

浅谈少儿武术教学与训练应注意的问题

作者：福建师范大学 高家兴 高家旺

【摘要】 少本文采用文献研究法，通过少儿武术教学与训练实践的经验，主张在少儿武术教学与训练中，除了遵循一般的武术教学与训练的方法外，还要结合少儿生理和心理等特点进行科学的教学与训练。

【关键词】 少年儿童；武术教学与训练；注意问题

一、改革少儿武术教学与训练的重要性

武术是我国宝贵的民族文化遗产。它做为现代教育形式之一，既是文明社会的产物，又是促进现代文明发展的有效手段。它的发展既受到不同历史时期的政治、经济、军事等社会条件的影响和制约，又受到哲学、宗教、民族精神、民族风俗、民族艺术、民族科学及伦理道德等方面的渗透与影响，其异常庞大的技术体系和多样化的理论认识说明武术教育对我国全民健身计划的实施和现代民族性格的培养都具有特殊的效应。而少儿武术教学与训练更是一项长期的、艰巨的、科学性很强的工作。通过少儿武术教学与训练实践，不断总结和发现新的规律。改进和充实教学与训练的方法。在教学与训练实践中，除了遵循一般教学与训练的原则外，还要根据少儿的生理、心理等特点来进行系统的、科学的训练，才能取得更好的效果。针对新时期少年儿童的身心特点，培养他们树立怎样的品质，教育他们以何种新的姿态迈向二十一世纪。

二、根据少儿生理特点，在武术教学与训练中应注意的主要问题

根据少儿生理特点，在武术教学与训练中应注意以下主要问题：

1、培养良好体态，控制力量训练

少儿的骨骼比较柔软，软骨成分多，故弹性大而硬度小，不易折断但易弯曲变形。少儿的关节伸展性与活动范围较大，灵活性与柔韧性易得到发展，但关节牢固性较差，在外力作用下轻易脱位。少儿肌肉细嫩而富有弹性，能量储备较少。收缩力量和耐力较差，易疲劳，但易恢复。身体各部分肌肉发育不平衡，大肌肉、上肢肌肉发育先于小肌肉、下肢肌肉，肌力增长不均匀。所以，我们在武术教学与训练中应注意：各种动作的正确身体姿势的培养，养成良好体态仪表，防止骨变形。在力量训练中，负重练习要慎用，宜用伸展练习发展力量。12-13岁后，力量训练可逐渐增加。少儿身体各部分的肌肉力量应均衡发展，各项素质搭配练习。特别应加强他们的柔韧性练习。为以后的教学与训练打好基础。

2、以基本教学为主，控制耐力、静力训练

少儿的血液量相对成人含量多，但单位体积血液中的血红蛋白含量与成人相比较低。少儿心脏的相对重量和容积均和成人相近。由于少儿的神经调节不够完善，新陈代谢比较旺盛，故心率较快。心肌纤维收缩力弱，心脏泵血能力小，故每搏输出量小。少儿的血管因易扩张而相对较粗，血压也比成人低。少儿的新陈代谢旺盛，耗氧量大。因而呼吸频率较快，但呼吸阻力较大，呼吸肌力量较弱，所以肺活量较小。同时，由于少儿氧运输功能较差，最大通气量和摄氧量都较低，



故在运动训练时，通气量的增加主要靠呼吸频率的增加来实现。所以，我们在武术教学与训练中应注意：少儿不宜过早的进行专项的耐力训练。在武术教学与训练中，应以基本的教学与训练为主，以平和的简短武术套路进行教学与训练。以动作的速度练习为主，如冲拳、推掌等。不宜过多的进行耐力、力量和静力性的练习。在武术教学与训练中，少儿的运动量不宜过大，应合理安排运动负荷，密度与强度要注意交替节奏，练习时间不宜过长。科学的运用间歇训练、重复训练等方法。适当发展难度动作。尽量减少憋气、紧张性练习，以免心脏负担过重，影响正常的生长发育。应注意动作与呼吸的正确配合，凡是使胸廓扩张的动作应吸气；反之则呼气。如在作跳跃的动作时应吸气；在落地的动作时应呼气等。

