

跆拳道训练教学常见问题与对策分析

华清明

(西安市体育运动学校 陕西 西安 710000)

[摘要] 随着社会和时代的发展,当前的体育运动种类越来越多,跆拳道作为一种全球范围内广泛流行的现代化大型经济体育活动,在当前的体育行业发展过程中占有非常重要的定位。因此无论是社会机构还是高校日常教学,大多开设有跆拳道教学以及训练项目,跆拳道运动也成为当前日益重要的教学重点,能够不断提升人们的身体素质,丰富文化校园。开设和发展跆拳道运动项目还能够促进我国高校文化与其他先进国家的接轨,不断提升我国的教育水平,但是当前我国的跆拳道训练教学中仍旧存在着许多问题,本文就关于跆拳道训练教学中常见问题进行了简要的分析和建议。

[关键词] 跆拳道教学; 教学问题; 对策分析

0 引言

跆拳道作为一种外来流行的现代化体育竞技项目,当前在我国发展十分迅速,各大高校为了应对时代潮流不断改变学校体育教学现状,纷纷开设跆拳道相关项目。但是由于在我国流行时间过短,因此在学习以及宣传过程中仍旧存在着一些问题。高校教育教学工作者要不断了解跆拳道教学过程中存在的问题和困难,通过相关的研究和分析,提出合适的解决办法。

1 跆拳道训练教学的基本特点以及主要内容

跆拳道训练教学具有全面性及系统性的特征,跆拳道训练的全面性是指在训练以及教学过程中,要同时注意好提升学生的心理素质、身体素质、专业技巧以及对抗技术等多个方面的能力,并使学生多个方面的能力能够和谐发展,只有这样才能促进学生全面提升自身的水平,取得良好的成绩,与以往单纯依靠或几个特定的能力就能取得理想成绩大不相同。跆拳道训练的系统性则主要是指想要培养一个优异的跆拳道运动员,并不是短期能够进行的工作,要有系统性和长远性。

当前教育教学过程中,跆拳道训练主要包括以下四个方面的内容,首先是教师要传授给学生一定的基本技术以及战术训练,其中基本技术主要是包括运动员的进攻技术、防守技术、反击技术等几个方面的内容,战术训练主要是教给学生必要的对战方法以及战术手段。第二就是教学过程中需要注意的身体素质训练,包括速度、素质、灵敏、力量素质等等,这几个素质相互影响、相互制约,共同提高跆拳道学生的综合水平,第三项是综合素质训练,主要包括不断提升学生的心理素质水平,提高学生综合动作的流畅性,不断提升学生的观察能力,分析能力以及赛场上的应用能力。第四是要进行日常实战训练工作,主要是指在日常的训练教学过程中通过比赛或者其他模拟比赛的方式,使学生在实际运动比赛过程中获得相关的技巧,积累实践经验。

2 跆拳道训练教学中常见的问题

2.1 训练教学方法体系不完善

在当前的跆拳道训练教学过程中,教师往往注重学生跆拳道技巧的培训教学,在教学过程中较为简单,直接给学生传授一些格斗经验和跆拳道技巧,比如教会学生怎么样进行进攻、怎样进行防守,学生通过动作学习和模仿掌握跆拳道的一定技能和技巧。然而教师却没有建立完善的训练教学方法体系,没有以完善的理论知识作为学生学习和练习的积累和提升,只能凭借个人的喜好和经验来进行学习和训练,因此导致教学水平低。教育教学工作者应当不断提升对跆拳道的理解和掌握,学会先进的教学方法,制定科学合理的教学计划。

2.2 师资力量差,教学水平低

在当前的跆拳道训练教学过程中,存在着场地设备不合格的现象,大多数跆拳道训练场地都是由私人新办的,布置比较简陋,缺乏先进的锻炼设备。还有很多教学场所的教学教师并没有具备专业的教学水准和资格,仅仅是对教学内容进行简单的解说,学习则需要学生自主摸索,因此导致跆拳道训练教学具有较大的随意性,无法使学生得到科学完善的提升,不能提升自身的综合素质。另外由于部分教练缺乏相关技巧和知识的掌握,因此在教学时从不涉及一些难度较大的训练和教学,学生只能掌握一

些简单的技巧,无法进行相关的创新和突破,这也在一定程度上增加了学生受伤的风险。

2.3 并没有对跆拳道精神进行培养和提高

礼仪是跆拳道训练以及比赛过程中非常重要的一部分,学习跆拳道不仅要掌握相关的技巧和对战经验,还要不断增强学生的身体素质,不断培养学生的坚韧意识和竞争精神,另外也要不断注重提升学生的道德修养。而在当前的跆拳道训练教学过程中,很多教师经历是对学生的技能进行指导和提升,并没有过多宣传跆拳道的宗旨和精神。跆拳道的礼仪以及五道精神是跆拳道的核心和精髓,如果忽视这一方面的教学,则无法保证教学效果。

3 如何解决跆拳道训练教学中的问题

3.1 跆拳道教育教学工作者要注重建立起科学完善的训练方法以及教学体系,使跆拳道的教学和训练具有一定的规范性和科学性,使学生更好地综合掌握跆拳道技能和专业素质,在以往的跆拳道教学过程中,经常根据教师的个人喜好和个人经验来进行,教学内容没有连贯性,久而久之会降低学生的学习积极性和兴趣。因此跆拳道教练要注意转变教学思维,坚定完善的跆拳道训练办法和教学体系,不断注重训练中的防护措施传授,既能减少不必要的损伤,还能保证教学效果。

3.2 此外,要想更好地进行跆拳道训练教学工作,一定要注重教学场地的建设和管理,各大培训机构以及高校要加强跆拳道训练教学场地的投资建设,拥有一个良好的跆拳道训练场地对于跆拳道训练教学来说是非常重要的。除了跆拳道建设场地的投入,还要不断注重现代化教学设备的安装,这样能够使学生更好地融入到跆拳道训练教学中去,提升积极性和主动性,避免不必要的伤痛。

3.3 跆拳道教育教学工作者要不断加强对跆拳道精神的学习,在跆拳道训练教学过程中,教师要坚持手里的跆拳道教学宗旨,宣扬跆拳道文化帮助学生养成用礼仪规范来约束自身行为的良好习惯,努力提高自身的心理素质和人格。这样有利于学生形成较为完善的跆拳道精神素养,帮助学生提升对跆拳道提升相关的理解层次,加强学生的学习效果。

4 结束语

当前跆拳道教学训练过程中存在着师资力量差、教学水平低、教学体系不完善等方面的问题,严重影响跆拳道教学的发展,教师应当根据跆拳道训练教学中存在的问题建立起科学合理的训练体系,加强教学场地的建设,不断提升对跆拳道精神的学习和领悟,努力提高跆拳道教学训练的水平。

参考文献

- [1] 郝佳. 高职院校跆拳道训练中常见运动损伤与预防策略研究[J]. 青少年体育, 2018(07): 117-118.
- [2] 李丽, 李慧. 跆拳道训练教学常见问题与对策分析[J]. 当代体育科技, 2018, 8(07): 48+50.
- [3] 陈致君. 面向儿童跆拳道训练的体验式教学研究[D]. 云南师范大学, 2016.
- [4] 马曙光, 庞鑫. 跆拳道训练教学常见问题与对策分析[J]. 运动, 2014(12): 39+60.