

“拳击进校园”开展中存在的问题及解决方法

张文莎

安阳市体育运动学校 河南 安阳 455000

[摘要]伴随我国经济迅速发展,教育理念有所变化。在人们生活水平不断提高后,拳击教学已引起家长及学校关注。如今,在拳击进校园理念号召下,学校应积极创新拳击训练方法,优化拳击教学途径,以此增强学生拳击学习创新性和主动性。本文围绕拳击进校园展开研究,针对拳击进校园时出现的问题进行了分析,并提出了有效解决方法,仅供参考。

[关键词]拳击;教学;问题;方法;策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.1483

引言

拳击属于综合性运动,可锻炼人体力量,增强人体反应能力和灵敏程度。学生学习拳击,对其未来身心健康发展极其有益。在拳击教学时,教师应重视培养学生攻防意识,强化专业技术训练,全面展现学生个人优势,通过综合攻防技术,提高学生拳击攻防水平。为此,就要求各学校拳击教育人员分析学生拳击学习现状,找到拳击进校园时出现的问题,以便能为学生带来更优良的拳击学习体验,使得拳击文化在校园内得以推广和普及,为促进我国拳击事业发展而贡献一份力量,培养更多后备人才。

一、“拳击进校园”开展中存在的问题

(一) 场地及设备不足

在校园拳击理念引入后,针对学校内拳击基本设施提出了新要求,需要配备完善的校园器材,创建专业的拳击场馆。目前,只有部分学校才能达到这一要求,诸多学校拳击设施仍然未达到理想状态。在这种形势下,就对学生参与拳击运动的积极性带来了一定打击。

(二) 缺少专业的训练

在新课改背景下,所有教育活动更侧重展现学生主体性,学校体育教学也不例外。然而,由于我国校园拳击教学仍处于初始阶段,很多学校体育教师未曾真正掌握校园拳击技能与知识,在展开校园拳击活动时难以用多元方式教学拳击内容。这样一来,便会严重制约校园拳击活动的推进,不利于促进学生深入训练校园拳击技巧,加剧了我国校园拳击的非普及性。

(三) 学生自身素质低

参照教育部门要求,需要广大体育教师将提高青少年体质视为核心目标。通过日常教学,结合实践训练,小学生普及校园拳击知识教育,从而全面提高学生拳击技能。然而,在现实教学中,很多学生认为拳击学习远远不及其他主科学习更益于自己,不愿意抽出更多时间到拳击训练中。由于学生缺少锻炼,身体素质就难以提高上来,导致其在参与拳击训练时,很容易就会出现受伤的情况,进而引起家长的极其不满,最终越来越不支持“拳击进校园”工作。

二、“拳击进校园”开展方法

(一) 多元教学,促使学生掌握拳击技巧

体育这门课程非常讲究实践性,可以在不同的场地中指导

学生完成体育学习任务。众所周知,初中时期学生学习压力偏大,学习任务繁重,相比其他理论课程,体育课程更受学生欢迎。然而,由于拳击课程学习需要学生耗费大量的体力,则导致一些学生产生了逆反情绪。为了促使广学生能真正燃起学习拳击知识和技能的热情,并且强化其对拳击知识与技巧的接受能力,教师在具体执教过程中,应选择多元教学方法,并且要坚持劳逸结合,这样才能保障中学女生在心理方面得以放松,以更加愉悦的状态接受拳击课程学习活动,这样不仅能够促进学生高效掌握拳击技巧,还能提高其体育学习主动性。因此,具体教学过程中,要求中学体育教师能够密切联系体育教学大纲,把握拳击这门课程的特征,意识到这门课程具有灵活性、多变性,选择学生喜闻乐见的教学手段,向其传授拳击技能。于初中学生来讲,学习拳击,不仅可以强身健体,还可以达到有效防身效果。如若体育教师能融入趣味性教学手段,势必会得到广大学生的喜爱。初中拳击课程教学活动的开展,更有利于提高学生身体协调性、耐力、速度、力量以及柔韧性,这不仅可以增加其拳击技术和技能水平,还能令体育教学内容变得更丰富多彩。同时,也可以为学生健康成长与发展保驾护航,促使其形成终身体育意识。

(二) 强化专业,增强拳击课程教学实效

业有所专,业有所长,这一点毋庸置疑。在体育课程上展开拳击教学活动,不仅需要专业教材的知识,还需要得到专业教师的指导,否则极有可能导致这门课程流止于表面形式,失去本质的作用。为此,学校要选择专业教材,而且要引进专业的拳击课程教师人才。在具体教学拳击课程时,相关教师不可仅凭借个人对这门课程的理解,便向学生简单传授理论知识,而是要结合专业,系统性传授相关知识与技能,密切联系拳击课程教材,并且参照体育与健康相关内容,挑选适合学生身体发展情况的拳击技术技能。只有设置针对性内容,并且保障课堂教学氛围活跃,课程教学形式多元化,才能切实增强这门课程的教学使用性。除此之外,相关教师要重视提高个人专业技能,拳击这一类课程与体育课程相互挂钩,每一个动作都具有系统性,且非常专业,教师则要提高个人相关动作的规范性,才能在学生面前做好优良的示范作用,为学生精准学习每一项技术提供有益指导,切实帮助学生强化拳击技能。

