

乒乓球早期训练对青少年儿童身心发展因素的影响研究

刘 建

江苏省扬州市汶河小学 江苏 扬州 225000

摘要:运用文献资料法和实践总结法,通过对少年儿童身体发育和心理发育的主要特征及影响因素分析,探讨早期乒乓球训练对少年儿童身心健康发展的积极影响,并对少年儿童早期乒乓球训练过程中应注意事项提出建议。为全面贯彻《全民健身计划》、奠定少年儿童终身体育锻炼的基础和为乒乓球培训者提供有益的参考。

关键词:乒乓球;少年儿童;影响;身心健康

引言乒乓球作为中国的国球,深受广大少年儿童喜爱,乒乓球运动是集健身、竞技和娱乐为一体的运动。参加乒乓球训练对少年儿童的身心发育有着积极的促进作用。目前关于乒乓球训练及其影响方面的文献很多,也得出了较为全面的结论。本人利用业余时间从事少年儿童乒乓球训练的工作,积累了一些经验,和大家分享一下。本文的研究内容是早期乒乓球训练对少年儿童身心发展因素的影响,主要从以下几个方面入手,首先介绍少年儿童身心发展的基本特征以及影响身心发展的主要因素;其次是早期乒乓球训练对少年儿童身心发展的主要影响;最后是早期乒乓球训练应注意的一些问题。本文主要通过文献资料法、实践总结法、理论分析法等研究方法,对目前此类课题的研究成果加以拓展和延伸。

一、少年儿童心理发育的主要特征及主要影响因素

(一) 少年儿童的心理发育特征

少年期是童年期向青年期过渡的必要发展阶段,也是少年儿童心理发展的一个至关重要的转变期。半成熟和半幼稚,依赖性和独立性,自觉性和自制性等是这个时期的心理发育主要特点,各种矛盾互相交错,呈现出一个极其不稳定的状态。转变期也称敏感期,是指有机体对外界的感受最敏感的时期。在少年儿童身上主要表现为活泼、好动、贪玩、热情、表现欲望,模仿能力和好奇心都较强,喜欢被肯定、表扬,但同时也表现出自觉性和自控能力较差,这也是这个时期的突出特点。少年儿童的可塑性强,就好比小树苗一样,如果人为地让它弯着生长,它就长不成参天大树。所以对这个时期的少年儿童心理的发育应该采取积极主动的措施,以保证其健康茁壮地成长。小树苗要想茁壮地成长,离不开适宜的生长环境,这个时期的少年儿童也和小树苗一样,需要呵护、关注与爱。儿童期是培养健全人格的重要时期,也是人生的黄金时期。在这时期人格培养就好比一张白纸,任你涂上美的、善的、丑的、恶的相貌,如果你涂的不好,对他的一生都会产生消极的影响。

(二) 主要影响因素

家庭因素,包括家庭关系、父母对儿童的期望、父母的教育方法等都会对儿童的心理发展带来很大影响;学校因素,包括师生关系、同学关系、学校风气、学校的课程设置、心理卫生服务体系等均与儿童的心理发展密切相关;社会因素,包括社会对儿童的关爱程度、社会经济状况、社会文化氛围等对儿童的成长具有潜移默化的影响;生物学因素,包括遗传、父母是否患有精神类疾病,直接会导致儿童的精神健康状况;自身因素,儿童自身的个性心理特征,如:依赖、怯懦、胆小、敏感、过分追求完美等,都会对儿童的心理健

康产生影响,容易出现各种问题。

二、早期乒乓球训练应该注意的问题

(一) 要因材施教,分组教学

每个学生的基本条件、生活阅历、个人的资质都不一样,在面对不同的体育项目,兴趣爱好等都会不一样,在这样一个大的前提条件下,传统的乒乓球训练似乎已不适应当今时代所要求的素质教育,所以采取按水平分组方法对不同的学生进行分开教学,有针对性的因材施教,达到教学的目的。这个时期的少年儿童身体会迅速地生长发育,乒乓球培训的根本目的是促进他们身体技能的发展和身体形态的正常发育。少年儿童身心加速发展,但处于不稳定状态,情绪波动大,往往会高估自己的能力,身心容易疲劳却又逞强,此时,教练员要注意把握训练的负荷,如果训练方式不当,会对学生的身心发育带来负面影响。每个少年儿童的先天条件各有差异,比如在协调性、肌肉力量上,当出现这些问题时,教练员应该区别对待,在教学成果上不能急于求成,否则会适得其反。在教学中,教练员也应该注重师生感情的培养,融洽的师生关系,会使学习情况及时地反馈,教练员主动地关心学生,让其从心理上放下被分组教学的包袱,勤奋练习,提高自我锻炼的意识。

(二) 要合理安排运动负荷

少年儿童的身体处于发育高峰期,在乒乓球训练中应该做到以下几点来保证其身体的正常发育。首先要明确少年儿童身体发育的规律,不能盲目上手进行训练,否则会对身体造成伤害;其次是要把握少年儿童在乒乓球训练中身体所能承受的运动负荷量,根据其自身特点制定合理的训练计划,以促使其健康成长;其次是在训练中要保证其有充足的休息时间,少年儿童不宜长时间、高强度的运动,过度训练会导致身体发育不均匀,而适度训练对身体发育有促进作用。总之,要真正把训练量控制在少儿身体的承受范围之内。

三、小结

早期乒乓球训练对少年儿童的身体发育具有促进作用,提高身体的灵敏性和协调性。早期乒乓球训练对少年儿童的心理发育也有一定的影响,能增加自信心,培养独立能力。能让少年儿童养成良好的体育锻炼习惯,培养终身体育。

参考文献

- [1] 张靖.家庭教育中幼儿自控能力的培养[J].2011
- [2] 王俊鹏.少儿乒乓球运动训练内容特点分析[J].中南民族大学体育部,2008