

擒敌技术动作教学中的要点与措施

◆葛玉顺 彭涛

(武警警官学院 四川成都 610213)

摘要:擒敌技术动作是武警部队擒敌术的核心内容,也是教学中的重难点。在教学中应按照擒敌技术动作要求,把握正确的教学要点,依据擒敌技术动作形成的阶段性规律,采取针对性教学措施,切实提高教学质量。

关键词:擒敌;技术动作;教学;要点;措施

擒敌技术动作的形成是一个由简单到复杂、连续的、渐进的过程,实质上就是在大脑皮层上建立暂时性神经联系的过程,在这一过程的不同阶段有着不同的特点。擒敌技术教学时首先要把握正确要点,并根据不同阶段特点采取针对性措施,才能有效确保教学质量。

一、擒敌技术动作教学中需把握的要点

(一)动作规范,打牢基础。擒敌术的技术动作体系在不断丰富完善,既有最基础的手型与步型、攻击防守技法、摔擒技术动作,还有结合多种任务环境下的实战应用动作系列。但是,无论多么复杂的技术动作都离不开最简单的基本技术动作。只有在平时教学中加强对基本动作的规范性要求,扎实打牢基本功,才能在今后实战中发挥自如。

(二)以点带面,触类旁通。擒敌术中每一个动作的运用决不是孤立的,它往往结合其它技术动作共同实施,借助一定的战术形式进行表达,单个擒敌动作其实已经包含着擒敌术中很多共通的原理和运用规律。因此,通过对擒敌术某一“点”的深入了解,可以对其它擒敌技术动作和基本战术以及整个擒敌术训练“面”的基本规律都有一定的认识,达到触类旁通的效果。

(三)技术全面,突出绝招。擒敌术教学首先是全面打牢受训者技术动作基础,但在此目标实现后,就应着重培养受训者适合个人特点的技术动作,无论攻击技法还是摔擒技术,都可以从中筛选出三到五个动作,反复进行强化提高,形成自己的擒敌技术“绝招”。“千招会不如一招精”,如果大量擒敌技术动作平均用力,结果都不够熟练精通,在实际运用中很可能手足无措。

(四)方法多样,区分重点。擒敌技术动作体系内容较多,在教学时要注意运动量的把握,采取不同形式的练习方法和手段来达到教学目的。由于不同技术有其自身的应用特点和要求,受训者也存在个体差异,所以要根据不同技术动作的发展规律,合理划分教学阶段,突出教学中的重点技术和主要方法,处理好技术练习中量和强度的关系,使受训者学习掌握擒敌技术动作更加快速,更有实效。

二、针对擒敌技术动作形成的不同阶段采取有效教学措施

根据条件反射学说,擒敌技术动作从开始学习到形成熟练技巧,可分为泛化、分化、巩固和自动化四个相互联系阶段。针对受训者不同阶段,应确定不同的教学目的,采取不同的教学措施。

(一)泛化阶段。在擒敌技术动作形成的开始阶段,一些新异刺激通过传入系统传到大脑,引起有关中枢的神经元强烈兴奋。而此时大脑皮质内抑制尚未建立起来,兴奋和抑制过程都依照大脑皮质本身的运动规律而扩散,使条件反射暂时联系很不稳定,出现泛化现象。动作特点表现为,练习者在练习擒敌动作时,不该收缩的肌肉也收缩,表现动作僵硬、不协调、有多余动作、动作不连贯、能量消耗多等,同时对擒敌技术动作的概念也很模糊。可着重采取以下教学措施:

