

跆拳道教学训练体系的构建策略

前言

跆拳道于1980年被纳入到国际奥林匹克运动委员会中。1994年,我国引入了跆拳道项目,在大家的共同努力之下,我国于1998年在国际顶级赛事上取得了较好的成绩。虽然和国外相比,跆拳道在我国开展的时间比较短,但是发展速度较快,也得到了学术界诸多学者的关注。本文主要阐述了跆拳道的发展历程以及特点,分析了跆拳道教学训练体系构建过程中常见的几点问题,提出跆拳道教学训练体系的构建策略。

关键词

跆拳道;教学训练体系;构建策略

跆拳道被称为是世界第一的搏击运动,是朝鲜民族传统的体育项目。近几年来,跆拳道以较为精湛的技术被各地人民所喜爱。跆拳道既能够锻炼身心,又能够在危险的时候保护自我,故其在我国的发展速度非常之快。然而,学习跆拳道并非容易的事情,需要教师构建完善的教学训练体系,包含教学内容、教学方法等,同时要了解学生的特点,对课程进行合理的设计。因此,需要跆拳道教师具备专业素养和能力,才能够提升跆拳道教学的质量,为我国培养更多优秀的人才。

1 跆拳道的概述

1.1 跆拳道

跆拳道有两千多年的历史,其是在花郎道和朝鲜跆拳道的基础之上演变而成的。跆拳道的武道精神是始于礼、终于礼。1955年,一位韩国的将军拟定了跆拳道这一运动的名称:“跆拳道”指的是用脚踢或者是摔,“拳”则是用拳头出击,“道”是一种艺术性的方法。从概念解释也可以看出,跆拳道是利

用拳脚的艺术开展的竞技性的比赛。

1.2 跆拳道的特点

跆拳道是奥运会比赛项目中非常正式的一项运动,主要是用手和脚进行格斗的一种对抗性的、竞技型的比赛和运动。跆拳道有十种基本功夫和24种套路,包含擒拿、摔锁、兵器等。其特点主要体现在五个方面:第一,在开展跆拳道比赛时,需要拳脚并用,但在拳脚并用的过程中,腿部的技巧非常重要,主要是通过腿部攻击,而拳法则攻击中的防守,也被称为辅助部分;第二,跆拳道动作强调速度快、力度大,这也就是在竞技格斗中的核心;第三,在跆拳道训练的过程中,调整呼吸也非常重要。跆拳道的学习是严谨的、威严的,通常需要通过洪亮的声音将自己的威力呈现出来;第四,在比赛的过程中,跆拳道选手的出拳方式通常是直线式的连续攻击,即直接击打,另外一名运动员会采用防守如格挡的方式来躲避,降低对方给自己带来的伤害;第五,跆拳道选手要具备较高的道德修养,防止出现利用跆拳道做出伤害他人的事情。故跆拳道队员的谦让、忍让素养非常重要。

2 跆拳道教学训练体系构建常见的几点问题

2.1 缺乏跆拳道基础设施

跆拳道教学训练体系的构建并不仅仅是有教师、学生就足够,还需要较为完善的基础硬件设施。但是由于一些学校缺乏对跆拳道的重视,资金投入不足,导致学校内部并不具备跆拳道的教学器材以及训练场地,这必然会降低学生对跆拳道的热情。还有一些学生只能在非跆拳道的场所开展活动,无法体会跆拳道的精神,掌握运动的技巧,影响了跆拳道训练的效果。

2.2 跆拳道教学方法比较单一

目前,跆拳道已经成为了诸多学生在成长过程中学习的一个课外项目,甚至某些高校也开设了关于跆拳道的选修课程。但是本文通过调查发现,一些教师在开展跆拳道教学时非常片面。跆拳道教师过于强调跆拳道的击打技法,讲解跆拳道的理论知识时,师生之间缺乏互动,这大大影响了学生学习跆拳道的热情。此外,还有些教师在教学中忽略了跆拳道背后的人文和道德内涵,这必然会造成学生空有跆拳道的技能,但是却不知跆拳道真正的意义,这和跆拳道教学的初衷是相违背的。

