

论跆拳道教学中对学生意志力的培养

侣慧

浙江财经大学

[摘要]跆拳道是体育教学中的重要一环,不仅培养学生的身体素质,同时对于提高学生意志力具有积极作用。研究中使用文献资料法,通过关键词阅读大量文献资料,作为研究基础,并进行归纳和总结;利用访谈法等分析了如何在跆拳道教学中提升学生意志力的教学方法和思路。当今社会,越来越多的年轻人沉迷于网络,天天不学无术,身体瘦弱,注意力涣散等问题比比皆是,论文研究的是跆拳道对学生意志力的影响,研究出如何提高意志力,然后列出措施,为跆拳道运动员给出参考经验,为我国体育事业做出微薄之力。

[关键词]跆拳道;学生;意志力;影响

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.405

0 引言

意志力是一个人在意志的作用下形成的相对稳定的特质。意志品质主要包括四个方面:自觉性、决定性、持久性和自控性。意志力不是彼此孤立的,而是相互联系、相互制约的统一体,其中意识是核心和前提,其他素质则相互渗透和影响。跆拳道作为高校主要的体育选项课之一,以其动作简单奔放、对抗激烈深受广大学生的喜爱。同时,跆拳道教学过程中存在丰富的教学情境,为大学生意志力的培养创造了良好的条件。广大教师可以充分利用这些情况,通过精心备课来加强学生意志力的培养。

1 跆拳道运动的概念

跆拳道的起源是不在中国,具体的起源地在朝鲜,是朝鲜的一种格斗类的竞技运动。跆拳道是一项手脚运动,属于全身协调运动,柔韧性也是关键,如果柔韧性差就不会做跆拳道动作。跆拳道运动主要是以腿法为主,手拳辅助对抗性运动。跆拳道常规动作体现了一个人的不屈不挠精神、坚韧不拔精神,跆拳道体现了一个人的精神灵魂。跆拳道比赛有很多规则,不仅有比赛前跆拳道礼仪有明确的规定,直接体现在成绩评定上,可以看出礼仪在跆拳道运动中的作用,并且尊重对手的动作,绝对不允许伤人的关键。其中,跆拳道的五大精神是礼仪、羞耻、耐心、自我坚信和不屈。

2 跆拳道运动的主要特点

在中国的运动中,大体分为田径类,球类,竞技类等,而跆拳道属于竞技类,主要使用腿法,在限定的区域内、规定的时间内,穿好护具,击中对方得分位置就会得分。利用文献资料法,研究得出,跆拳道运动与其他运动最大的不同是,跆拳道运动用脚得分较多,在一场比赛里,脚得得分与利用,要比手多得50%,虽然他是手脚并用,但是数据统计来看,脚得使用会更多。跆拳道运动的套路不像其他武术动作一样,它本身来讲没有太多花哨的动作,跆拳道动作多为冲击性动作,每一个动作都讲究如何快速的击中对手,在使用套路动作时力量也必须大。跆拳道另一个主要的特点是赛前的礼仪问题,跆拳道礼仪是跆拳道动作独有的,赛前对手互相鞠躬表示对对手的尊敬。跆拳道的礼仪是跆拳道最基本的

精神,它代表着尊重与谦逊。

3 跆拳道课堂教学培养大学生意志品质的方法和措施

3.1 强化教师专业素质,优化体能训练环节

作为一名校园跆拳道教师,要加强自身素质,保持良好的身体状况。通过准确的运动演示,教师可以在短时间内激发学生学习这项运动的兴趣。因此,这对所有的体育教师提出了更高的要求,不仅要提高自己的业务水平,而且要学习,也要加强自己的身体素质和技能,这样才能做好示范效应,并在体育锻炼中完成一系列的热身训练,而教师在整个教学中表现出最佳的技能,才能发挥最佳的激励效应。体育教师在教学过程中应注意逐步提高对学生的要求,不同学生的身体素质差异较大,对于一些难度较大的动作要求教师采取各种有效的教学手段让学生掌握,让学生能够直观地感受到自己的进步,并愿意继续进行跆拳道训练。

