

大学生跆拳道训练体系的构建思路

张波

(宁夏警官职业学院 宁夏银川 750021)

【摘要】跆拳道运动目前成为高校大学生体育课程中的主要项目之一。跆拳道运动不仅能强化学生身体素质,为其学习提供健康基础,还能增强学生的道德品质,对学生发展有重要作用。提高跆拳道教学质量的关键在于掌握合理的跆拳道训练体系。对此,本文通过阐述跆拳道特点,大学生学习跆拳道的必要性和目前高校跆拳道课程存在的普遍问题,构建了提高教学设施完善性、教学安排合理性、教学方法丰富性和注重跆拳道德育价值性的训练体系思路。

【关键词】跆拳道;大学生体育;体育训练;高校体育

The Construction Thought of College Students' Taekwondo Training System

【Abstract】 Taekwondo has now become one of the main projects in the physical education courses of college students. Taekwondo sports can not only strengthen students' physical quality, and provide a healthy foundation for their learning, but also enhance students' moral quality, which plays an important role in students' development. The key to improve the quality of taekwondo teaching lies to master the reasonable taekwondo training system.

【Key words】 taekwondo; college sports; sports training; college sports

DOI: 10.12361/2705-0416-04-06-87258

跆拳道属于奥运会正式比赛项目,自2000年悉尼奥运会中国健儿登上领奖台为国增光后,这项活动受到了广大群众的喜爱,并在民间掀起学习热潮。在大学进行跆拳道训练,不仅能够丰富大学生的业余生活、陶冶情操,还能强身健体。跆拳道训练的目的在于让学生身体素质得到增强,从而帮助大学生高效完成学习任务,并在未来的发展中更好参与到社会建设里来。而遵循科学的跆拳道训练体系,便是有效让跆拳道发挥其作用的办法。

1 跆拳道项目的特点

跆拳道最初起源于朝鲜半岛。“跆拳道”(TAM)为用脚踢,“拳”(KWON)为用拳去击打,“道”(DO)是一种武道精神,可以说是一种使用和练习拳脚的体育运动。对于青年人,特别是在校大学生来说,是一种学习难度适中,又有着强身健体和锻炼精神意志作用的运动。跆拳道在长期的发展中,凭借自身灵活的风格和独特的魅力受到了广泛的年轻人群体的喜爱。这种运动主要的技巧是以用腿为主,用手为辅,追求一种简单、快速、高效的击打方式。

跆拳道运动中最讲究的方式是“礼”。在锻炼个人身体素质为前提的情况下,双方开展各种形式的练习、打斗时,应该尊重彼此,这是跆拳道中的“礼”所遵循的规则。例如,在比赛练习开始或者结束时,双方都应该互相敬礼致意,并且保持自我体貌的端正,这样做是为了表达对对手的尊重和恭敬,同时也是跆拳道学习中最基础的课程。保持礼仪、忍耐、百折不挠等都是跆拳道所崇尚的精神,在跆拳道的练习中,要求练习者能长时间坚持,提升运动水平的同时也要能够培养出坚持不屈的强大意志力。

2 大学生学习跆拳道的必要性

大学生学习跆拳道的好处是能够增强学生的身体素质。传统的教育观念认为学业知识比体育运动更重要,这导致了现代大学生体质测试水平逐年下降,学生们均以学业为重,反而忽视了自身的健康发展。跆拳道提倡灵敏、速度和协调三种技能结合,例如,在跆拳道腿部击打要求中,练习者需要保持利用足部准确踢、击目标,动作要干脆利落。比赛时要求练习者集中注意力,保持快速进攻或者防守的姿态,准确、清楚地判断场上的情况,以便调整攻守形态。学习跆拳道,则需要保持好身体健康,不间断体育锻炼,才可达达到这项运动所要求的体能水平,拥有一个健康良好的身体状态才能更有效率地进行学业的学习。

学习跆拳道也能够提高大学生的心理素质。大学生的体质健康不仅仅体现在身体外形上,心理素质同样也是体质健康的一种代

表。跆拳道课程始终传递着这样一种精神风貌,“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”,练习前后对对手的致敬可以培养大学生团结友爱的价值观;练习课中对木板的击破练习,可让大学生体会到失败与挫折,面对压力的时候学会正确处理,保持“胜不骄、败不馁”的心理素质,从而锻炼出顽强拼搏的意志,这不仅对大学生的身体和心理的成长有极大好处,也能够让其在未来进入社会时保持一个良好稳定的心态。