2.3 跆拳道训练存在一定的安全隐患

跆拳道属于世界第一的对抗型搏击运动,在搏击的过程中,选手们通常都会用脚进攻,用手防守。且该运动要求统一的服装,既要保证观赏性,又要具备一定的杀伤力。在学生练习的过程中,如果某个学生速度比较快、力量比较大,而另一个和其比赛的学生身体不能够迅速反应时,就必然会出现身体上的损伤。而很多的机构和学校由于缺乏专业的场地器材及医学设备,也导致学生在出现损伤后不能够第一时间处理,从而给学生的身体带来一定的隐患。

2.4 并未建立完善的训练保障机制

很多学校在构建跆拳道教学训练体系的过程中,虽然明确了训练的战术内容,开展了相关教育,但是很少会建立相应的保障机制。这就导致跆拳道的训练活动无法被监督,教师的相应素养无法被提升,学生训练过程中的安全也难以得到保证。

2.5 教师的素养有待提升

近几年,跆拳道才从韩国走向世界、走向中国,无论是机构还是高校,在开展跆拳道教学时,均处于一种探索的阶段。不可否认,和韩国跆拳道相比,我国仍存在较大差距。具体体现在:我国跆拳道教师的素养有待提升,有些学校聘

请的是教练员,这类人员的跆拳道水平较高,但是教学水平却比较低,缺乏教学经验会直接影响学生学习的积极性以及学习的成效。还有些学校聘请的是高水平的科研人员,这类人员的跆拳道的理论知识和教学经验较为丰富,但是实战经验较少,这均影响了跆拳道训练的成效。

3 跆拳道教学训练体系的构建策略

3.1 构建完善的管理制度以及硬件设施

在跆拳道教学训练体系中,构建完善的管理制度是非常有必要的。管理制度可以保证一切工作的制度化、有序化。学校或机构应制定关于跆拳道教师的工作职责、管理条例、管理制度、跆拳道裁判的培养大纲等文件,以制度化的形式对教学内容、教学人员等进行约束。此外,要完善和跆拳道相关的硬件设施。搭建跆拳道训练的基地,在基地中配备好训练的器材、设备以及和跆拳道相配的服装,这样才能让学员真正地体会到跆拳道的精神,学习到跆拳道技术。

3.2 明确跆拳道培养目标

很多人是抱着防身的目的学习跆拳道这项运动。实际上,跆拳道既可以防身,也可以锻炼学生的素养、培养学生的品质。因此,在构建跆拳道教学训练体系的过程中,应明确跆拳道教学培养的目标。第一,向学生传递最基本的关于跆拳道的相关知识以及训练技巧,让学生了解跆拳道、学习跆拳道;第二,防身自卫,培养学生吃苦耐劳的精神。跆拳道学习过程中,需要学生掌握各种拳法、踢法,这需要长期训练才能逐步提升自卫的能力;第三,培养学生形成一身正气。跆拳道训练的礼仪是很多教练员在训练时极容易忽略的。但实际上跆拳道最基本的精神体现就是礼仪,双方无论格斗多么激烈,均是以磨练意志以及提高技艺为目的的。在开展跆拳道培训的过程中,应要求学生们能够遵循相应的行为规范。要具备礼仪意识,学会宽厚待人,恭敬谦让;第四,磨练学生的意志,提升学生的社会适应力。

3.3 构建跆拳道教学内容

跆拳道教学实际上应该分为三个阶段,分别是初级、中级和高级。不同等级阶段有不同的任务和考核的措施。第一个阶段,学生要学习基本的关于跆拳道的相关礼仪及实战的方法,同时要了解跆拳道的历史和现状,教师也可以通过播放视频,让学生领略跆拳道的基本动作要领,提升学生对跆拳道学习的兴趣;第二个阶段就是要及时学习跆拳道的太极品势,还要了解跆拳道训练或者是比赛过程中,可能会出现伤病预防和治疗方法;第三个阶段则是高级阶段,这个

