

表象训练在高校羽毛球步法教学中的应用研究

王英

沙洲职业工学院, 江苏 苏州 215600

摘 要： 表象训练法应用在高校羽毛球教学实践中, 可以充分激活学生学习兴趣、增强学生在羽毛球学习训练过程中的主体性和主动性, 综合提升高校羽毛球教学效能。深入分析现阶段高校羽毛球教学中存在的多种理念及实践问题, 创新应用表象训练展开羽毛球教学活动。鼓励学生在科学的时间及内容规划、充满乐趣的训练活动、开放灵活的表象训练环境、多元化的教学方法、密切的师生交流、轻松的学习氛围中, 树立积极正确的羽毛球学习理念, 增强总体羽毛球运动核心素养。

关 键 词： 表象训练; 高校体育; 羽毛球教学; 创新实践

Research on the Application of Imagery Training in the Teaching of Badminton Footsteps in Universities

Wang Ying

Shazhou Vocational College, Suzhou, Jiangsu 215600

Abstract： The application of imagery training method in badminton teaching practice in universities can fully activate students' learning interest, enhance their subjectivity and initiative in the process of badminton learning and training, and comprehensively improve the effectiveness of badminton teaching in universities. Thoroughly analyze the various concepts and practical problems existing in current badminton teaching in universities, and innovate the application of surface training to carry out badminton teaching activities. Encourage students to establish a positive and correct badminton learning philosophy through scientific time and content planning, fun training activities, open and flexible surface training environment, diverse teaching methods, close teacher-student communication, and a relaxed learning atmosphere, and enhance their overall core literacy in badminton.

Keywords： imagery training; college sports; badminton teaching; innovative practice

引言

表象训练法, 又叫做念动法, 是一种充分应用运动员想象能力完成对正确运动技巧、动作的回顾和想象的特殊训练方式。其训练方式充分融合心理学知识体系, 充分挖掘运动员思想活动对自身运动效能提升的潜力, 在表象训练过程中帮助运动员唤起之前学习过的正确动作和临场实践印象, 并且在脑海中反复上演其动作表象、运动过程, 加强运动员对正确运动方式及技能的技艺和熟练性。高校体育教师在羽毛球教学实践中充分应用表象训练法, 鼓励学生在课前时间、课后时间, 积极应用表象训练方式回顾已经学过的正确羽毛球运动动作, 回顾课堂中新学的羽毛球训练动作和具体临场发挥情况, 可以充分调动学生羽毛球学习积极性, 鼓励学生在学习过程中树立主人翁意识, 结合表象训练科学原理提升高校羽毛球总体教学效能。

一、表象训练应用于高校羽毛球教学的意义分析

(一) 激活学生学习兴趣

应用表象训练法开展高校羽毛球教学活动, 组织学生深入了解表象训练法的学习练习方式, 引导学生学会将身体实践和思维想象活动充分融合起来, 可以在这种新奇的教学模式下有效激活学生的羽毛球学习兴趣, 引发学生对表象训练法融入羽毛球学习实践的强大内驱动力。^[1]在表象训练活动中, 学生可以充分实现对多种羽毛球运动方式、技能的理想化掌控, 并且根据常理和实

践经验, 提前构思自己和对手在羽毛球赛场中的具体活动, 针对每一项标准羽毛球运球技能、发球技能、接球技能等的具体动作进行战略构思, 提升自己在实际赛场中对于各种羽毛球技能的灵活调整和创新应用能力。很多学生在此之前长期跟随教师的引导开展相对刻板传统的说教式学习、机械性训练, 虽然在长期大量实践中根据羽毛球运动动作的反复练习形成了一定程度的肌肉记忆, 但是其效能极其低下, 且长期重复的训练方式也对学生的羽毛球学习、训练兴趣产生了消极影响, 导致很多学生在羽毛球运动训练过程中表现出严重的被动性学习状态。加强对表象训练教