1.在此阶段,擒敌动作技能的学习要注重直观教学,教练员应通过正确的示范和形象的讲解使练习者建立正确的擒敌动作概念。

2.练习者要在模仿练习中,通过反馈逐步建立肌肉活动对擒敌动作的本体感觉。

3.教练员要注意突出重点,对擒敌技术动作的要领反复强调、提示,使练习者掌握动作的主要环节,不宜过多要求动作的技术细节。

4.教练员在练习过程中要及时指出练习者的主要错误,对正

确的部分也要及时予以肯定进行强化,以利于分化抑制的建立。

(二)分化阶段。练习者在不断练习擒敌技术动作的过程中,随着正确动作概念的建立和本体感觉的不断准确,大脑皮质的兴奋和抑制在时间、空间上日趋完善和精确,错误动作部分得到了纠正,能比较顺利地、连贯地完成完整动作,初步形成了擒敌技术。动作特点表现为,练习者因为学习新的擒敌技术动作,易受新异或强烈刺激的干扰,使原来的擒敌技术动作重新出现多余动作、不协调、甚至错误动作又会出现。可着重采取以下教学措施:

1.教练员要特别注意对错误动作的纠正,强调擒敌动作的细节要求,此时动作练习应占主导地位,教练员要组织练习者对擒敌动作进行反复练习。

2.教练员应加强对擒敌技术动作的进一步分析,对技术的细节进行类比分析,讲解清楚类似动作的区别,克服技术干扰,以防产生错误动作。

3.教练员应注重发展练习者思维,加强练习意识,提高练习者分析、解决问题的能力,促进练习者对擒敌技术的精确划分和掌握。

(三)巩固阶段。练习者通过反复练习,大脑皮质的兴奋和抑制过程在时间和空间上更加集中和精确,总体上形成了擒敌技术动作的动力定型。动作特点表现为,擒敌技术动作准确、协调,细节基本准确无误,但某些环节可能出现非意识性动作。在环境条件改变和其他干扰刺激出现时,已掌握的擒敌技术动作也不易受到破坏。可着重采取以下教学措施:

1.虽然擒敌技术动作得到一定巩固,但还需不断加强,如停止或减少练习,巩固了的擒敌技能也会消退。因此,要强调擒敌技术动作练习的经常化和精细化。

2.教练员应以讲解为主,帮助练习者形成固定、清晰的运动表象,多采用原理式讲解,把技术的运用放在练习中讲解,并做阐述、引申、发挥,对错误进行分析。这样能够让练习者抓住技术特点,提高技术运用的能力。

3.教练员要加强练习者对各种擒敌技术动作内在规律的认识和学习,着重引导练习者在擒敌技术理论和动作力学分析方面进行探讨,以促进其擒敌动作更快达到自动化程度。

(四)自动化阶段。随着练习者擒敌技能的巩固和发展,动作会更加熟练自如,可在“低意识控制”下完成各种擒敌技术动作,即出现自动化。动作特点表现为,练习者对整个擒敌动作或者对动作的某些环节,暂时变为无意识的,在完成擒敌动作时出现“能量节省化”。可着重采取以下教学措施:

1.由于练习者的擒敌技术动作自动化是在“低意识控制”情况下完成的,如果动作发生少许变动和误差,往往不被觉察,如果重复多次,变质的擒敌技术动作就会被巩固下来。因此,在此阶段练习者仍应坚持练习,不断检查动作质量,保证动作精益求精。

2.教练员应注意擒敌技术动作的反馈性练习及强化作用,每次擒敌动作练习后,应让练习者及时知道自己哪些动作做对了,哪些动作做错了,然后,再通过反复练习把做对的动作巩固下来,把做错的动作舍弃掉。这样才能更有效的促进练习者擒敌技能的获得。

参考文献:

- [1]王步标.运动生理学[M].北京:高等教育出版社,2011年
- [2]赵胜.注重强化应用擒敌术训练[J].国防,2013.8
- [3]王斌斌.探讨格斗的教学方法[J].湖北经济学院学报,2014.7

作者简介:

葛玉顺(1974-),男,新疆奎屯人,硕士,武警警官学院军事训练系擒敌教研室讲师。

彭涛(1976-),男,重庆人,硕士,武警警官学院军事训练系擒敌教研室副教授。