3 跆拳道训练中的问题

3.1 教学训练设备不完善

目前我国部分高校均开展了跆拳道训练课程,因为跆拳道项目的特性,需要充足的场地和配套硬件才能够有效进行,但跆拳道受重视程度不高以及缺乏资金投入,学生们缺少实践机会。防护装备的缺失也让学生在练习中容易受伤,从而影响训练教学整体成效。由于无法提供充足的教学练习场地,跆拳道训练的难度和强度一再降低,同样也不利于大学生跆拳道水平的提升,无法让学生们体会到真正的跆拳道运动。

3.2 教学方法单一、落后

目前国内高校所选择的跆拳道教学方法都比较重视讲解运动技巧,反而很少对理论知识进行深层次的探究,导致跆拳道文化传授受到许多限制,教学变成单一、枯燥的训练活动,不够立体化。同时也有部分高校只重视理论讲述,理论与实践联系不够充分,影响了跆拳道的教学效果,最终与教学目标背道而驰。教师在教授跆拳道过程中,忽视学生身体和心理素质的培养,而且老师的专业指导能力也不足。

3.3 训练中存在着安全隐患

由于大学跆拳道训练的特殊性质,配套的硬件设施条件差,活动场地不规范,再加上教师的专业管理意识不强。在有强烈对抗性的跆拳道练习中,可能由于大学生训练时动作力量较大,或者缺乏练习,技巧的运用不够熟练,不仅容易误伤他人,也可能造成自身机体的损伤。部分跆拳道教师没有足够的医学知识储备,在面对学生受伤的情况下,不能够及时处理或者处理不合理使问题扩大,对学生的运动训练和身心健康产生不良影响。

4 大学生跆拳道训练体系的构建

4.1 完善硬件设施

高校跆拳道课程设置中最基础,也是最重要的条件就是要保证场地设施的完善和完备。大学校园想要构建大学生跆拳道训练体

系,首先要正确看待跆拳道教学中的相关要求,对现有的教学条件进行改善,补充资金投入空缺或者时不足的地方,加强资金投入的完善性,与运动相关的配套设施要进行优化改善。只有在基础设施到位的前提下,才能确保教学指导活动的有效进行,才能提升跆拳道教学的有效性。其次,还要规划好、建设好,属于跆拳道训练的教学活动场地,合理安排大学不同班级之间的体育训练时间,让学校中的跆拳道设备设施得到充分利用,促进教学效果稳步提升。无论是学校或是教师,都要加强跆拳道教学的重视程度,完善配套基础政策,明确跆拳道的教学要优化调整。

另外,教师在教学中要引导学生们感受和体会跆拳道的价值,指导学生们去了解跆拳道作为一个激情热血体育项目的同时,也是包含着传统民族文化的活动。所以教师要结合现代化的信息技术改变相应的教学指导方法,这也需要有优质教学设备的支持。例如,教师可以用电脑设备组织学生观察有关跆拳道的电影短片或者比赛视频。最后,学校要丰富关于跆拳道教学的活动开展,定期在校园中举办跆拳道比赛活动,在条件允许的情况下组织学生到真正的跆拳道场馆参加比赛,也可邀请跆拳道运动的有关专家学者、运动员到学校开展跆拳道的发展历史,运动技巧和特点的讲座,不仅能提供大学生的学习兴趣,也能优化学生的综合学习水平。

4.2 合理安排教学

跆拳道训练取决于大学生的身体基础素质,所以学生的身体素质的差异性会导致同样的训练强度对某些学生来说不适用。不同的学生对跆拳道各个等级的知识以及训练的接受能力不相同。如果在训练中一概而论,会影响部分学生的学习效果和程度。所以针对学生身体素质来看,跆拳道训练应该因人而异。在训练前对学生进行体能测试,对学生的身体素质进行评估,可以保证能够了解学生体能的基础情况,从而制定不同的训练计划。对于体能较差的学生,教师要适当增加体能训练的比例,为其打好扎实基础,这对学生未来训练难度的降低提供了有利条件。对于体能一般的学生来说,可以将体能训练和跆拳道训练同时进行,促使学生能力都能得到共同发展。

基于学生在跆拳道训练中的效果,教师可以调整教学安排。教师可以把一个星期作为一个教学阶段,观察学生的训练情况。如果不同体能基础的学生能够达到相应的教学目标,则可以继续开展下一个阶段的训练。如果效果不理想,教师应该对上一阶段的训练方式展开分析,了解造成训练效果差的原因,相应地改变教学安排。例如,体能较差的学生可能会急于学习更多的跆拳道技巧反而忽略自身有限的体能条件,教师可以根据学生想法增加一些简单基础的跆拳道训练,保持学生对跆拳道热情,不可过于拘泥在锻炼体能的训练中,反而使学生丧失了学习兴趣。对于那些体能优秀又熟悉了跆拳道击打技巧的学生们,要确保他们在学到体育技能的基础上,能达到修身养性的效果,确保他们不仅掌握技巧,还要培养他们的耐力和品德,不可过于骄傲自满。

