

表象训练法在啦啦操训练中的运用探究

前言 ▶ 啦啦操作为一种有氧健身运动，不仅具有良好的健康价值，还具有一定的艺术魅力，美育功能突出。可以说，啦啦操锻炼是一项有益身心健康的运动。如何使啦啦操训练发挥出其最大的功效是啦啦操教师需要仔细考虑的问题，表象训练法能够显著提高学生的学习效果，使学生能够快速地把握啦啦操的精髓。本文主要分析了在啦啦操训练中运用表象训练法的益处，并进一步对表象训练法的运用展开探究。

关键词 ▶ 表象训练法；啦啦操训练；运用探究

表象训练法主要借助学生的联想力，使啦啦操在学生的脑海中重现，从而帮助学生掌握啦啦操的动作技巧。表象训练法是符合学生求学心理，能够使教师的教学节奏与学生理解节奏相同步的训练方法。许多教师已经意识到表象训练法能够显著提高啦啦操训练的教学质量，所以他们正在探索如何更好地将表象训练法应用到啦啦操教学当中。

1 表象训练法的具体含义

所谓表象训练法，就是教师在讲解正确动作的过程中，借用相应的运动资料如图片、影片等，帮助学生在脑海中形成稳固的动作记忆，使学生不知不觉地将注意力集中在正确的技术特点上，等待学生形成相应的记忆之后，教师还需引导学生依据联想进行实际动作的练习，最终使学生完全掌握相应的动作技巧。

2 表象训练法的益处

2.1 提高学生的学习效率

在传统的教学过程中，大多数教师都是直接带着学生一个动作一个动作地练习，动作的传授衔接得非常紧密，这导致许多学生仅形成了瞬时记忆，只在学习的当下能够将动作复刻出来。随着教学内容的增多，学生的记忆就会不可避免地出现混乱，所以学生的学习效率就会下降，因为他们需要不断地请教教师，才能记清动作的要领。

教师在教学过程中使用表象训练法，通过在课前或课程刚开始时向学生发放待学的分解动作图解资料，让学生自己在脑海中构建出要学习的动作。学生不仅可以通过图示联想到动作的大致连贯动作，还能从图解信息中直观地感受到某个瞬间动作的要领。相较于传统的学习，学生掌握技术动作的速度得到了明显提升。教师将表象训练法引入课堂之中，能够显著提高学生的学习效率^[1]。

在进行教学之前，教师考虑到之前课程中学生的学习情况并不理想，因此应依据本次课程内容为学生准备许多分解动作的图解资料。可以先向学生详细地介绍讲解本次课的动作内容，让学生对动作有一个大致的了解，之后向学生介绍图解资料的使用方法以及具体对应的教学部分，保证学生能够切实从图解资料上得到信息。在图解资料的辅助和教师指导之下，再加之学生自身的动作联想，学生们基本能完成课程的学习目标。在课程最后，学生们还集体进行了动作表演，这在之前没有使用表象训练法的课程中是很少见的。在之前的课程中，很少有机会能留出时间给学生进行汇报表演。相较于传统的课程，使用了表象训练法的课程显著地提高了学生的学习效率。

2.2 营造了轻松活跃的课程氛围

教学过程中，不可避免地会有基础薄弱、肢体协调性欠缺、理解速度较为缓慢的学生，他们难以准确地呈现出目标动作，这也直接导致了他们在课堂中表现出“不情

愿”“畏惧”的心理,导致他们的学习热情和积极性下降,在课堂上表现出一种低气压,同时对其他学生的学习积极性产生影响。

表象训练法能够加快学生理解动作精髓的速度,提高学生把握动作技巧的速度,还会让学生在联想中加固对动作的记忆,使基础薄弱、肢体协调性欠缺的学生以及理解存在迟缓的学生都能够比之前更快地完成动作的学习。学生越快完成学习,他们的自信心就会越大。一些较为活泼的学生还会自发地进行动作展示,这充分地点燃了课堂的氛围,使一些对课堂存在抵触心理的学生也跃跃欲试想要加入其中^[2]。

教师在学生进行联想动作之后,引导学生共同完成动作的展示。在展示过程中,教师引导学生逐一回忆动作等等。学生通过联想已经掌握了动作的精髓,能够在教师提出问题的時候,很快地回忆出动作。在这种情境下,学生从联想中获得的成果能够尽兴地展示,这使得学生的学习热情被大大地激发,从而形成非常轻松活跃的学习氛围。

3 表象训练法在啦啦操训练中的运用探究

3.1 合理分配实际练习和表象训练

为了使学生学到更多的啦啦操动作,许多教师将大部分课程时间放在为学生讲解啦啦操、让学生进行表象训练上,学生进行巩固、重构的时间就相对变少。有的教师甚至不给学生留出实际练习的时间,让学生课下自行练习。在课堂上经过表象训练的学生,虽然已经掌握了啦啦操的技巧动作,但很有可能存在理解偏差,导致他们将错误的动作当作正确的动作,这可能会增加他们的练习难度,使他们丧失学习信心。因此,需要教师对他们进行指导,帮助他们复核动作^[3]。

教师要合理分配课堂中学生进行表象训练和实际练习的时间,在制定详细的课程计划前,要充分了解学生的学习能力和舞蹈基础,才能设计出符合学生学习情况的课程分配计划。教师可以事先将啦啦操动作的图解资料下发给学生,让学生讨论选出较难理解的几个动作。在课上,教师讲解完全部动作之后,可以重点讲解对学生来讲难度较大的动作。在学生实际练习过程中,也加大对这几个动作的考察力度,保证学生能够理解掌握这些动作。

