师可个别启发、指导或同学间相互学习指正,以通过学生的想象思维而掌握扣球动作。

(3)课外心理作业:每次课给学生布置心理训练作业,每周不少于3次,每次想象学习内容3~5次,要求专人负责登记,教师课前检查。

(4)考核验收:在上课次数、时间、场地以及上课内容和测试条件均相等的条件下,按完成扣球的动作质量进行测

试,由于扣球的考核是技评和达标同时进行,同时技评是主观评分,为了确保其客观性,尽量做到公平、公正。考核时,由3位老师打分,所得分数进行统计学处理。

3 结果分析

(1)想象训练法能加速动作形成的分化和信息反馈,有利于建立正确的动作概念。

从表1可见,本院99级一年级和二年级2个实验排球扣球考核成绩明显优于2个对照组, $P < 0.01$,具有显著性差异。想象训练法是运用最为普遍的一种心理技能训练方法。通过心理想象训练,使动作形象在大脑中反复进行,促使学生进行思考、分析、记忆,加快学生对排球基本技术的理解和掌握,使学习与智能开发紧密结合,达到动与静、想与练、调心与练身协调统一,加速了动作形成的分化和信息的反馈,利于建立正确的动作概念,容易掌握动作要点、难点,解决了排球的基本技术和战术较多,学习仅有28学时,动作要领不容易掌握、不容易记忆的矛盾。

表1 4组教学实验后考核成绩统计与t检验

年级	组别	n/人	成绩($\bar{x} \pm s$,分)	t值	P值
一年级	实验组	23	82.15 ± 5.12	2.77	< 0.01
	对照组	23	78.33 ± 4.08		
二年级	实验组	27	84.07 ± 4.67	2.77	< 0.01
	对照组	18	80.66 ± 3.05		

排球教学过程中,想象训练使学生通过感知的各种事物在回忆时多数都以表象的形式出现。学生能够保持过去事物的形象,才能在头脑中把过去事物和当前事物作对比,进行抽象的概括,形成思维。通过想象向思维过渡,掌握各种动作概念和技术原理,促进排球技术的发展。

参与想象训练的学生之所以成绩优于对照组,是因为实验者通过想象向思维过渡的次数远远超过对照组。

(2)想象训练法可以调动和提高学生的有意注意及提高注意转换运用效果。

排球是集力量、高度、速度、灵敏、柔韧于一体的集体项目,排球运动中技术、战术较多,比赛起来球不能落地,没有间断,节奏较强。想象训练时,要求动静结合,排除杂念,使注意力完全集中到运动上来。加上比赛时间较长,学生容易产生厌烦情绪,容易分散注意力,学习气氛和练习积极性容易受到影响。但想象训练中的思维活动始终支配学生,能有效地刺激学生大脑神经的兴奋中枢,引起学生注意,能给学生营造一种良好的课堂气氛与学习环境,激发学生的学习动机与兴趣,提高学生积极性。在实验中,实验组与对照组的学习气氛相差明显,实验组学生心情愉悦,练习积极性很高,兴趣很浓,自觉完成课堂任务和课外作业,只要到场上,主动自觉地参与练习,练习效果较好。对照组同学表情平淡,特别是在课后半部练习时,更显疲劳与勉强,甚至有厌恶的情绪,消极被动地练习,练习效果差,故考核中,实验组成绩明显优于对照组。

(3)想象训练法充分发挥了教师的主导作用和学生的主体作用。

想象训练法是“自练习——学导——实验运用”的一种教学方法,是以学生的学为主,“导”随“学”行。在这一教学过程中始终贯穿着教师不同形式的“教”。也就是教师始终发挥着主导作用。特别是在学导阶段中设置的直观教学环节及针对教材的特点、学习任务所设计的导语等,引导激励学生带着问题去仔细观察教师的示范,使学生记住所学的排球技术动作,增强大脑形象思维的贮量,使学生脑海中能重复演练教师所示范的动作。现代科学研究表明,当练习者在头脑中反复演练动作的过程中,其相应的肌肉群会产生与之相应的变化,这对于加快学习和掌握动作是非常有益的,从而使学生在自觉练习阶段里能运用已学到的知识去分析和解决学习中遇到的实际问题,整个课堂学生主动地学、主动地练、主动地探索。体育教学不再是教师的“满堂灌”,而是通过教师的导,依靠学生自身的努力(包括动口、动脑、动手)来完成教学任务,实现教学目标。学生的主动参与,教师更加注重引导,从而根本上改变了传统的“注入式”教学法。

在教学的开始阶段,学生总是相对地处在无知或知之较少的状态,这时的教学活动必须有赖于教师的引导和启发,主导作用十分明显。在教师的主导之后,学生开始由无知向有知或知之不多向知之较多转化,教学的主动权也随之转移到学生方面。这一教学关系的精神实质就是一个“学导——学导”的发展过程,是将“教”学重心从教转移到“教与学”并重上。教师在指导学生自练过程中,使学生在能动地发挥体育知识的同时,又能够认识获得体育知识的过程和方法,最大限度地培养学生自我练习能力,开发培养创造思维。

(4)想象训练法变单一教学信息为多向教学交流。

想象训练法在过程中强调学生的能力作用,变单一教学信息为多向教学交流。在排球实验班的教学上,学生经过教师学导,直观观察排球基本技术动作(从教师示范中得到)的基础上,进行自学、自练、同学之间相互学习、相互探讨,改变以往传统式教学的单一教学信息交流为多向教学方法。通过这样的活动,也使学生在自我练习、自我批评、自我帮助等学习品质方面有所提高,逐渐学会自我反馈和自我改进技术及练习方法的技能,真正做到练中有问、练中有思、练中有悟。可以说,学生不是消极被动地接受知识,而是靠自己动手、动脑去获得知识、掌握运动技术技能的。

综上所述,普通高校排球选项课运用想象训练法教学,其教学效果明显优于传统教学法。

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] 陈小蓉. 体育战术学[M]. 北京:人民体育出版社,1999.