

竞技跆拳道技术教学策略的研究

张智辉

华南师范大学体育科学学院

DOI:10.12238/mef.v7i8.9090

[摘要] 根据现代竞技跆拳道的基本技术的特点和作用,结合竞技跆拳道技术教学的实践,通过系统论的学习与训练计划和方法,论述竞技跆拳道技术教学策略的基本依据和运用,提高跆拳道技术的教学质量和教学能力水平。

[关键词] 竞技跆拳道; 技术; 教学; 策略

中图分类号: G4 **文献标识码:** A

Research on Teaching Strategies for Competitive Taekwondo Techniques

Zhihui Zhang

School of Physical Education, South China Normal University

[Abstract] According to the characteristics and functions of the basic techniques of modern competitive taekwondo, combined with the practice of competitive taekwondo technology teaching, through the systematic learning and training plan and methods, the basic basis and application of competitive taekwondo technical teaching strategy are discussed, so as to improve the teaching quality and teaching ability level of taekwondo technology.

[Key words] competitive taekwondo; technology; teaching; strategy

前言

跆拳道是一项利用拳和脚进行搏击的对抗性运动。它通过竞赛、品势和功力检验等运动形式,使练习者增强体质,掌握技战术,还可培养其坚韧不拔的意志品质。本文根据现代学生的特点,为提高教学质量,现对跆拳道技术教学策略进行探讨。

1 竞技跆拳道技术的教学内容

竞技跆拳道技术是指跆拳道竞赛中使用单个动作或者连续两个以上的动作组合,且要求练习者所使用的动作实用而有效。竞技跆拳道的主要教学内容是以实战姿势、步法、腿法、拳法、发声与礼仪。

1.1 竞技跆拳道技术的实战姿势、步法

在对抗比赛开始前,当场上主裁判喊“准备”后,双方选手都会立即摆出一种既有利于进攻,又有利于防守的姿势来严阵以待,这就是“实战姿势”,又叫准备姿势或基本姿势。要想成为一名优秀的搏击手,掌握左、右实战姿势的打法,在实战中才能左右开弓,对付各种不同姿势的对手。^[1]竞技跆拳道的基本步法教学包括有:上步、后撤步、前跃步、后跃步、原地换步、侧移步、垫步的教学。在跆拳道比赛激烈的对抗中,运动员有必要认真分析对手的进攻意图,从而有目的地运用步法快速移动,才能抓住有利时机,获得有效位置击打对方,得到有效得分,因此,运动员在攻防中是否能灵活运用步法,对比赛的结果有比较

重要的影响。^[2]正确的实战姿势和步法是实战比赛的基础,既能促进进攻能力,又能提高防守与反击的能力。标准的实战姿势配合步法能够使自己进退自如,有效干扰对方的判断能力,使对方的进攻和防守能力降低,同时能隐蔽自身的出腿时机,使自己的出击动作更为快速顺畅。

1.2 竞技跆拳道技术的教学以教腿法为主,拳法为辅,拳脚并用

在竞技跆拳道技术当中,以腿法为主,拳法的招式,主要用在防守和格挡,较少用于进攻。在比赛规则中,腿在攻击范围、攻击力量和攻击距离等方面都比拳更有优势。竞技跆拳道的基本腿法教学包括有前踢、横踢、劈腿、后踢、后旋踢、旋风腿、双飞腿与侧踢等动作。而前踢、横踢、劈腿、侧踢与后踢相比后旋踢、旋风腿、双飞腿相比,前者动作简单易学,是最常用最直接有效的攻击技术,也是后者的动作基础,后者动作复杂难度大,在实战中适时运用会起到很好的攻击成果,对练习者的身体素质要求较高,特别是平衡性和弹跳力方面,完成这些动作充分体现出基本功和身体素质的重要性。

1.3 竞技跆拳道动作教学以训练速度,力量为主,以击破为测试功力的手段

跆拳道所有动作以技击格斗为核心,训练方法要简练,以刚制刚,直击直打,躲闪技术运用得较少,防守方面主要是训练以

攻对攻,以攻代防的技术。训练要求速度快,力量大,击打效果好。在功力的检测方面,则以拳脚击碎木板等的厚度来判定功力,作为教学测试手段。在比赛实践中,根据双方运动员的身体素质和进攻时机、距离、技术有侧重地加以利用,以达到更有效的效果。它大致分为进攻技术、防守技术和反击技术三大类。进攻技术有横踢、劈腿、前横踢、双飞踢和拳的进攻;防守技术主要通过手臂的格挡和脚步的移动来实现;反击技术有后踢、后旋踢和拳的反击等。这些分类是相对的,在实践中根据对方的技战术和自身的技战术进行分析并有针对性的运用。

