

运动表象训练在高中排球选项教学中的应用

前言

在高中排球教学中，运动表象训练是常用的一种方式方法，其能够将运动的表象在学生的头脑中进行再现，帮助学生熟练地掌握动作要领，也能够进一步地优化排球教育教学效果。为此，在高中排球教学中，要基于教学内容合理的应用运动表象训练方法，从而更好地优化排球教育教学效果。

关键词

运动表象；高中排球技术；应用；措施

排球是体育项目中的重要组成部分，高中排球教学对相关的动作有较为严格的要求，但是由于教师授课的时间相对较少，学生很难在课堂中掌握排球的动作要领。如果按照常规的方式方法对学生进行训练，让学生掌握其动作，则必然需要增加时间，但这显然是不现实的。为了更好地解决这个问题，运动表象训练方法在排球教学中的应用尤为重要。通过运动表象方式方法的应用，能够在规定的时间内提升排球的教育教学质量，掌握其技术动作，也能够让学生产生正确的认知。

1 运动表象概述

动作是人们对外在环境进行适应的一种外在表现，对于个体的生存以及后续的发展都具有极为重要的作用，对于认知的建构也具有一定的意义。感知运动理论认为，运动员的感觉大多数来源于运动，即与运动相关的神经支配人的运动。对于运动员来说，要能够将动作在大脑中进行预演，需要对这种动作进行表征。要想更好地对动作进行表征，表象则是其窗口^[1]。这就需要个体能够做到有计划地预测、表征，具体分为视觉以及运动两个层面，也就是在头脑当中的图片。其中，运动方面的表象准备与计划

有关，属于范围相对比较广的运动方面的表征现象，也可以当作是视觉表现在心理方面的操作。

运动表象是人类大脑对以往事物进行感知的一种形象的反应，主要是以暗示语为指导，在心底反复地想象某个运动或者是情景，从而更好地提升其运动技能，也能对情绪进行有效的控制。在体育教学中，教师可以通过对动作情景进行重现的方式来指导学生完成相关动作。基于此，要认识到，运动表象训练对于提升运动效果所具有的重要作用。应用运动表象的形式对排球教学进行有效设计，则能够让学生对排球动作更加准确地感知，熟练地掌握与排球相关的动作和技术。

2 当前高中排球教学现状

2.1 动作示范有待规范

学生不仅能够通过教师的示范直观地学习和掌握排球的技术动作，也能够掌握与之相关的技巧和方式方法。但是，在实际的高中排球教学中，一些教师并不重视教学的规范性，有些动作并不规范，最终导致学生在模仿时存在错误或者是不规范的问题，继而影响到学生最后的学习效果^[2]。学生一旦养成不规范的动作习惯，后期则很难改正。

另外,在当前的高中排球教学中,也会存在一个教师带很多班级的情况,为了更加快速地完成教学任务,教师往往会加快自己的讲解速度,这导致了很多学生并不能跟上教师的节奏。

2.2 课堂效率有待提升

在大多数学生的认知里,排球是偏向女性的一项运动。而在课堂教学中,很多男生会选择篮球、足球等体育项目,排球课程大多是女生参加。事实上,在排球训练中,对学生的体力要求相对较高,但是由于女生的体质相对偏弱,排球训练的强度也就随之降低,最终导致课堂教学效果不甚理想。另外,由于受到传统教学观念的影响,在排球教学中,教师讲解的时间比较多,留给学生自主训练的时间较少,导致在有限的时间内很难达到理想的训练效果。

2.3 重视程度有待提升

排球教学对场地以及器材的要求都比较高,而当前很多学校的体育器材和设备相对不足。如果学校不能为学生提供相应的器材和场地,就会影响排球教学活动的顺利开展;另外,学校、师生对排球教学的重视程度也不够,场地和设施配备得也不够齐全,最终也会在一定程度上降低学生对于排球学习的兴趣,导致教育教学效果不甚理想。

3 运动表象训练在高中排球选项教学中的作用

3.1 提高运动技能

运动表象训练中所涉及的内容相对比较复杂,其中运动表象的形成主要是来源于视觉,然后通过整合时间与空间上的要素来完成整体框架,将动觉和视觉相互融合起来,从而构成完整的运动表象^[3]。在排球运动中,大部分的学生主要是以视觉为主,在教师的引导下,学习相关的理论知识,从而构建相应的视觉表象。教师在教学中进行适当的讲解,这对学生之后的自主训练具有极为重要的作用和价值。为此,教师在讲解时,要基于不同的细节,选择不同的方式进行解读,从而帮助学生构建相对完善的视觉表象。当学生在完成前期的训练之后,视觉表象的作用逐渐下降,动觉表象越来越清晰。在教学中,要让学生了解不同动作的具体内容,并由此引导学生进行反复训练,以提升学生的视觉表象,然后再加入一些运动方面的要素,让学生在自主实践过程中能够形成自己的运动表象。

3.2 着重强化运动基础

运动智能是人脑通过对外界的动作进行反映形成一定

印象的一种心理过程,需要通过运动表象方法对各个动作进行分析。一个正确的运动直觉往往需要相应的动作作为支撑,才能使掌握相关的动作。为此,运动表象更多地会被认定为是一种心理因素,这种心理因素也会影响到后期运动的效果。笔者在对运动的自觉进行分析时发现,身体的各个机能活动都需要参与其中,学生在练习发球时需要调动各个器官,以此更好地了解动作的实质。在这一过程中,学生需要各个器官的配合,才能更好地完成整个发球动作,也就有效提升了其运动技能和知觉能力。知觉能力,也会影响到学生后期对动作记忆的准确度,最终影响动作的规范性。为此,在高中排球教学中,教师要注重引导学生使用开展交替练习的方式,通过这种形式能够让学生形成正确的运动表现,从而更好地掌握排球运动当中各项的技术动作。