身体素质的提高需要长时间的练习,仅仅是课堂时间不够,跆拳道教师要鼓励学生在课堂上继续锻炼,并以视频或图片的形式为学生布置相应的体育作业,将体育锻炼的内容交给班组,形成赶超比赛的氛围。为了提高学生的身体练习兴趣,体育教师需要认真备课,把国内外先进有趣的身体练习融入自己的跆拳道课中,让学生不仅通过跆拳道课程提高健身水平,学习先进有趣的身体练习方法,更重要的是潜移默化地提高自己的毅力,培养不怕吃苦、不放弃的精神。

3.2 教学过程中采用多种形式鼓励学生,渗透多种礼仪

一方面,学生的成功有赖于不断的鼓励和激励学生,但鼓励学生,如语言动机,“继续”和“是”等词语的使用,降低学习难度和运动负荷,使学生完成相应的练习,而个人的参与是学生最直接的动机。在反复努力的过程中,他们要自觉控制和调整自己的行动,克服困难,实现预定目标。

将礼节教育渗透到课程的各个环节。“未曾学艺先识礼,未曾习武先明德”,“礼”指恭谨待人,尊敬师长等克己敬人的规范。“德”指武德,即尚武崇德的精神。礼节教育渗透在跆拳道的教学各环节,面对师长,要尊重有礼貌。面对伙伴,要谦虚包容,尤其在两人配合练习时,无论自身技术水平是否高于对方,都要充分的尊重自己的伙伴,以谦

虚的态度面对彼此。久而久之会在无形中提高学生自身的文化修养。

3.3 注重相互配合, 武德培养渗透整个教学过程

体育与竞技训练是不同的, 大量的课时, 往往通过小组学习的形式进行。对于跆拳道初学者来说经常会发生, 那么就需要学生之间相互理解, 尤其是在实战训练过程中, 动作错误对对方是非常普遍的, 学生之间不会因为对方不小心玩弄自己, 而有反击, 应该容忍对方, 理解对方, 并在课程学习过程中, 相互激励, 从而共同成长。无论是备课活动还是基础部分, 都要注重武德的渗透和培养, 发现学生不文明、破坏武德的现象及时帮助他们改正, 使所有学生都能意识到如何以正确的方式维护武德”。学艺前要懂礼仪, 练武前要懂道德”。在教学中, 教师要把道德礼仪融入到每个教学环节中, 使学生懂得尊重、礼貌, 当面对伙伴时, 要懂得宽容, 特别是在实际训练中, 无论双方力量如何都能强化身体负荷, 提高训练强度; 可以由徒手练习逐渐变成有器械练习, 但是在训练过程中一定要注意身体姿态, 均匀呼吸, 以免不恰当的运动姿势对自身造成损害, 在练习之前一定要掌握每一个动作要领, 规范、有序地进行锻炼, 使身体的运动状态达到最佳效果。

4 跆拳道对于提升学生意志力的教学反思

4.1 体能训练的过程是对学生耐力意志力品质的培养

体能训练占整堂课的三分之一左右。体能训练包括常规的准备活动, 如长距离的慢跑、加速跑、变速跑等, 专门性的准备活动, 如各种形式的压腿、跳跃、控腿练习及踢腿等。起作用调动学生的身体活动积极性, 使其身体迅速的适应课堂学习的需要, 持续的进行相关的练习对学生的体能是一种考验, 尤其是在体能训练的后半段时间, 多数学生会有难以坚持的状况, 再如压腿时, 随着幅度的增加, 学生会越难坚持, 长时间的坚持会增强学生体力及心理上的耐力。