3、内容和形式多样化，及时纠正错误动作

少儿的神经系统的抑制过程不完善，兴奋过程表现为好动，注意力不易集中。学习动作和技术时，大多凭兴趣。学习和掌握动作较快，但多余动作或错误动作较多，其神经细胞工作能力低，易疲劳，但恢复较快。我们在武术教学与训练中应注意：教学与训练的内容和形式应多样化，避免单调的重复和静止性的活动。在进行套路动作练习时，应穿插比赛或游戏。同时，安排短暂的休息。以免出现疲劳，提高他们的兴趣。在传授新的动作技术时，应以模仿性质为主，少讲解，多示范。培养他们的形象思维的能力，全面发展各项基本技能。在少儿武术教学与训练时，教师或教练员不应求快、花、多，应练好基本功和基本技术，为以后的教学与训练打好基础。产生错误动作时，教师或教练员要有耐心，作到预防在先，及时纠正。多采用直观教学法，应运用简单、易懂，形象生动的口令或口诀进行讲解，也可以运用现代媒体教学，以帮助理解。

4、以重复性训练法为主

少儿运动员的精力比较旺盛但能力水平较低，所以教练员应以重复性训练法为主，例如：在拳术或器械训练中组合、分段、半套，多次重复练习。而且少年武术运动员感知觉的发展有较高的水平，运动觉随着运动不断的增强。在掌握拳术以及各种器械的练习必要有多种分析器的轻重、长短、性能、运动的速度、方向、幅度都有精确反应能力以及手、眼、身、法、步的协调。

三、根据少儿心理特点，在武术教学与训练中应注意的主要问题

1、加强思想教育，以鼓励为主

少儿武术教学与训练本身就是一种教育过程。教师或教练员要不失时机地加强对少儿的思想教育和启发。让他们认识到基本训练的重要性和艰巨性。在武术教学与训练中，应掌握少儿的心理特点，以表扬鼓励为主。教练员要及时发现少儿优点给予表扬。教学训练实践表明，少儿喜欢表扬，一经表扬，信心倍增，训练积极性也进一步提高了。在教学与训练中，可让他们谁完成的好，谁出来示范。激发他们的好胜心理，提高训练效果。往往有些教师或教练员一看到他们完成不好就训斥、责备，使学生自信心下降，甚至因此产生逆反心理。在教学与训练中看似严肃，反而使少儿的大脑皮层神经系统处于抑制状态，训练效果不佳。

2、培养少儿的民族自尊心和自信心

武术运动做为最能唤起民族意识的活动之一，它不仅是社会文明程度的一种体现。同时，也是激发民族气节的一个重要环节。

中华民族历来重视民族气节，并具有自立于世界民族之林的自尊心和自信心。对于少年儿童来说，尤其需要不断强化这方面的教育。因此，在教育训练中，我们首先强调群体意识，如多做集体游戏，多参加团体竞赛，多组织和参与有益的社会活动（表演、观摩等），不断增强他们的集体意识和社会凝聚力。实践证明，通过这些活动，使每个学生都不感到自己是孤立的，而是群体的一部分。这种人与人之间的互动关系，无形中或多或少地克服和制约了



武术训练和竞赛中的不良个人意识,对少年儿童民族自尊心、自信心的培养提供了良好的社会心理条件。同时,讲述和阅读我国历代民族英雄的业绩,使他们建立正确的善恶观、荣辱观、崇尚武德,将自己的言行不断地调整在民族道德的范畴之内。另外,通过训练和学习使我们懂得,武术这一民族宝贵的文化遗产在世界上影响愈来愈大,若武术一旦与整个民族的发展联系起来,不仅可以改变不自觉地染上“国粹”的保守色彩,而且会提高全民素质,给世界鼓舞,从而直接增强少年儿童的民族自豪感。

