

跆拳道训练教学常见问题与对策分析

许芃芃

(温州体育运动学校 浙江 温州 325000)

【摘要】 本文主要从跆拳道训练教学的基本特征及其主要内容、跆拳道训练教学中常见的问题和跆拳道训练教学中常见问题的解决方法与对策等方面对“跆拳道训练教学”这一问题进行了探讨与分析,并通过分析探讨做出了一些相对的解决方案。

【关键词】 跆拳道; 训练教学; 常见问题; 对策

1 跆拳道训练教学的基本特征及内容

跆拳道是一门具有全面性和综合性的运动。其全面性主要指的是,具备健康的身体素质之外,还要要求有较高的心理素质以及较高对抗技术水平等方面的综合体现;综合性主要指的是不单单只靠一两个特定的能力就能取得理想的训练效果,需要眼耳手脑等多种综合能力的集中体现。训练一个优秀的跆拳道选手,并不是能够依靠短期就能实现,而是需要一个长期不断训练的过程。

跆拳道训练教学内容主要包括基本技术训练,战术的训练,身体素质的训练和综合素质的训练以及实战训练。基本技术的训练主要包括进攻,防守以及反击三个方面的主要内容。战术训练则是要求教给学生科学的战术方法以及实战的战略手段。身体素质训练主要包括速度训练以及灵敏度训练,力量训练以及柔韧性训练和耐力训练等几个方面。综合素质训练主要包括学生的心理素质,临场动作的应用能力,以及临场分析能力。通过训练这三方面的能力,以提升学生在实战时的心理素质水平,提高学生的综合素质。实战训练则是指在实际训练过程中,通过模拟实际对战技巧从而能够使学生在实际运动过程中积累经验,掌握实战技巧。

2 教学过程中常见问题分析

2.1 训练教学的体系并不完善

当前大多数跆拳道训练教学过程中,教师只是注重对动作的培养,常常只给学生教一些格斗技巧动作,以及学生如何进攻,如何进行防守。学生虽然可以从其中学到一些实战技能和技巧,但是并没有建立完善的跆拳道教学体系,没有完美的理论知识作为其指导。从而导致很大程度上具有非常大的随意性。教师往往通过自己的个人爱好以及经验来进行跆拳道的教学训练,这将导致跆拳道教学训练存在着很大差异。还有一点值得注意的是,教师对跆拳道的理解能力往往不同,从而导致学生对谈到学习过程中的学习能力也会不同。还有可能会出现一些与跆拳道精神不符的现象,不利于学生的身心健康发展和高效的学习。

2.2 师资力量、教学水平存在着差异,设备条件也层次不齐

在当前很多跆拳道训练场地中,存在着训练教学场地、设备、设施完全不合格的众多问题。大多数训练场比较简陋,比如说在露天的操场上进行训练,而且也并没有什么教学设备设施。有些虽然可能有,但是设备非常简陋而且不完备。当然,在跆拳道教学过程中的教师也并不一定都是经过专业训练的,有些教师可能就是属于临时代替教学的非专业教师。其教学过程内容也非常单调,往往只是进行简单的解说。想要真正学好跆拳道,还需要学生进行自主的探索。跆拳道教学过程中师资力量的差异和教学水平的差异将导致在跆拳道训练过程中教学具有很大的随意性,无法得到完整的训练。而且教师教学过程中可能会涉及一些难度较大的训练教学,不利于学生进行突破与创新,还会增加学生受伤的可能。

2.3 教学过程中忽视了对学生价值观的教学

任何一项运动首先是礼仪为基础的,学习跆拳道礼仪往往也是跆拳道教学的核心。学习跆拳道过程中在培养学生坚韧的意志和较强的身体素质之外,我们还需要更加注重学生的道德培

养。但是日常的去跆拳道教学过程中,许多教师往往只注重学生对他学到技能的掌握,而并没有重视跆拳道的精神。不注重精神方面的教育,有可能导致学生走入歧途,不利于身心健康的全面发展,而且也不利于当代中国接班人的培养。

3 常见问题的解决方法与对策

首先,教师应当建立起比较完善的跆拳道训练体系,从而能够使教学过程具有一定的规范性。避免了教学过程的随意性可能带来的一些不良问题,减少不良现象。建立起规范的训练体系,能够充分发挥学生的积极性和学生的学习能力。通过激发学生的学习兴趣进而正规的引导提示从而让学生能够进行自主学习,而不是让老师根据自己的兴趣爱好随意进行教学,保证正常的教学过程。

其次,应该树立健康第一的理念,任何一项运动的训练都要以学生的身体心理,社会适应能力为目标。通过树立健康第一的思想,利用体育教学过程来改善学生的心理健康水平和社会适应的能力。以健康做为中心去指导学生正确地掌握运动技能,学会科学的锻炼技巧,培养正确的锻炼习惯,从而增强身心健康发展。在教学过程中,教师应当适当坚持以礼为核心的教学宗旨,弘扬正确的武道精神,加强学生对于跆拳道精神的学习。这不仅能够帮助学生养成良好的行为规范和举止,而且能够提升学生的人格品质。如果在教学过程中一味的将提高学生的技术技能作为主要宗旨,而并不重视对于精神的学习,最终将会导致本末倒置。因此,在跆拳道教学过程中,学习技能的同时还要学习精神。这有利于学生能够充分的理解跆拳道教学训练,能够加强学生的身体素质和心理素质的培养,也能使同学成为一个知书达理的当代优秀青少年和祖国的优秀接班人。

最后,应当加大力度对跆拳道场地建设的投入力度,规范场地管理秩序,使学生在在学习跆拳道过程中有一个良好的环境。通过规范管理秩序,建设正规的跆拳道场地对学生的发展是具有基础性的意义。学生在一个良好的氛围中能够充分的激发学习能力和学习兴趣,进而能够更好的融入到学习中,融入跆拳道教学中。同时,完备的设备能够大幅度减少学生受伤的可能,大幅度减少受伤率,更加有利于身心健康发展。

4 结束语

当前在跆拳道教学中存在教学方法体系不完善、师资力量、教学水平存在着差异和设备条件也层次不齐以及忽视了对跆拳道精神价值观的教学等一系列的问题。这就需要教师应当结合跆拳道训练教学的基本特点,建立起完善的跆拳道训练教学方法体系,加强对跆拳道训练教学场地的建设与管理,加大对跆拳道训练教学场地的投入,加强对跆拳道精神的学习,培养正确的价值观,努力提高跆拳道训练教学的水平与效率。

参考文献

- [1] 张艳辉,伍雪辉.高校公共体育课伤害事故成因及安全保障的研究[J].安徽体育科技,2010,31(01):88-90.
- [2] 王凤仙.高等学校体育运动中安全现状与对策研究[J].体育成人教育学报,2007(03):86-87.
- [3] 范小君.第29届奥运会中、韩男子跆拳道技术运用能力的差距与反思[D].湖南师范大学,2009.