

跆拳道教学中技能和美育发展策略的培养研究

侣慧

浙江财经大学

[摘要]跆拳道无论是在技击动作、文化内涵,还是在精神追求上都很好地体现了运动之美,具有独树一帜的美育功能。在正确认识和开发跆拳道美育功能的基础上,通过转变教学训练理念、方法和模式等,能够对青少年创新人格形成和发展起到很好的推动作用。本文主要在分析跆拳道美育功能的基础上,探讨其对青少年创新人格的影响和应对思路。

[关键词]跆拳道;创新人格;技能;美育;青少年

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.413

跆拳道运动属于体育运动项目的一种,同样也体现了体育的基本美育功能。通过参与跆拳道运动,青少年能够从运动美、行为美、人体美等各个层面获得美的体验和观感,在强化审美能力的同时获得身心的均衡发展。当今青少年普遍缺乏适应未来社会发展的创新人格,深入挖掘跆拳道的运动之美,有利于促进青少年创新人格的发展。

1 跆拳道运动美育功能分析

1.1 跆拳道运动美育功能的内涵

1.1.1 塑造人体美

所谓人体美,是指人健康的身体形态所展现出来的美。生理学和医学告诉我们,人体骨骼和肌肉的生长发育是密切相关的,而跆拳道运动非常强调骨骼和肌肉运动的有机统一。青少年通过练习跆拳道,不仅能够有效改善肌肉活动,还可以促进骨盆、胸廓及脊柱等支持性器官的生长发育,进而不断美化体形,改善肌肉线条,甚至能够修复一些先天的生理不足或缺陷。

1.1.2 培养行为美

所谓行为美,可以理解为现代社会中的“文明”“有礼貌”等行为规范。众所周知,跆拳道运动是一项非常注重“礼仪”的运动,并以其作为基本精神载体,跆拳道严格奉行“以礼始、以礼终”的体育精神。礼仪训练伴随着跆拳道学习的始终,是必须掌握并需要严格履行的行为规范,练习者必须持有正确的认知和练习态度,全面学习跆拳道的文化知识和运动技能。

1.1.3 延伸性格美

所谓性格美,是指人的性格能够健全发展并形成吸引人的外在气质。跆拳道运动练习者都知道,练习跆拳道运动时,要想战胜对手,必须先击败自己,这是因为跆拳道运动是一项勇者的运动,而人性格中天生都有怯懦和懒散的因素,只有克服并战胜这两种因素,才能在训练和实战中抵御肉体和精神上产生的疲劳和痛苦,只有具备勤奋和坚韧不拔的精气神,才能不断战胜自身弱点,不断达到更高的境界。

1.2 跆拳道美育功能与技能培养形成的关系

跆拳道运动实际上蕴含着丰富的心理和精神教育元素,对青少年的人格成长具有不可忽视的积极作用,而这也正是

跆拳道运动传统教学中易忽视的地方。在提升青少年运动技能的同时,也应关注他们心理和精神层面的成长需要,充分开发跆拳道运动的心理和精神教育功能,为当代青少年创新人格的发展开辟一条新的路径。创新人格是青少年适应未来社会生活所必备的一项素质,是青少年高尚德行和品质的具体体现,除了具备“常规”的健全人格品质外,它要求青少年在成长过程中形成很高的独立性、自觉性和主见性,能够不断地探索事物,攀登困难。而只要善于发掘和实践跆拳道运动的美育功能,不断优化其教学思路和方法,就能够有效运用跆拳道的心理和精神教育元素促进青少年创新人格的全面发展。

2 跆拳道运动美育功能对青少年创新人格的影响

2.1 重视对师德规范的建设

教育是帮助青少年认知世界并形成正确世界观的关键,体育是教育的有机组成部分,不仅应发挥好“育体”的基本功能,更应该不断增强“育人”的话语权。跆拳道运动对促进青少年创新性人格成长具有很好的优势,教师应充分发挥自身的师德模范作用,在跆拳道运动教学实践中全面、从严要求自己,以高尚的道德操守和稳健的个人品格对青少年的一言一行和人格起到潜移默化的影响和引导。

2.2 加强对创新兴趣的影响

跆拳道运动是一项具有很高观赏性和实战性的体育运动,从其发端和发展的历史进程来看,其是在吸收我国传统武术精髓和日本空手道要义之后形成的,在融合百家之长的基础上创造和创新,其追求的行为之美正是我国传统礼仪文化的现实体现,其追求的人体美和运动美也能从传统武术中寻找根源,可以说,跆拳道运动本身就体现了很好的创新精神。跆拳道动作的技法干净利落,对青少年具有很强的吸引力,每个动作的高质量完成都能给他们带来很强的满足感和成就感;在训练或实战中,通过对所学知识和技能的组合运用而击败对手也能给青少年创造巨大的成就感和荣誉感。这些都在无形之中强化了学生对跆拳道运动的兴趣。

通过了解和参与跆拳道运动,大部分青少年都会爱上这项运动,并在不断的深入接触中了解和学习跆拳道运动的精髓。跆拳道运动具有极强的对抗性,如何运用学到的技巧击

败对手，就需要青少年在一次又一次的挫折甚至失败中寻找原因，寻求突破，这一过程既培养了他们的创新能力，也无形中增强了他们永不放弃的人格。很多青少年在接触跆拳道后不仅心态变得更积极了，思考问题的角度也趋于多元化，同时对一些有难度的事物也更容易产生探究的兴趣和动力，这正是跆拳道运动的可贵之处。