个人简介: 王英(1969.04-), 女, 汉族, 江苏张家港人, 本科学历, 副教授职称, 研究方向: 运动训练相关。

学法的应用,则可以让学生在思维活动过程中充分感受到自身羽毛球运动状态标准化、理想化的具体成就,帮助大家树立训练自信,并且提前在高度集中的思考和想象性训练过程中感受到羽毛球运动的乐趣,增强训练积极性。^[2]

（二）提升羽毛球教学效能

应用表象训练法开展高校羽毛球训练教学活动,可以充分提升课程教学效能,应用表象训练过程中学生对课堂所学的羽毛球动作的反复回忆、想象性练习、球场战术虚拟构思、新学动作创意思考、已学技巧灵活回顾等活动,加强学生对多种羽毛球动作、技巧的学习印象及熟练程度。^[3]传统高校羽毛球教学模式重视对学生体能的机械性训练,运球技能、发球技能、接球技能等的反复练习,强调学生肌肉记忆的加强,其教学过程中,学生要想将课堂所学羽毛球教学动作深深的印刻在脑海中,需要进行大量的羽毛球实践练习,对其具体的实践场所、个人体能、学习积极性、训练耐性等都提出了较大的挑战。很多学生在这种枯燥乏味的训练过程中很容易出现简单追求量化训练合格而忽视运动质量的维持及优化,总体教学效能低下,学生羽毛球训练压力也不断增加。^[4]在表象训练融合应用的羽毛球训练活动中,则可以充分运用校园羽毛球场馆紧缺、学生体能和精力有限、学生在实践训练过程中因练习失败而丧失信心、学生训练过程中对羽毛球比赛的创意构思受限等问题。以虚拟、想象、自主的羽毛球运动训练模式,为学生提供更加开放自由的羽毛球训练空间,让大家根据表象回顾和战略构思成果对课堂所学羽毛球运动技巧、动作形成深刻的印象,提升实践运动效能和动作准确性。

（三）增强学生的主体地位

教师应用表象训练模式开展高校羽毛球训练教学活动,能够让每一位学生在具体训练过程中以自身为主体,针对自身现有所学成果和对各种羽毛球运动技巧、动作的理解展开回顾和想象练习。其教学模式能够充分为学生营造以自我为核心的羽毛球训练场域,引导学生深入反思自己在羽毛球训练过程中存在的问题、表现出的优势等,从而激励学生更好的根据自身实际学习状况,优化自己的羽毛球综合训练模式。^[5]在这种充分自主、随时随地可以展开思维想象和动作练习的情况下,学生的羽毛球表象训练节奏、时间、方式等都可以得到更大程度的自主性调整,充分解决传统依靠实体练习的羽毛球训练活动中学生依次排队使用场馆、在等待过程中消耗时间及精力的问题。学生在视频学习过程中,通过视频中的技能演示,思考自己训练过程中存在的问题,并与教师进行有效交流,不仅能够增加学生的自主学习能力,还能锻炼学生发现问题、解决问题的能力,让学生发现学习过程中的不足,提高学习效率^[6]。

二、现阶段高校羽毛球教学中存在的问题

（一）教学理念传统滞后

表象训练教育概念在我国缺乏普及性。随着社会的持续进步和发展,我们越来越关注学生在体育学科课程中的学习进步状态,但是总体来看,依旧于教育观念、教育模式、教育实践等方

面存在极大落后性。很多学校、教师对表象训练教育理念缺乏全面的认识,虽然从思想上意识到了体育教学的重要意义,但是在体育学理知识方面则依旧保持传统教育教学概念,更多的依赖于传统体育教材体系展开教学,没有根据学生发展的具体状况、社会进步过程中形成的全新体育育人理念展开创新研究^[7]。表象训练作为一种先进的体育教学理念,没有在我国体育教育教学体系中获得普及,其科学系统的运动教学训练模式没有真正意义上参与到现有高校体育教学活动中,不利于其课程教学效能的全面提升。

