

表象训练法在高校瑜伽教学中的应用探析

谢霜

(天府新区航空旅游职业学院 四川 天府新区 620860)

[摘要]随着素质教育的不断深入,在当前的高校瑜伽教学活动中,教师要采取针对性的教学方法,指导学生加强训练,让学生能够掌握瑜伽训练的相关技巧和方法,并且能够积极配合教师完成相应的训练活动。在高校瑜伽教学活动中,加强表象训练法的使用,充分发挥该方法的重要作用,将该方法与高校瑜伽教学的相关活动有效的融合在一起。在加强对学生身体锻炼的同时,帮助学生缓解心理和精神上的压力,有效促进学生个人身心融合,提高学生的综合能力。因而在当前的高校瑜伽教学活动中,教师要加强对表象训练法的使用,充分发挥表象训练法的重要作用,满足学生多样化的学习需要。而在当前的高校瑜伽教学活动中,没有形成统一的教学方法和教学体系,导致相应教学活动不能够满足各阶段学生的学习需要。基于此,在本次研究中就结合高校瑜伽教学中存在的问题进行研究讨论,并提出相应的教学建议,加强表象训练法在高校瑜伽教学中的应用,提升高校瑜伽教学整体效果。

[关键词]表象训练法; 高校; 瑜伽教学; 应用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.1262

前言

目前,我国高校教学的课程体系发生了很大的变化,而在高校瑜伽教学活动中,倘若仍旧沿用传统的教学理念和教学方法,其整体的教学质量得不到有效提升,同时还会严重阻碍学生个人发展,难以满足学生多样化的学习需要。而在实际教学活动中,则需要教师能够充分考虑到瑜伽这一门独立教学课程的重要作用,结合实际教学现状,采取更加科学合理的教学方法,加强教学创新,为学生构建一个轻松愉悦的学习氛围,提升高校瑜伽课堂教学整体质量,加强对心理素质 and 身体素质的锻炼。因而在高校瑜伽教学活动中,教师要采取积极有效的教学措施,加强对学生综合素质的锻炼,充分考虑到学生的实际学习需要,加强表象训练法的使用,结合相应教学内容以及学生的实际学习需要,借助表象训练法,加强教学创新和改进,使得相应教育活动能够落到实处,有效提升其整体的教学质量。

一、表象训练法概述

(一) 概述

表象训练法指的是在教学活动中,通过有效引导,在学生的大脑中形成重复的运动图像,而在实际的训练过程中,调动多种感官,并结合自身的运动经验,加强相关动作的学习和解析,以此有效提高学生的运动技能^[1]。因而,表象训练法又被称为念动法,在运动过程中,通过完成对过去正确技术动作的回忆与再现,获得临场感觉。在实际训练活动中,通过加强表象训练法的使用,有效提高学生的表象记忆力,使得运动员能够集中注意力,提高其心理稳定性,从而掌握相应的技术。在实际的运动活动看着过程中,通过加强表象训练法的使用,有效提高学生的运动技能,并且能够正确认识相应的动作,提高学生控制情绪的能力和运动技能。

(二) 运用特点

在表象训练法的实际应用中,教师要综合体育教育事业的发展,结合新的教学模式,有效提升体育教学整体质量。而在高校瑜伽教学过程中,通过加强表现训练法的使用,有效增强学生学习的积极性,并且能够掌握学习的方法和技巧。在教育活动中,通过更具有针对性的教学活动,加强对学生中枢神经的锻炼,增强学生思维的灵活性,加强对学生运动技能的培养。在表象训练法的实际应用中,教师可以指导学生加强观察,通过有效的演示教学,让学生能够掌握瑜伽动作技巧,并且能够在脑海中建立视觉表象。而在学生自己练习的过程中,以在头脑中加深对瑜伽动作的理解,并建立相应的动觉表象,有效提升学生的运动技能。在实际的教学活动中,还需要教师能够通过有效的语言暗示,指导学生充分调动自身感官,在脑海中形成相关情绪和经验状态,反复想象瑜伽的动作,加强对学生运动技能的锻炼。