4 运动表象训练在高中排球选项教学中的应用措施

4.1 创设教学情境,优化训练效果

运动表象具体来说也可以称之为念动法,指学生在头脑中对训练的过程进行回顾,并通过多次表象的形式,加深对相关动作的记忆,提升熟练度,进而提升最终的学习效果^[4]。在高中排球教学中,教师在讲解相关技术之前,可以先让学生了解表象训练的方式方法,为学生创设相应的情景,在情景中,让学生意识到这种方式方法的重要性,从而让他们积极主动地参与进来。在这一过程中,通过将运动表现的方式方法融入到学习之中,从而更好地优化学习效果。在课堂上,通过情景,教师为学生示范相关的技术动作,并通过图片、视频的形式帮助学生构建表象,加强视觉、听觉、动觉各个器官之间的相互练习,从而形成相对完善的运动表象。

以排球的发球为例,很多学生在训练当中会发现很难掌握发球的力度,如果用力过猛,则会导致排球出界,但是如果用力不足,则有可能导致不过网。针对学生在训练当中所存在的问题,教师可以使用简单以及重复的方式方法,让学生可以重复性地开展发球训练,引导学生在熟能生巧的基础上,将发球的力度以及相关的动作印刻在自己的脑海里,从而更好地提升学生的排球训练效果。

4.2 配备完善基础设施,提升练习主动性

在高中排球教学中,要注重完善相关的基础设施,以保障排球训练的顺利开展。为此,学校需要从教育教学的

实际需求出发,重视排球相关基础设施的建设,投资相应的场地和设施,从而在排球训练当中,满足学生的需求,也确保学生在训练当中的安全性^[5]。在一堂课的教学中,教师的讲解尽量要少,留出更多的时间让学生自主训练。当教师讲解完相关的技术动作之后,立刻停下,让学生练习,这样学生才能够掌握相关的技术动作。同时,通过反复训练的方式,让学生掌握击球的技术及知识,调动起学生参与排球训练的积极主动性。只有基础设施配备完善,才能满足学生在练习中的需求,继而更好地提升训练的效果,让学生真正地体会到排球训练的有效性,基于自身经验,不断提升自身排球技能,以此达到提升排球训练效果的目的。这也能为学生后续练习做好相应的铺垫,促进学生综合素养的提升。

4.3 构建完善评价、反馈机制

在高中排球教学中,应用运动表象训练方式方法,还需要教师对学生的训练情况进行知识评价。通过对学生训练结果的评价,能够有效地提升教育教学质量。运动表象教学法在高中排球教学中的应用,能够有效地培养学生的运动感知能力,也即学生对于动作技术的领悟以及自身所具有的认知能力。为此,在高中排球教学中,教师要能够对学生的感知、理解能力进行细致的评价,从而让学生有针对性地改善自己的相关动作,更好地提升排球练习效果。通过对学生评价,让学生对自我有更加准确的认知,更加有针对性地融入到排球训练中,优化排球训练效果,也

让学生更多地感受到排球训练的魅力,满足学生在排球训练中的需求,促进学生综合素质的提升。同时,学习效果的优化,也能为学生后续的学习和发展做好相应的铺垫^[6]。为此,教师在高中排球教学中要能够在基于内容以及学生实际情况的基础上,开展排球评价,在评价中了解学生的学习状况,以灵活地调整教学内容,让学生有更多的收获。另外,在排球训练中,要注重采用多样化的方式方法,可以是教师自评,也可以是学生互评,以全面发挥评价的作用,在评价中,构建完善的反馈机制,引导学生基于反馈,优化所学,构建相对完善的知识体系,让学生感受到排球学习的魅力,促进学生综合素养的提升。

5 结语

总之,高中排球教学要能够认识到运动表象训练所具有的重要作用和价值,针对当前高中排球教学中存在的问题:一些教师并不重视动作的规范性,最终导致学生在模仿时存在错误或者是不规范的问题,影响到学生最后的学习效果。为此,针对以上问题,可以采用简单以及重复性的方式方法,让学生开展重复性的发球训练,引导学生在熟能生巧的基础上,将发球的力度以及相关的动作印刻在自己的脑海里,从而更好地优化学生的排球训练效果。此外,高中排球教学还要不断探索运动表象训练方式方法的应用措施,以更好地提升教学效果。

文/卢志勇(福建省莆田第三中学,福建莆田 351100)

作者简介:卢志勇,男,福建莆田人,福建省莆田第三中学一级教师,研究方向:体育教学与训练。

参考文献:

- [1] 田来.“双新”背景下高中排球专项化教学实践与思考[J].上海课程教学研究,2021(11):36-40.
- [2] 杨琦.探究提高高中排球技术水平有效途径[J].学周刊,2021(20):189-190.
- [3] 张怀锦.排球游戏在高校体育排球中的运用[J].文体用品与科技,2021(1):152-153.
- [4] 李静.高中排球运动体能训练的实证研究[J].新教育,2020(35):88.
- [5] 方春雨.高中排球教学中实施合作学习模式的探究[J].教育界,2020(44):53-54.
- [6] 李静.高中体育教学中排球教学优化思路[J].求学,2020(32):63-64.