3.2 提高学生对表象训练法的接受程度

对于大多数学生来讲,由于表象训练法是从未接触过的、陌生的教学方法,他们不可避免地会出现不适应的状况。

任何教学方法都不是绝对有效的,所以教师在最初开始使用表象训练法时,学生因为不适应,不能很好地融入课堂,教学效果可能会不如人意。这个时候,学生可能会对这种教学方法持怀疑态度,甚至是抵制这种教学方法。所以教师要以学生能接受的方式向学生仔细地传达表象训练法的好处。

教师可以借助互联网搜索具体的教学案例为学生进行讲解,提高学生对表象训练法的自信心。教师还可以告诉学生任何成功都不是一蹴而就的,教学方法的使用也是如此。教师要制定长期使用表象训练法的计划,只有经过不断地实验,从中吸取教训、总结经验,才可以将这种教学方法完全融入课堂,开展具有学生特色和教师特色的表象训练教学^[4]。另外,教师可以设置意见箱,让学生将对表象训练法的意见通过意见箱传递给教师,如此一来,教师不仅可以调整出最适合学生的表象训练法,还能够提高学生的课堂参与感,使学生的课堂主体性得到提升,学生就会自然而然地融入课堂。只有学生真正地容纳了表象训练法,才能与教师的教学进行良性的互动。否则,无论是再效果显著的教学方法,学生不肯接受,那么一切效益都将会成为空谈。

比如,教师在进行啦啦操教学时,发现有的学生学习情绪不高,经过询问,教师发现这些学生对表象训练法持有怀疑态度。这些学生表示,他们在教师没有使用表象训练法前,能够顺利地进行啦啦操的学习,但是教师在课堂中带入表象训练法之后,他们的学习效率却没有之前高,所以这些学生认为表象训练法并不适合他们。教师察觉到了学生的不安情绪,要以学生能够接受的方式向学生仔细地解释表象训练法的益处,学生慢慢地被教师说服,接受了表象训练法,但是内心还存在一丝怀疑。之后,随着课程的不断推进,学生的学习效率得到了显著提高,学生们看到了表象训练法的作用,这才完全接受了表象训练法,打消了内心深处的怀疑。教师在实行任何教学方法之前都需要让学生理解信任这种教学理念,因为学生是学习最主要的参与者,也是学习效果最主要的呈现者。教学方法只有围绕学生展开、以学生为主、受学生支持才能发挥出最大的功效。

3.3 适当使用教学工具辅助教学

随着科技的发展,互联网技术已经成为推动教育发展的重要推力。教师在进行啦啦操教学的过程中,可以利用多媒体课件、视频和音频等方式更加形象直观地向学

生展示教学内容,使学生能够不断在脑海中成像,复习巩固相应的啦啦操动作。因为视频可以倍速播放并且还能够来回拖动进度条,所以对于一些较难理解的啦啦操动作,教师可以通过慢速播放和拉回拖动进度条,让学生能够反复进行相关动作的学习,以此来加深学生记忆。

但是教师不能过多依赖多媒体工具,不能忽视亲身教学的重要性。因为利用多媒体工具为学生呈现的教学视频大多都是一维的资料,对于啦啦操动作的许多细节,学生还不能较好地掌握,所以需要教师将啦啦操动作向学生进行多角度的展示讲解,才能保证学生真正地把握啦啦操动作。另外,学生在进行啦啦操练习时,也需要教师的指导。学生在重现啦啦操动作时,不可避免地会出现一些小细节处理不佳的情况,这些情况是不能借助科学技术进行改正的,所以需要教师在一旁实时辅助练习。教师如果直接让学生随着视频进行练习,而不参与课堂,这不仅使教师丧失了课堂的主导性,还会造成课堂质量下降,这违背了提高教学效率的初心,使教学工具的使用变得毫无意义。教师在选择教学视频时,也要考虑学生的接受情况,尽可能使视频的呈现贴近学生的喜好,如此一来,就能够使学生更加主动地融入啦啦操的学习当中^[5]。比如,由于学生的

课堂表现出色,教师奖励学生可以讨论选择出自己喜欢的啦啦操主题。教师在网络上搜索相关啦啦操的教学视频,利用多媒体工具进行放映。学生的学习热情空前高涨,纷纷主动地学习。教师让学生决定教学主题,不仅增加了学生的课堂参与度,还使得学生对啦啦操的热爱更进一步。教师还在课堂上使用多媒体工具,使教师的教学变得轻松且高效,如此一来,不仅提高学生的学习效率,还降低了教师的教学压力,使啦啦操训练在一种轻松愉快的氛围中进行。无论是学生和教师,都能在啦啦操训练中有所收获,有所进步。

4 结语

在啦啦操训练当中,由于不同学生的舞蹈基础不同,所以教师在进行教学过程中常常会遇到因为不同学生的学习速度不同使得教学效率不高的情况。表象训练法能使大多数学生对于动作的理解处在同一个层面,即使舞蹈基础不同,只要学生能够掌握到啦啦操的精髓,他们就可以通过一定的练习提高啦啦操水平,所以教师需要合理地推进表象训练法,从而提高学生的学习水平。

文/李艳(四川外国语大学成都学院,四川成都 611844)

作者简介:李艳,女,四川简阳人,四川外国语大学成都学院副教授,研究方向:体育教育训练学。

参考文献:

- [1] 刘云.表象训练法在啦啦操教学中的应用研究[J].赤峰学院学报(自然科学版),2016,32(18):84-85.
- [2] 李丹琳.啦啦操教学训练中的表象训练探讨[J].新课程(中学),2019(2):91.
- [3] 于庆霞.浅谈啦啦操教学训练中的表象训练[J].体育世界(学术版),2019(3):185+155.