阶段主要教会学生跆拳道特技动作。

3.4 构建训练机制, 创新教学方法

跆拳道属于体育运动的一种, 需要学习者具备足够强大的身体以及心理意志力。在进行跆拳道训练的过程中, 需要开展身体素质方面的锻炼, 同时也需要通过不断的比赛来获得相应的技能, 而在这个过程中会经历失败与无数的挫折, 如果心理承受能力较差或是缺乏足够的学习动机, 就必然会影响到整个训练的成效, 因此需要构建训练机制, 不断创新教学的方法。首先, 在教学的过程中, 要转变传统的单一教学方式, 融入启发式教学, 比如在跆拳道训练的过程中, 包含很多的战术、技巧。如若教练员一味地向队员灌输和讲解, 不仅会影响学生训练的积极性, 训练的成效也无法提升, 因此可以通过实际训练的方式启发学员。比如为学生搭建平台, 让其开展跆拳道比赛。在比赛的过程中, 如若出现了相应的问题, 可以让队员停止训练, 思考自己问题的原因所在, 继而引出战术教学。这种启发式教学可以促使学生在训练过程中不断地思考, 继而掌握相应的训练内容;

其次, 要通过多种训练方式激发运动员的临场创造力、应变力和想象力。应营造良好的训练氛围, 给予学生时间让其探讨在跆拳道训练过程中自身出现的问题, 提出自身的见解, 以提升学生学习跆拳道的积极性;

最后, 在训练的过程中, 应以技战术训练为主。在实际的比赛场上, 技战术含量高的队伍往往具备较强的优势, 能够掌控跆拳道比赛的节奏。

3.5 构建保障机制, 提升训练成效

想要提升跆拳道训练的成效, 应构建相应的保障机制。

首先, 在跆拳道内部应该建立正、副领队, 主要是由跆拳道监督员如副校长级别的人员担任, 而副领队则由跆拳道主教练担任。主教练对整个学院学生的培训进行负责, 而主领队要和副领队确定训练的计划和内容, 主领队监督整个训练的执行工作情况。主教练下面可以下设教练, 教练的主要工作就是负责培养和挖掘优秀的跆拳道学员, 带领学生参加比赛等。

3.6 整合人力资源, 建设师资队伍

师资队伍的质量会直接影响到跆拳道教学训练的成效。首先, 应聘请教练员以及科研人员, 成立跆拳道专家组, 主要负责硬件、软件的构建, 开展跆拳道的训练, 设立跆拳道的训练目标等。科研人员和教练员需要定期开展合作, 分析培训学生的学情, 了解学生的实际情况, 针对性地设计培训计划; 其次, 定期开展培训, 培训内容主要围绕跆拳道的教学方法、技能等方面, 提升教练员的跆拳道教学素养; 最后, 应设计将教练员和科研人员日常的教学、培训成果纳入到绩效考核中, 以此提升教练员以及科研人员的跆拳道素养。

4 结语

学习跆拳道不仅可以防身自卫, 修身养性, 同时还能磨练意志, 提升道德素养。在构建跆拳道教学体系的过程中, 需要不断地完善管理制度、硬件设施, 同时还要根据学员的特点, 明确跆拳道培养的目标、教学的内容, 不断地创新传统的教学方法, 提升学生参与跆拳道学习的积极性。最后, 要构建保障机制, 整合人力资源, 提升整个训练的成效。

文/王资演¹, 席永平² (1. 甘肃省天水师范学院, 甘肃天水 741001; 2. 张家口学院体育学院, 河北张家口 075000)

作者简介: 王资演, 男, 甘肃天水人, 甘肃省天水师范学院副教授, 研究方向: 民族传统体育; 席永平, 男, 河北张家口人, 张家口学院体育学院讲师, 研究方向: 传统体育。

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(8): 183-184.
- [2] 冯晓晓. 体育游戏在跆拳道教学中的作用研究[J]. 武术研究, 2021, 6(10): 108-109.
- [3] 李璐婕. 跆拳道与散打训练方法比较分析[J]. 冰雪体育创新研究, 2022(5): 153-154+146.
- [4] 沈东. 立足体育跆拳道课堂, 培养学生坚毅品质[J]. 文理导航(下旬), 2022(6): 94-96.
- [5] 靳岭, 王学文. 跆拳道的教学与训练方法[J]. 当代体育科技, 2022, 12(25): 28-31.
- [6] 潘琛, 霍鹏翔. 创新教育理念下跆拳道教学训练方法的实施[J]. 当代体育科技, 2020, 10(18): 243+246.