二、高校瑜伽教学中存在的问题

在高校瑜伽教育活动中,通过有效的瑜伽教学,提高

学生的综合素质,让学生的身心能够达到高度统一,提高学生运动技能和技巧。在当前的高校瑜伽课程教学活动中,由于部分教师忽略了学生的实际学习需要,更加注重对学生运动技能的锻炼,主要是通过简单的训练,让学生能够掌握相应的动作和技巧,缺乏对学生自身呼吸和自身感受的足够重视,导致其整体教学质量得不到有效提升。在瑜伽教学活动中,教师要通过有效的教学活动,让学生能够协调自身的呼吸和感受,不断强化学生的学习体验,让学生能够产生正确的情感体验,并且能够爱上瑜伽这个项目。而在实际教学活动中,由于缺乏有效地引导,降低了学生学习的整体效果,缺乏完善教学体系,导致瑜伽教学活动难以稳定实施,整体教学质量和教学效果得不到有效提升。因而在具体教学活动中,教师要加强对先进教学方法和教学理念的引进,结合针对性地教学活动,提高学生学习的整体效果和运动技能。

三、表象训练法在高校瑜伽教学中的具体应用策略

(一) 加强技能认知, 强化思想认识

在高校瑜伽教学活动开展的初期,教师可以应用表象训练法,让学生能够加强对瑜伽体位动作的学习,不断强化学生思想认识,让学生能够掌握相应的运动技巧和方法。在教育活动中,教师可以为学生进行演示教学。通过完整演示瑜伽动作,指导学生加强对瑜伽动作的整体感知,并形成清晰的视觉表现,而在接下来的训练活动中,以根据记忆中的完整动作,不断规范自身的瑜伽动作,有效提高学生学习的整体效果^[2]。因而,在高校瑜伽表象认知阶段的教育活动中,教师要充分发挥表象训练法的优势,让学生能够形成更深刻的记忆和认知,防止出现记忆表现错误的现象。通过指导学生进行重复练习,使得学生能够掌握瑜伽动作的要领,并且能够有效把握瑜伽动作的轮廓等相应的内容。在具体的教学活动中,教师还可以讲解瑜伽动作的动作要领并进行示范,让学生在头脑中进行更深刻的记忆和理解,并且能够将相应的瑜伽动作和具体的表象有效的联系起来,实现动作和呼吸的有效配合,建立完整的视觉和心理表象,掌握完整的瑜伽动作。通过加强表象训练法的使用,让学生能够加强对自身动作的控制和理解,提高学生瑜伽动作的规范性,不断强化学生的思想认识,提升其整体的教学质量。

(二) 连接动作技能, 实现组合转换

加强表现训练法在瑜伽动作技能中的应用,使得学生能够将意识,动作和呼吸三者进行有效的统一和融合。在指导学生加强瑜伽动作学习的同时,形成连贯的动作,提高学生的运动能力和技巧。因而在高校瑜伽教学活动中,教师要教瑜伽教学与健美操和舞蹈进行有效的区分,充分发挥瑜伽教学的特性。通过指导学生加强相关技能的认知和学习,综合使用表象训练法,让学生能够加强对瑜伽动作的记忆和实践,提升其整体的教学质量。通过加强表现训练法的使用,指导

(下转第1350页)

专业课课程的教学作为第一课堂的主要内容,承载着帮助学生树立专业思想、掌握专业技能的重任,创新创业课程也应该作为第一课堂必修的主课程纳入人才培养体系^[4]。创新精神和创新意识作为创业的前提和基础,激发大学生创新灵感,开阔大学生视野,就必须重视创新创业教育与专业课教育融合度,将专业知识融入到创新创业中,让大学生以专业知识为基础,开展创新创业活动,最大程度培养基础扎实的专业创新人才。另外,要鼓励学生跨专业、跨学科开展科研项目 and 科研竞赛,弥补工科专业学生书写能力的短板,同时在项目交流的过程中有助于激发创新创业灵感。

(四) 将创新创业教育与劳动教育相融合

劳动教育旨在培养学生勤俭、奋斗、创新、奉献的新时代劳动精神,也是“五育并举”方针中的重要环节。提高创新创业教育课程的教学效果,要持续促进创新创业教育与劳动教育的深度融合,一是要明确教学目标,根据教学内容和教学进度科学制定教学方案,注重小模块的目标设计,体现重点培养大学生的创新创业意识、劳动精神,激发大学生创新创业精神,实现创新创业教育和劳动教育双向深度融合;二是要注重课程体系设计和实践体验,结合创新创业教育的面向全体、结合专业、融入人才培养全过程的特点,让学生通过劳动实践锻炼自己,从而提高劳动素质,激发学生劳动意愿和创新创业热情^[5]。