（二）教学模式缺乏趣味性

高校羽毛球体育课程内容枯燥乏味。高校羽毛球体育课程内部包含大量科学精确的体育教学知识体系,能够帮助学生在学习掌握各项体育知识和技能的同时,帮助学生更加全面深入的了解自身的身体状况。在现有高校体育羽毛球运动教学中,部分学校开始引入表象训练教育理念和创新教学模式,但是大家在这一方面的教学工作普遍存在“重理论,轻实践”的问题,很多教师重视引导学生理解关于表象训练的知识概念、原理、动作原理,但是一旦进入实践操作则继续回归传统教学模式,以学校基本的羽毛球体育项目考试内容为主。导致整个教学体系披着创新教学的外衣,却依旧采用旧有教学体系,综合教学效能不能获得实质性的提升^[8]。这就需要我们充分关注到现有高校体育教师团队的教学素养提升问题,充分解决部分教师自身缺乏表象训练实践教学能力的问题,从根本上解决现有体育教学落后的缺陷。

三、表象训练融入高校羽毛球教学的创新实践路径

（一）合理规划时间,创新构建课程

合理规划时间,创新构建课程,引导学生学习应用表象训练法加强对自身羽毛球训练时间和体能的控制能力,在科学合理的教学体系下培养学生积极主动地学习训练习惯。表象训练法提倡学生结合自身想象能力和思考能力,将课堂中学习过的羽毛球训练技巧以想象方式反复在脑海中重现,思考每一动作背后的具体原理,并且在潜移默化中增强学习印象。这种训练方式鼓励学生针对自己学习不够充分、动作掌握不够熟练的内容在脑海中反复训练,在不受时间地点影响的情况下加强学生对自身训练场所、训练时间的灵活控制程度,适应学生个性化学习特点。

记忆是实践的前提,在具体的羽毛球训练过程中,学生需要首先对羽毛球动作和球场具体操作模式、比赛规则等具有深刻的印象,才能够在节奏较快、动作十分敏捷的羽毛球运动赛场上有效融入其他队员,共同完成一场完整的羽毛球比赛。为此,教师在应用表象训练展开羽毛球教学时,要充分关注学生在表象训练过程中的变化量,避免学生以过于单一、机械化的方式参与羽毛球表象训练。教师根据教学内容制作专门的视频动画教学课件,以真人展示方式为学生提供专门的表象训练课件,鼓励学生根据自身需求开展规律性的表象训练互动,加深学习印象。在其过程中,学生要意识到,表象训练的时间并不是越长越好,过于漫长的表象训练过程会让学生的思维对其羽毛球运动动作和技巧失去

敏感性，因而在时间过程中要根据学生不同的思维活跃度和表象训练适应状态灵活调整大家的训练时间^[9]。少量多次参与训练，重视对具体技巧的回忆、思考、讨论，加深大脑印象。教师要重视课程内容的科学设计，加强表象训练教学素材中动作演示的规范性，避免学生对带有偏差的训练内容形成刻板印象，发挥准确动作和发球、运球、接球活动中大脑深层记忆对肢体动作的科学指挥作用，加深正确的肌肉印象，提升总体教学效能。

（二）增强内容丰富性，提升学习趣味性

兴趣是最好的老师，在高校羽毛球教学实践中，有效激活学生的学习兴趣，鼓励学生在学习过程中充分根据各自兴趣爱好灵活调整学习方式，可以全面提升整个羽毛球课程中的教学效能，培养学生积极主动地学习训练理念。教师在具体教学实践过程中，要鼓励学生建立以生为本的主体化学习意识，认识到自己和其他同学之间存在的差异性，加强对兴趣化教学模式的应用，例如，教师在利用表象训练法进行羽毛球训练时，可以构建一些有趣的表象，让学生进行表象训练，让学生进行投票，选出动作最标准的学生，教师对学生进行奖励。在日常技能学习过程中，要适时进行羽毛球技能考核，对考核过程中表现较好的学生进行奖励，激发学生的胜负欲。教师教学的多样化，能让学生在不断的学习过程中，产生对羽毛球技能学习的兴趣。