2.3 突出对创新思维的锻炼

创新精神和创造能力是创新人格的两大要素，其关键在于如何使青少年掌握创造性的思维和方法。心理学告诉我们，创造性思维包括想象、逆向思维和发散思维三大能力。通过研究跆拳道运动特点发现，其技击在追求运动美的过程中形成的特征是开发青少年创新性思维的法宝。其一，跆拳道技击要求练习者具备很强的判断能力和想象能力，前者有利于练习者找准对手弱点，拿捏最佳出手时机；后者则是练习者需要快速思考自己的应对之策，其根本目的就是如何快速高效地拿下对手。因此，学习跆拳道运动时，必须对其技术动作的结构、特点、程序、出手时机等建立起理论和实践的紧密关系。其二，跆拳道运动实战要求练习者必须具备较强的逆向思维，能够从对手的动作和形态进行逆向推导，做到知己知彼，通过逆向思维往往能够迅速找到对手的破绽。其三，跆拳道运动高手具备很强的发散思维能力，他们能够根据掌握的信息，从不同的方向和角度展开思考，为战胜对手找到最佳的方法和途径。可以说，跆拳道展现的运动之美正是构建在创造性思维的三大要素基础上，对培养青少年创新人格具有积极的意义和作用。

2.4 丰富对教学模式的创新

跆拳道运动中，技术是其本质，文化是其内涵，精神是其核心，因此，在其实际训练中，教学内容和方法是多种多样的，具有很高的灵活性，允许练习者较好地展现自身的个性。以跆拳道运动的腿法为例，有前踢、横踢、下劈、后踢、侧踢、后摆等，极富变化性和观赏性，展现了跆拳道运动的运动美学。练习者从学习和模仿简单的腿法动作开始，具备一定的基础后对这些腿法的使用组合进行创新，从而无形中提升了自己的创造性思维。因此，在跆拳道运动实际训练中，应进一步优化教学训练模式，以“师生互动”和“以学生为本”作为创新课堂教学模式的指导思想，以充分调动青少年主动性和积极性为根本前提，并且改变单向灌输和教师主导的教学模式。在教学内容上，应尽可能进行丰富，同时也让青少年积极参与学习内容的制定，改变传统的反复训练的单一模式；在教学方法上，应凸显跆拳道运动的娱乐性和趣味性，降低课程的严肃性，给青少年营造一种轻松的氛围，这样既有利于他们更深入地感受跆拳道运动的运动之美，也有利于在适度放松的状态下活跃思维。在课堂组织形式上，不妨根据青少年的身体素质和水平进行层次性划分，并

有效确保各个层次的青少年都能够通过有效的学习锻炼技能和心性，释放个性。

2.5 强化对战术能力的革新

在国际赛场上，我们往往被选手精彩的对决所折服，他们体现出的技术水准和战术素养将跆拳道运动的美学展现得淋漓尽致，这是技术运用和战术把握等要素达成高度统一的结果。在跆拳道运动实际教学和训练中，对战术运用的熟练程度也能很好地体现出运动水平的高低，高质量的战术运用是熟练掌握技术和战术的成果，而如果片面追求面面俱到，则很难形成高超的战术能力。跆拳道运动战术教学，应重点从以下3个方面展开：（1）战术要尽可能先进。首先，要学会评估战术自身的优势和劣势。当今跆拳道运动战术追求简洁和实效，正是不断创新演变的结果；一方面，开发和掌握潜力大的战术，在接触自身还没有习得的战术时，应先评估该战术的成长潜力，是否有开发的必要；一方面，战术要尽量形成自己的绝招，即尽可能形成自己的“独门秘技”，或者形成自己所独享的优势部分；一方面，没有永远不会过时的战术，这就要求青少年在接触跆拳道运动的整个过程中要保持开拓进取的精神，力争能够不断地推陈出新。

3 结语

跆拳道运动是在不断发展变化的，这是其常葆运动之美的关键所在，跆拳道的美育功能使其在青少年群体中具有越来越大的影响力，而在追求人体美、运动美和性格美的过程中，通过转变教学训练理念和思路，我们能够深入地挖掘跆拳道的美育功能，使其成为培养青少年创新人格的有利因素，也促成跆拳道成为一项更有意义的运动。

参考文献

- [1] 李新荣. 浅析高校跆拳道教学中技能与发展策略的培养[J]. 当代体育科技, 2021, 11(24): 72-74.
- [2] 刘馨阳. 散打与跆拳道动作迁移在初学者技能习得中的实证研究[D]. 曲阜师范大学, 2021.
- [3] 林培铨. 微格教学法在运动训练专业跆拳道专项课程教学中的应用研究[D]. 广州体育学院, 2021.
- [4] 汤静. 利用运动技能迁移原理提高高校竞技跆拳道腿法教学效果的探讨[J]. 体育世界(学术版), 2019(02): 122-123.
- [5] 任东根. 跆拳道教学中综合型技能的体现与实践——评《现代跆拳道运动教学与训练》[J]. 中国教育学刊, 2018(02): 116.
- [6] 金铭鑫. 体育院校跆拳道教学中学生教学能力培养研究[J]. 当代体育科技, 2017, 7(30): 80-81.
- [7] 陈磊. 高校跆拳道教学影响因素及优化思考[J]. 鸭绿江(下半月版), 2015(10): 200.