

跆拳道教学有效性提升刍议

王佳萍

(江西省上饶市余干县体育局 江西 上饶 335100)

[摘要]跆拳道发端于韩国,是一项备受关注和极具观赏性的格斗类体育运动项目。其在中国发展短短二十年的时间内,跆拳道迅猛传播的程度明显高于其他同类运动项目,并且已经成为当前最受欢迎和认可的体育运动项目之一。因此,相关学术领域以及教育界对于跆拳道的研究也越来越多,比如跆拳道技术掌握、教育开发现状、跆拳道教学影响等都已经成重点研究内容。基于此,本文从跆拳道教学角度入手,详细探讨了跆拳道教学对学生身心健康产生的影响。

[关键词]跆拳道;教学有效性;提升策略

对于青少年身心健康水平提升来讲,加强跆拳道教学十分重要,其是提高青少年身体素质的基础,也是加强青少年合作意识的关键。为此,学校需给予跆拳道教学高度重视,促使其存在的实效性在青少年成长中发挥出最大化,以期青少年日后全面发展。本文主要以跆拳道教学对青少年身心健康的影响分析为重点进行阐述,结合当下跆拳道运动对青少年身心健康水平的影响作用为主要依据,从有目的的进行身心素质的培养、用有效的教学方法、促进青少年在跆拳道运动中的沟通协作这几方面进行探索与研究,其目的在于提高青少年身心健康水平。

一、跆拳道礼仪教育始终放在首位

跆拳道起源于朝鲜半岛,具有典型的东方文化色彩,尊崇儒家思想,始终倡导“以礼始,以礼终”的崇礼尚武精神,推崇“礼仪、廉耻、克己、忍耐、百折不屈”的精神宗旨。跆拳道运动的搏击性很强,以技击格斗为核心,要求人具备勇猛善战、敢打敢拼的素质,同时又以修身养性为基础,以磨炼人的意志、振奋人的精神为目的,培养坚韧向上的作风,讲究礼仪修养以及完善人的性格,可以使练习者在行为规范和道德修养方面得到提高和发展。因此,从事跆拳道运动的教学,不仅要教会学生技术、战术,更要教会他们如何做人,如何培养他们的意志品质。既要“教”也要“育”,培养学生懂得礼仪,完善学生人格。

随着人类文明的发展,人们早已不以活着为满足,而是不断追求更多更广泛的需求,物质文明与精神文明在价值取向上是等值的,从事跆拳道训练不仅可以增强人的体质,促进人的发育,更重要的是对人尤其是对青少年具有良好的教育作用。跆拳道练习者始终在不同的场合行鞠躬礼。这是因为跆拳道练习者始终把“礼”作为训练内容,强调“礼始礼终”,即练习活动都要从礼开始,以礼结束,并突出爱国主义。要求练习者在练习技术的同时,在道德修养方面也要不断提高自己。通过行鞠躬礼,使跆拳道练习者养成发自内心的行礼习惯,以养成恭敬谦虚、友好忍让的态度和互相学习的作风,宽厚待人和见义勇为的美德。所以,跆拳道第一节课不是学习什么技术动作,而是教授礼仪,包括鞠躬礼、握手礼,教会学生如何尊敬师长、尊敬同学,怎么爱护场地、器材。然后才开始传授技艺。

二、提高学生的耐挫力

所谓耐挫力,是指当个体遇到挫折时,能独立自主地摆脱困境并使其心理和行为免于失常的能力。跆拳道竞技是以腿法为基础的,讲究腿法的变化多样和灵活多端,对人体的柔韧性、大脑反应的灵敏性、身体运动的稳定性都有很高的要求,它是对人体机能和体能的综合考验。练习者在比赛和训练过程中经常会大声呐喊或发出各种各样的声音,通过声音激荡肺腑、振奋精神、提高注意力、稳定情绪、增强自信心和胆量。这些声音还可以干扰对方情绪、刺激对方心里、降低对方自信心、使其技战术不能正常发挥,为战胜对方创造条件。因此跆拳道竞技不仅仅是体力上的对抗,更重要的是智力上的对抗,以及战术的合理运用。跆拳道竞技比赛可以增强练习者的意志力、克服困难的勇气、顽强拼

搏的精神。尤其是一些性格内向、自信心不足、耐挫力较差的学生通过一段时间的训练会在自信心、耐挫力等方面得到明显的提高。而另外一些性格急躁、易冲动、不善于交往、沉迷于游戏的学生,通过训练释放了多余的心理能量、提高了身体素质、改善了人际关系、树立了正确的人生目标。

三、利用高效的教学方法

若想切实提升青少年身心健康水平,需合理安排跆拳道教学课程,依据青少年的性格特点、年龄特点,同跆拳道自身优质有机结合,展开系统且合理的规划,推动青少年身心健康发展。对于青少年思想道德培养和身体素质加强来讲,开展跆拳道运动十分重要,其不但能够满足青少年心理需求、锻炼青少年心性品质,还能让他们在体育竞赛中提高合作意识和竞争意识,进而为青少年走入社会做铺垫,以期其日后全面发展。基于此,跆拳道教师需科学安排教学课程,促使其存在的实效性在体育教学中充分的发挥出。

在体育教学中设置跆拳道运动课程,需利用高效且合理的教学方式才能让其存在的效用充分的发挥出,身为体育教师需增强教学技巧,另外在实际教学中还需重视青少年行为与情绪变化,适时引导青少年参与活动或是调节情绪,朝着积极的方向前进。需有针对解释或是展示教学内容,在通过反复练习来实现教学目标。在教学方式上,需合理利用多元化的教学方式,比如表演活动、小组竞赛等,皆可以让青少年从其中学到知识,进而启发青少年有效锻炼自己的身体与心理,这对加强青少年身体素质和心理素质具有积极作用,也是青少年日后全面发展的有效依据。同时若教师一旦发现学生之间存在有安全隐患,要及时疏导和制止,防止安全问题的发生。另外,若发现训练器材出现问题,要及时上报学校财务部门,及时对训练器材进行购买和更换,尽最大的努力将安全问题降到最低。

结语

跆拳道教学对于学生身心健康能够产生极为重要的影响,在我国素质教育深入推行的当下,作为备受人们喜爱的格斗类运动项目,鉴于当前国民身体素质呈现下降的发展趋势,有必要对我国各阶段教育发展中推行跆拳道课程教学。并根据具体的实际调研状况,找出存在的教学困难和缺陷,并针对这些问题提出相应的优化对策,建立和完善跆拳道教学体系,不断丰富我国跆拳道教学的经验和相关研究,为实现学生身心健康更好的发展以及全面素质教育的推行做出不懈努力。

参考文献

- [1]梁亮.刍议跆拳道教学对学生创新型人格的培养[J].当代体育科技,2016,6(11):17-17.
- [2]王建.论小学合作教学中跆拳道项目的有效运用[J].新课程(小学),2014(4):127-127.
- [3]王辉.刍议跆拳道之礼[J].现代教育科学(小学教师),2013(2):117-117.