(三) 培养学生拳击攻防意识及技能

首先,要加强学生判断力。在拳击比赛中,如果能够提前猜测对手意图,那么即可提前做出判断。为了提高学生攻守意识,必须加强学生预判能力,以应对对方攻击。提高学生判断力,先要熟悉对方身体和动作,再根据对方攻击和防御打法,进行全面防御。其次,要培养学生“主动”意识。在拳击比赛中,攻击是最好的防御手段。在拳击中,长时间防御会让对手占据上风,发挥出远超平时的力量,而且长期被对方压制,心中也会产生恐惧。在比赛中,如果能够先下手为强,则可在精神上占据上风,再用强大进攻进行防御。最后,加强学生综合素质十分必要。进攻和防御在拳击中相互联系、相互补充,不能一味进攻,也不可一味防御,要根据场上形势灵活地使用攻防技术。由于拳击比赛存在诸多不稳定因素,因此在日常拳击攻防技术教学中,应注重学生整体思维,使学生形成理论与实践相结合的能力,并将平时学习的攻防技术知识灵活地应用于实战,从而使学生在面对同类的进攻和防御时,能作出合理应对^[1]。

(四) 全方位整合拳击操教学资源

拳击操是一种以攻守兼备的有氧健身项目,受到广大学生青睐。在体育教学中运用拳击操,既增加了新内容,也有利于学生身体全面发展,锻炼和强化学生各体育锻炼能力。因此,教师必须对拳击运动教学资源进行综合整合,使其更好地利用到体育教学中。在网上可以搜集到拳击运动的录像、照片,在教室里播放,既能引起学生兴趣,又能让学生对拳击运动分解和具体操作过程有更全面、更直观的认识。另外,以拳击操为基础的教学方法,既可以提高学生兴趣,又可以提高学生灵活性和协调性,加强身体素质,促进脑部血液循环,形成良好心态。

(五) 培养学生拳击应变意识

在拳击课堂教学中,要注重培养学生应变意识。当两个人实力不相上下时,比赛就会进入势均力敌的局面,两个人都会被“耗死”。因此,学生在平时训练中,必须要学会随机应变,冷静分析比赛,调整自身呼吸和肌肉,制定出适合自己的战术。拳击是一项非常激烈、非常复杂的运动,其对学生体能和心理都有较大考验,在战斗中学生必须要熟悉自身格斗技巧,才能找到最适合的攻击方式。另外,在整个技战术训练中,教师要针对学生体态、动作、战略等多个方面进行训练,且还要针对某些特定技能进行针对性训练^[2]。在训练拳击时,拳法是一种高价值打法,不管是摆拳,还是直拳,都可以轻易化解,而反击则相对来讲比较容易,学生只需要防御,即使实力差距太大,也能消耗对手体力和精神,然后再发动攻击、反击,给予对手致命一击。在使用格斗技巧时,需要选手步法和拳法相结合,一旦格斗技巧奏效,接下来的格斗技巧,便可以让对手失去反击能力。

(六) 坚持培养学生分析能力

从培养学生拳击技术角度来看,这是一个逐步发展的过程。在教学中,应加强学生分析能力。在拳击比赛中,如果学生能通过自身思维来判断对方意图,那其就可以提前预判对方行动,从而提前进行反击和防守。训练学生拳击技术和战术意识,实则是在训练学生判断能力,使学生更好地融入到拳击比赛中。在一场战斗中,当学生保持高度防御意识时,精神动力就会达到巅峰,从而爆发出超越自我的力量。当学生一开始就压制住对手时,其士气就会受到影响,所以学生需冷静地分析对方姿势、趋势,进而合理应对^[3]。

(七) 宣传拳击意识重要性

在拳击教学中,教师要培养学生主动出击意识,即可突破对方心理防御。同时,加强学生整体意识,使学生能够熟练地掌握各类身体攻击、防御动作,并能在比赛中自如地使用。在实际比赛中,注重攻防一体,不能一味攻击,也不能一味防御,必须要根据场上实际情况来判断动作,合理地使用战术。另外,教师需要让学生将自身所学理论和战斗结合在一起,毕竟在比赛中,存在众多变数。所以,在比赛开始前,学生则需做好心理准备,这样才能更好地进攻和防御。

(八) 发挥拳击学习者优势

在拳击技教学中,教师应根据学生技术特点和身体状况,制订有针对性的教学方案。同时,教师还需全面分析学生,当其面对不同对手时,需及时调整自身心态。这就意味着,学生战术素养应与自身心态相称。比如,面对身材矮小学生,教师可以制定一套适合其对近战技巧,而身材魁梧学生,则可以发挥其身体优势,将攻击和战术融为一体。此外,教师需关注学生心态,像这种擅长攻击和防御的人,其攻击力很强,但也很容易被激怒。速度型选手,体力和耐力较差,精通技战术的学生,防御能力虽强,但在攻击上也会有破绽。从这一点可以看出,在实际比赛中,学生应该充分利用自身优势,全面判断对手,从而在赛场中扬长避短,取得更加战绩。

结束语

综上所述,如今各个学校积极响应拳击进校园的号召,在学校体育教育事业发展的时,积极创新教育理念,引进拳击课程。在拳击课程教学过程中,教师不可忽略培养学生拳击意识及应变意识,结合实践运动,发挥学生拳击优势,提高其战技能力,令其在拳击赛场中展现个人优势,坚持扬长避短,逐步强化拳击能力。

参考文献

- [1] 夏晶晶. 拳击进校园中存在的问题及策略[J]. 拳击与格斗, 2018(6X): 1.
- [2] 李良. "拳击进校园"开展中存在的问题及对策研究[J]. 拳击与格斗, 2019(4): 134-134.
- [3] 曲淑群. 拳击对提升学生身体素质的作用及教学策略[J]. 中外交流, 2019, 26(49): 11.