

影响高校跆拳道教学的相关因素和优化对策研究

丁浩

上海立达学院体育教研部, 中国·上海 201619

【摘要】跆拳道作为一项可以健身、强身的运动,深受大学生的喜爱和欢迎,因此在高校开展跆拳道课程具备一定的条件。跆拳道作为一项格斗类项目,在其中可以培养学生“以礼始,以礼终”的精神,并且在训练过程中,对学生的耐力和爆发力均有一定程度的要求,因此可以培养学生百折不挠,坚韧不拔的精神。但是由于跆拳道教学在我国起步较晚,经验相对薄弱,仍然有很多因素在制约着高校跆拳道的教学,笔者基于教学实践,积极探索优化跆拳道教学的对策,以期能够为高校跆拳道教学提供新的方向。

【关键词】跆拳道教学;因素分析;对策研究

随着素质教育理念的深入推进,高校作为一个可以给学生提供全面发展机会的平台,也一直从各个方面吸纳符合学生身心发展特点、深受学生喜爱的运动和项目。对于大学生来说,学习跆拳道已经远远不仅局限于强身健体的需要,更是学生培养耐力和毅力、彰显个性、进行社交的重要运动,由于跆拳道是一个需要长期坚持并为之努力的运动,也对场地和设备具有较高要求,所以在高校开展跆拳道教学存在一定困难。^[1]

1 影响高校跆拳道教学的因素分析

1.1 教师业务水平有限,教学方法单一

跆拳道在我国作为一种新兴的运动项目,实践时间较短,教师的能力水平也参差不齐。在高校跆拳道教学中,教师往往根据传统的教学方法进行教学,“示范引导—反复练习—评价反馈”模式限制了学生自主发挥的空间,严重影响了学生的学习兴趣。问题的关键在于,很多教师自身的动作不够规范,理念不够先进,因此会影响教学效果。

1.2 学校教学器材不足,教学场地简陋

教学器材和教学场地是影响跆拳道教学的重要因素,调查发现,许多高校在开展跆拳道教学时并没有设置专业场地,只是将体育馆的某一活动室进行简单改造。还有部分高校由于缺少训练场地,教师需要带领学生在操场进行跆拳道学习,由于缺少跆拳道垫、沙袋、护具等教学设施,导致学习气氛十分尴尬,教学很难顺利开展。跆拳道作为一项应该在封闭、专业空间进行的运动,是健康和个性的象征,因此深受学生喜爱,但是由于场地简陋,教学设施不足,导致学生对跆拳道教学的兴趣减弱,难以持续学习热情。

1.3 学生缺少专业认知,影响学习热情

当代大学生在进行跆拳道学习之前,往往存在盲目跟风等现象,在他们眼中,跆拳道是一种时尚的运动,但实质却对跆拳道的“尚礼”精神一无所知,在刘瑶进行的关于当代大学生对跆拳道认知的调查中显示,有78.2%的高校学生练习跆拳道的目的是为了追求时尚,数据表明,当代大学生学习跆拳道的目的不容乐观。^[2]在学习前,学生盲目报名,在学习进行时,针对力量、速度、协调能力等方面的持续训练,会使学生认为与原来对跆拳道的理解大相径庭,从而影响学习热情。

2 高校跆拳道教学的优化对策研究

2.1 丰富学习途径,提升学习兴趣

当前在高校中开展跆拳道教学的方式比较单一,往往是通过体育选修课的形式进行,而且由于跆拳道专业教师较少,体育选修课也有人数限制,导致跆拳道这项运动不能在高校普及。针对此种现象,学校可以尝试丰富学生学习跆拳道的途径,例如采用“导生制”,教师在学教学过程中挑选对跆拳道兴趣浓厚、动作标准且有意向参与跆拳道社团的学生,协助老师共同组建跆拳道社团。创建跆拳道社团的目的在于让更多人加入到跆拳道学习的队伍当中,增强学生的体质,并能够让学生在了解跆拳道真正内涵。社团由跆拳道教师进行组织创办,在日常训练

当中,学生可以不受时间限制,自发地根据自己的时间合理组织练习,社团中的跆拳道学习主要以练习基本动作和切磋为主,期间教师需要经常到社团进行指导,讲授动作要领,纠正错误动作等。教师不在社团时由“导生”组织练习,社团给了学生更多自由发挥的空间,且气氛较为活跃,可以提升学生对跆拳道的认知,加快跆拳道在高校中的普及步伐。

2.2 提高师资水平,规范教学内容

高校跆拳道教学的重中之重是提高跆拳道教师的业务水平,由于高校的很多跆拳道教师并非专业教师,因此存在动作不规范,教学方法不科学等问题。基于此种现状,高校应该多为跆拳道教师提供培训和学习的机会,鼓励教师积极参与研讨会,在提升已有教师业务水平的同时,吸纳专业素质过硬的跆拳道教师来校任教。同时对跆拳道教学的师资队伍的建设具有一定的规划,例如在三年之内,逐步通过教师培训、教师招聘、专业交流等方式逐步构建本校高水平的跆拳道师资队伍。师资队伍的建设是提升跆拳道教学水平的根本所在,高水平的师资队伍能够根据学生的需求规范教学内容,设置梯度,让学生循序渐进地掌握跆拳道的技巧,合理地运用各种教学方法,提升学生的跆拳道技能,增强体质,达成在学习中培养坚韧不拔的品质等目的。

2.3 重视精神培养,改善评价方式

对于跆拳道的学习,不于技能技巧的掌握,更应该透过跆拳道的形式理解跆拳道的精神实质。在跆拳道比赛进行前和结束后,都需要向对方行礼,无论在格斗过程中双方的比拼多么激烈,都应该做到“礼始礼终”,心存对对手的敬意和感激,以向对手学习的心态开展格斗。跆拳道实质上不仅是一种体魄的锻炼,更是一种精神上的修炼,其中的宽容和礼让都会让学生在无形中内化于心。同时学习跆拳道是一个极其艰苦的过程,在格斗过程中,需要练习者具有超乎常人的耐力,超强的判断力,才能够取得最终的胜利。日复一日的练习可以培养学生勇往直前,笑对挫折的精神品质。

3 结语

综上所述,跆拳道作为当下最受大学生欢迎的运动项目之一,已经开始广泛在各大高校开展,但是在实践过程中,仍然存在着诸多因素制约着跆拳道教学的发展,诸如教师业务水平有限,教学方法单一;学校教学器材不足,教学场地简陋;学生缺少专业认知,影响学习热情等。针对教学实践中的相关问题,笔者开展积极探索,提出了优化高校跆拳道教学的策略,第一,丰富学习途径,提升学习兴趣;第二,提高师资水平,规范教学内容;第三,重视精神培养,改善评价方式。

参考文献:

- [1] 尹天营.新时期关于高校跆拳道教学的影响因素及优化对策研究[J].体育风尚,2019(008):205.
- [2] 刘瑶.当代大学生对跆拳道认知的调查研究[J].武汉冶金管理干部学院学报,2014(01):65-67.