3、使少儿看到自己的成绩和效果

少儿在武术教学与训练中,都有迫切希望知道自己的成绩和效果的欲望和要求。同时也希望自己的努力能够得到教练员的肯定。所以,在教学与训练中,教师或教练员如能使他们及时知道教学与训练的效果,就能使错误的技术动作得以纠正,正确的动作技术得以巩固,从而创造教学与训练的良性循环。例如,在一分钟的正踢腿,一组不记数,不看质量,每天踢。而另一组记数,看质量,并在训练中严格要求,及时提出存在的问题和优点,登记各次成绩和次数。两组练习相同时间后,测验结果表明后一组的效果好于前一组。实验证明:知道效果,会使训练取得较好的成绩。加强分化过程,使兴奋和抑制两过程更加精确,促使正确技能的形成。

4、创设优良情绪体验情景,激发竞争意识

少儿武术专项教学与训练是为比赛准备的。在比赛中,运动员的情绪状态是最敏感的部分,由于少儿的情绪波动性较大,自我控制能力差,对外界刺激敏感。在教学与训练中,应多采用单练的形式,让他们充分体验赛场情景,培养克服外界环境干扰的能力。同时增强力争上游的决心,培养良好的竞争意识。

四、在少儿武术教学与训练中应注意的其他问题

1、掌握好全面身体训练和专项身体训练的比例

少儿武术全面身体训练和专项身体训练的比例,要有长远规划,合理搭配,力争科学地控制教学与训练全过程。在早期教学与训练阶段,以全面身体素质练习为主,以发展各种运动能力和机能能力为主。专项身体素质训练以武术基本功和基本技术为主,并结合简单的踢腿、冲拳、抡臂等,发展肌肉协调用力能力,提高掌握基本动作技术的能力,并注意专门发展柔韧、协调、灵活性等素质。随着少儿武术运动员的各种能力的不断提高和年龄的增长,专项身体素质训练的比例逐渐加大,基本功训练的内容增多,难度增大,要求逐渐提高,围绕专项所需要的各种能力和素质如力量、柔韧和速度等进行专门性基础训练。

2、专项身体训练与基本技术训练有机结合

在少儿武术的专项身体训练的早期,主要是通过专项训练手段如基本功训练,来发展他们的专门能力,在专项能力教学与训练的全过程,始终贯穿着对基本技术的规格和完成动作的完善程度的要求,这样做的目的就是把身体训练与技术训练结合起来,相得益彰,使基本技术得到熟练、巩固与提高,把身体训练的成果通过专项技术训练转化到少儿武术运动员的技术水平上去。

3、注意恢复,控制无形训练

不懂得恢复,就不懂得训练。教师或教练员在教学与训练结束后要采取适当的恢复措施。放松活动与有效的按摩对少儿消除疲劳有相当作用,应引起重视。另外,还要与家长保持联系,控制少儿训练后仍去玩耍,如游泳、玩游戏等等,晚上要按时睡觉,减少无形的训练。还要督促少儿不挑食,保证充分的营养补充,以良好的精神和身体状态迎接下一次的训练。

少儿武术教学与训练是一项系统的、科学的、长期的工作。所以,在少儿武术教学与训练中,要根据少儿的生理、心理、性格等特点,运用适合少儿实际的教学手段和科学的训练方法。要不断加强少儿运动员的身体、心理训练,逐步提高运动技术水平。

少儿正处于武术打基础和积极提高的有利时期。所以,在进行少儿武术教学与训练中,



要不断加强思想教育，增强民族自尊心和自信心，树立正确的训练动机，培养他们高尚的武德、优良的作风和坚强的意志品质，促进少儿身心全面健康的发展和成长。

【参考文献】

- [1] 全国体育学院教材委员会.体育学院通用专修教材《武术》.北京：人民体育出版社，1991年版
- [2] 全国体育学院教材委员会.体育学院通用教材《运动生理学》.北京：人民体育出版社，1990年版。
- [3] 全国体育学院教材委员会.体育学院通用教材《运动心理学》.北京：人民体育出版社，1988年版。
- [4] 全国体育教练员岗位培训教材委员会.全国体育教练员岗位培训教材《武术》.北京：人民体育出版社，2000年版。