4.3 丰富教学方法

在开展大学生跆拳道训练的过程中,教师要充分尊重以学生为主体的教学方法,完成教学目标的同时,确保所用教学方法适合学生的学习状态。针对不同身体素质的学生,跆拳道训练可以通过分组对战的教学模式展开。根据学生的学习情况和体能状态把学生进行对应的分组,引导学生在适宜的对战环境中更好地掌握跆拳道的理论知识和实践技巧,并且能够在同组同学的对比下发现自己的不足,优化训练有效性。在分组对战模式结束后,教师要尝试多次引导学生去总结自身问题和对手的优势,让学生树立适当的学习目

标,提供学习跆拳道的动力,从而在不断的学习中强化跆拳道技能,获得明显进步。

教师还可以开展游戏教学模式,通过做游戏的办法让学生既能提升学习兴趣,在轻松快乐的学习环境中,又能提升自身对跆拳道技能的掌握水平。例如,教师把同个班级里的学生分为多个小组的形式,在小组之间展开比赛。通过这种实战比赛的方式,相互对战,在对战时教师可观察各个小组的情况然后进行分数评比。游戏性的比赛会激发学生的胜负欲,学生也会更积极的参与之后的训练,来让自己帮助小组比赛胜利。由于小组成员之间的情况各不相同,所以同学间也可展开互帮互助的训练,取长补短,有效增进了大学生之间团结友爱的感情,也培养了大学生们在小组活动中的协调能力。教师可以在比赛过程中对学生不同的实战技能展现进行细致的观察,这有利于教师在未来的教学活动中对教学内容进行调整,以提高跆拳道训练的质量,以确保不同情况的学生相互适应,设置教学课程能够在让学生在身体素质可承受的情况下,进行有压力的锻炼又增加了跆拳道水平。

4.4 渗透德育教育

“学习在后,道德先行”这是跆拳道与中国武术相似之处。各高校在首次跆拳道课程设置时,应着重进行跆拳道的礼仪教学,技巧教授可放在随后的课程中,这样的教学方式可以对大学生起到全面深刻的影响。跆拳道注重“礼”的文化传统,跆拳道的礼仪教学能够让大学生们感受到跆拳道一直遵从的尊重、谦虚、恭敬、忍耐等优秀道德。在后续的跆拳道学习中,大学生也要始终保持着这样的心态去学习,才能培养出坚毅的意志,就算在与他人的比赛训练中失败,就算学习上遇到困难,也不会轻言放弃、半途而废。例如,在组织展开同学间的跆拳道比赛时,教师要担任正式比赛中裁判员那样的角色,去引导学生向对手进行鞠躬表示敬意,向学生传达“始礼始终”的跆拳道运动精神。在学习跆拳道的过程当中,学生能够逐渐变得勇敢,锻炼出直面失败的勇气。在对抗训练中,运用自己学到的跆拳道击打技能,并把勇敢、果断、坚强、坚韧的品质发挥出来,明确作为一名大学生应该肩负的责任意识和荣辱意识。比赛结束后,由于学生们拥有了亲身经历,便可以加深对这种尊重对手的精神的理解,不断刷新学生对传统体育运动的认知,同时也能有效地传授技能知识与品德理念。

5 结语

跆拳道运动不仅有利于大学生提高身体素质还有利于培养具有良好道德素质的人格。在针对大学生跆拳道的训练体系构建中,学校可先从硬件设施方面进行补足,为大学生参与跆拳道训练提供充分条件。教师在教学中要选择安排适合学生的跆拳道学习方法,循序渐进,有针对性地安排跆拳道教学。同时需要丰富教学方式,保证教学有灵活性和吸引力,发挥好德育在育人方面的价值,促进学生的全面发展,提升学生综合素质,为学生未来发展奠定基础。

作者简介:张波(1981.2—),男,硕士研究生,讲师,研究方向:体育教学与训练,警务实践教学与训练。

【参考文献】

- [1] 曾庆国.高校跆拳道教学中存在的问题及解决策略[J].冰雪体育创新研究, 2021(23): 77-78.
- [2] 胡红权.高校跆拳道德育价值探究[J].当代体育科技, 2021, 11(28): 130-132.