三、结束语

新工科背景下,地方高校作为大学生创新创业教育的主阵地,教师作为创新创业课程的直接讲授者,要根据新时代课程要求,积极调整讲授方式,优化讲授内容,加强实践教学,积极探讨将创新创业教育与专业课教育、劳动教育相结合的新教学模式,根据课程教学过程中学生普遍反馈的问题积极思考解决,举一反三。只有高校定位导向清晰,教师不断学习进步,才能根据学生变化及时解决学生问题,才能最大限度发挥课程的主观作用,切实提高学生的创新意识和创业能力,逐步提高地方高校创新创业教育教学效果。

参考文献

- [1] 史恒亮, 吴庆涛, 高晶晶, 等. 新工科背景下高校创新创业教育的分析及对策[J]. 教育教学论坛, 2019, 407(13): 10-11.
- [2] 张杨, 冀芦沙. 新工科背景下基于学生核心能力培养的地方高校教学模式创新[J]. 山东农业工程学院学报, 2019.
- [3] 刘允峰, 杨玉强, 韩丽艳. 新工科背景下大学生创新创业能力培养路径研究[J]. 创新创业理论与实践, 2019, 002(006): 118-119, 126.
- [4] 张凤涛. 新工科背景下地方性高校创新创业教育体系的改革与完善[J]. 长春师范大学学报, 2020(2): 126-128.
- [5] 于兴业, 张迪, 李德丽. 劳动教育与创新创业教育的深度融合[J]. 东北农业大学学报(社会科学版), 2020, 018(002): 65-69, 85.

(上接第1348页)

学生熟悉瑜伽动作,掌握瑜伽动作的精髓,并且能够配合自身的呼吸,提高瑜伽学习的整体效果^[3]。通过加强表现训练法的使用,指导学生将相应的动作体位加强组合和转换,提高学生学习的整体效果,并且能够掌握瑜伽运动的技巧和方法,将相应的瑜伽动作有效地串联起来,提高学生的动作技能。因而在高校瑜伽教学活动中,教师要科学合理的使用表现训练法,加强对学生学习过程的引导,让学生能够掌握正确的学习方法和技巧,提高学生运动技能。

(三) 加强技能形成,完善动作技能

在瑜伽练习活动中,由于部分学生不能连贯的组合瑜伽动作,使得整个瑜伽运动活动缺乏美感和连贯性。而在实际的运动环节中,难以保障瑜伽动作的连贯性和自动化。为了提高学生的运动能力,在瑜伽教学活动中,教师可以结合表象训练法,让学生能够加强对动作的连贯和记忆,让学生能够形成自觉的运动信息,掌握瑜伽动作要领,加强记忆。因而,在高校瑜伽教学活动中,教师要充分发挥表象训练的优势,有效纠正学生在练习中所存在的错误,帮助学生加强瑜伽技能的形成。在教学活动中,教师还可以通过使用表象训练法,加强完善瑜伽动作技能,借助强化语言,帮助学生加强相应动作的记忆和理解,形成牢固的视觉表象^[4]。在具体教学活动中,教师可以结合瑜伽体位的特点,指导学生共同起一个合适的动作名字,引导学生加强记忆,同时保障学生的视觉表现能够更加清晰,提升瑜伽教学的整体质量。在实

际的瑜伽动作练习过程中,学生就可以利用表象训练法,加深理解和认识,加强肌肉运动和呼吸的互相调节,并且能够掌握正确的瑜伽运动表象,使得学生能够更快更好地完成瑜伽动作,有效提升高校瑜伽教学整体质量。

结语

总之,在高校瑜伽教学活动中,加强表象训练法的使用,能够满足学生多样化的学习需求。在具体的教学活动中,教师还可以综合瑜伽课程教学的特征以及学生的实际学习状况,加强表象训练法的使用,有效提升高校瑜伽教学整体成效。为了提升高校瑜伽教学整体质量,在教育活动中,教师要综合实际教学状况,加强表象训练法的使用,激发学生学习兴趣,引导学生深入课堂,加强瑜伽技能的学习,不断提升学生动作的美感和连贯性,以更好的学习瑜伽。

参考文献

- [1] 王志朋. 试论多媒体表象训练法在高校网球发球技术教学中的应用[J]. 当代体育科技, 2020, 10(36): 40-42.
- [2] 张宽. 表象训练法在高校篮球教学中的实践应用[J]. 文体用品与科技, 2020(05): 131-132.
- [3] 曾秀霞, 许剑, 吴焱军. 表象训练法在高校武术教学中的应用研究[J]. 体育世界(学术版), 2019(04): 15-16.
- [4] 陈日升. 表象训练法在高校篮球单肩投篮教学中的应用[J]. 科技资讯, 2018, 16(21): 234-235.