（三）改善教学条件，优化教学方法

优化校园教学设备，为高校羽毛球教学实践提供更多可能性。教学设备和场所是学校提升综合教学质量完成教学改革创新发展目标的重要基础，尤其是在现代化教学改革进程中，各种先进的教学理念、教学方式都以科学技术、素质育人理念息息相关，学校只有在充分加强基础教学设施的情况下，各种新型教学模式如表象训练教学活动才能够顺利开展。在表象训练教学活动中，丰富多元的多媒体、信息化、数字化教学设备必不可少，是教师针对学生羽毛球学习需求制定表象课件和其他辅助性教学素材的根本路径。学校在深入贯彻新型表象训练教学理念和教学模式的同时，增强对其体育课程专用教学设备的配备，尤其要站在本校综合体育教学特色、师

生教学理念、校园发展方向等角度综合思考，依据校园核心发展需要进行设备更新。学校需要给体育教学配备专用的多媒体教学设备，让学生能够进行视频观看，这样教师才能通过视频教学，对表象训练法为学生进行讲解，图像和理论相结合有助于学生对羽毛球理论知识和表象训练法的理解。

在基础教学设备得到信息化转型的基础上，教师综合数字教学素养也十分重要，教师是整个表象训练教学活动得以开展和推进的核心人物，因而，学校应针对高校体育教师队伍展开数字化教学素养培训，增强大家对表象训练法融入高校羽毛球训练教学活动的教学能力^[10]。将传统羽毛球实践教学场馆和先进的多媒体信息化教学设备融合设计，依据体育课程中羽毛球教学实践的特殊性，将多种体感智能教学设备、大屏多媒体播放设备等融合设计在羽毛球场馆内，支持学生在进行具体动作练习的同时又能够根据相应的多媒体教学素材进行阶段性的表象训练。

（四）活跃教学氛围，加强互动沟通

在羽毛球训练教学活动中营造轻松愉悦的环境，增强学生与学生之间、教师与教师之间的交流互动，积极根据各自的学习感受、表象训练感受展开自由讨论，激发学生主动参与并创新探索的积极性。将羽毛球团队比赛形式融合到日常的教学活动中，让学生以团队合作竞争的形式完成羽毛球相关知识技能的学习，在互相交流经验、分享学习心得的基础下合作开展羽毛球表象训练互动，增强整个学习练习过程的趣味性。

四、结语

在高校羽毛球教学实践中应用表象训练教学模式，充分调动学生思维活力，结合心理学知识引导学生在想象思维、联想思维、记忆思维中强化自己对各种羽毛球训练动作的学习效能。应用理论创新结合实践优化的模式，开展羽毛球表象训练教学模式，激发学生学习自主性和创造性，落实核心素养、以人为本教育目标。

参考文献

[1]王海霞, 钱子君. 表象训练法在羽毛球技术动作学习中的作用 [J]. 长江大学学报 (自然科学版) 2009, 6(3): 280-281.
[2]邸云婷. 表象训练在长春市普通高校健美操训练中的应用研究 [D]. 吉林体育学院, 2016.
[3]邓彦杰. 表象训练法在高校网球选修班反手削球教学中的应用研究 [D]. 武汉体育学院, 2015.
[4]杨杰麟. 表象训练对学习效果影响的实验研究: 以跆拳道业余运动员为例 [D]. 云南师范大学, 2015.
[5]王家忠. 表象训练在初中足球教学中的应用研究 [D]. 北京体育大学, 2015.
[6]徐贝贝. 表象训练在高校羽毛球步法教学中的应用研究 [J]. 当代旅游 (2018).
[7]王庆庆. 表象训练在羽毛球普修课中的教学实验研究 [J]. 北京电力高等专科学校学报: 社会科学版 28.003(2011): 86.
[8]唐静. 表象训练法在高校羽毛球教学中的应用 [J]. 知识文库, 2016, (20): 166.
[9]朱屹. 表象训练在羽毛球普修课中的教学实验研究 [D]. 武汉体育学院, 2008.
[10]蒋湘之. 浅探表象训练在高校羽毛球步法教学中的应用 [J]. 当代体育科技, 2017, 7(22): 47-48.