4.2 实战训练是对学生果敢、自信心增强的最好手段

实战训练是跆拳道教学中很有特点的练习形式, 练习者双方在练习过程中需要综合的运用自身所学的技术进行攻防练习。对练习者的体力及心理两个方面提出了较高的要求。尤其是在心理方面, 实战面临的挑战就是被动挨打, 加上人总碍于面子的心理, 导致心理产生恐惧, 在两人技术相差无几的情况下受到对方攻击使自身处于劣势, 对人自信心打击很大。因此, 直面对抗, 困境中学会面对打击也可无形中增强学生的自信心。

4.3 不同招数配合练习过程中增进彼此尊重与包容

通常一个教学班的人数在30人左右, 教师一人对学生动作的指导作用有限, 两人或多人间的相互影响至关重要, 伙伴之间的在一堂课中的相处时间多于教师的相处时间。尤其是在跆拳道可种常见的“喂招”, “喂靶”等练习时。由于

都是初学者, 在持靶时, 踢击的同学会不慎误踢到持靶同学的手, 此时需要两人相互的理解与包容, 特别是在实战练习时, 动作失误攻击到对方是很常见, 伙伴之间不能因为对方攻击到自己而耿耿于怀, 而是应该怀着相互理解与尊重的心态。在练习过程中, 可以相互鼓励、相互纠错, 共同提高。

4.4 练习过程中注重对学生礼貌礼节武德的培养

跆拳道项目注重礼节, 培养良好道德。注重培养内在的精神, 练习者在日常生活中中要用武礼并重的要求约束自己, 严格遵守礼仪规范, 培养“以礼开始、以礼结束”的行为习惯, 养成坦诚、谦虚、不拍困难、顽强拼搏、克己自律等良好品质。在课堂中的具体表现为在上课下课时向国旗行礼向教师鞠躬, 在分组练习时重视尊重伙伴, 练习开始及结束时都要对伙伴行礼。在潜移默化中培养学生的品德。

5 结束语

核心力量的训练是羽毛球训练中主要的训练项目之一, 可以提高羽毛球运动员的综合素质。核心力量训练的方式主要包括不借助任何器械的单人练习、单一器械进行的练习、综合性练习及躯干专项力量练习。通过系统、有效的核心力量训练对于羽毛球运动员的灵敏度和柔韧性等都有显著提高, 可以使羽毛球运动员保持正确的身体姿态、提高身体的控制力和平衡、减少羽毛球运动能量消耗, 使运动员达到最佳的运动水平。强化核心力量训练的推广, 体育教师和教练员在教学和训练中应重视核心力量的训练, 羽毛球运动队要想运动员在比赛中获得好成绩, 那么运动员核心力量的训练就不容忽视, 在训练过程中制订合理的训练计划, 选取适当的练习方法, 同时要遵循循序渐进、逐步提高的训练原则, 使运动员在核心力量训练的过程中达到最好的状态。

参考文献

- [1] 洪东春. 增强跆拳道训练趣味性的方法研究[J]. 体育风尚, 2021(08): 183-184.
- [2] 曹剑. 浅谈中学体育跆拳道教学中学生意志力的培养[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(09): 114-115.
- [3] 刘庆军. 如何有效开展初中阶段跆拳道教学[J]. 拳击与格斗, 2019(12): 79.
- [4] 黄宇华. 跆拳道教学对高校学生身心健康的影响[J]. 今日财富(中国知识产权), 2019(08): 209.
- [5] 李纪芳. 高中跆拳道校本课程“分层教学”的实践研究[J]. 新课程(中学), 2019(03): 17.
- [6] 杨吉州. 浅谈中学体育跆拳道教学中学生意志力的培养[J]. 新课程(中), 2019(01): 208.
- [7] 朱峰, 蔡康婷. 跆拳道练习对儿童心理影响的调查研究[J]. 运动, 2017(21): 154+123.
- [8] 朱亮. 关于高职院校开展跆拳道课程的教学分析[J]. 成功(教育), 2013(05): 264.