1.4 竞技跆拳道技术教学还强调在跆拳道练习过程中辅

以呼吸、发声训练。发声,是每个跆拳道练习者都要训练并要熟练掌握的。跆拳道中的发声,并没有严格规定发什么音才是正确的,但原则是发出的声音要给对方以威慑力,要提高自己的自信心。首先,大声喊叫能使自己兴奋起来,刺激自己的肌体迅速进入训练或比赛状态;其次,可以分散对方的注意力,干扰对方情绪,降低对方的自信心,增加自己的自信心,起到凝神壮胆的作用。^[3]在教学中有部分学生对发声练习不够重视,也有部分学生因为害羞不敢大声喊叫,直接影响到自己的动作技术的形成。在实战或比赛中难以增强自身的气势,无法以洪亮并带有威慑力的声音来显示自己的功力。

1.5 竞技跆拳道技术教学还要求礼始礼终

跆拳道练习者的练习活动要以礼开始,以礼结束,通过跆拳道训练,可使练习者养成谦虚自信的作风,身体健康得到改善同时能培养出自信、忍耐、谦虚的精神,因此,竞技跆拳道运动对磨炼学生的意志品德具有积极的意义。

2 竞技跆拳道技术教学策略

在竞技跆拳道技术教学中合理的教学策略能够充分发挥运动员机体能力,高效完成动作技术的学习。

2.1 身体素质训练

身体素质训练是学习跆拳道动作技战术的基础,是熟练掌握运动技术的保证,是学习竞技跆拳道的一个极其重要的教学策略。其包括力量、速度、弹跳力、柔韧性、平衡性等方面的练习,应在课堂教学中安排时间练习,并强调课后根据自身情况要有目的地练习,这是一个长期的过程。身体素质训练具体方法主要有:

2.1.1 日常进行常规力量训练:如俯卧撑、仰卧起坐、倒立撑、负重半蹲等;通过快速击打、移动步法、两人对练的动作来提高速度和反应速度;在开始练习动作技术前热身徒手操、压腿和踢腿使全身拉伸、关节活动等提高身体柔韧性。

2.1.2 个别化和差异化教学。根据每个学生身体素质不同来设立不同的训练项目,有针对性地对不同水平学生进行训练和技术讲解。通过实施运动员速度、耐力、灵敏等体能训练方法,从而认识其身体、生理机能的个性以及不同运动员肌肉耐力的特殊性,再从实际知识理论出发,结合个体自身优势,实施生理生化科学监控,以达到体能、技能、战能一体化训练目的。^[4]

2.2 基本姿势、步法和动作技术训练

基本姿势和动作技术训练包括基本技术、组合技术,如预备姿势、步法、拳法、前踢、侧踢、劈腿、后蹬腿、旋风腿等。在单一技术教学中应多做辅助练习动作,通过教师的讲解示范,在模仿练习中不断改进以得到提升,逐渐过渡到整体技术,最后形成动作的动力定型。跆拳道单一技术的熟练程度对后续的组合技术提高至关重要。组合技术则是将基本技术组合成连续攻击的技术,在实战中合理的运用组合技术将显著提高攻击能力。除了教师的讲解示范外,还可以利用多媒体播放或制作相应教学视频,让学生能更直观地理解并掌握教学内容。

2.3 任务式学习策略

任务式教学法是指学习者在教师的引导下,通过完成教师设计的“任务”来进行学习的一种教学法。^[5]在跆拳道技术教学中根据具体内容,可在课堂上老师讲解或课后的视频等手段,使学习者通过设置教学任务,并持续驱动和维持学习者学习兴趣和动机,让学生循序渐进、通过关卡式掌握和运用所学技术,提高学生的自主学习能力和实际对战能力。

2.4 实战训练

跆拳道非常注重实战能力,所以跆拳道技术教学不能仅限于动作技术的教学,还要有实战演练。

通过学员之间的对抗对战,让学员在实践中更好地理解每个动作技术作用,在不同场境如何使用动作技术,其中涵盖进攻、防守和反击时的场境。

2.5 灵活运用的训练策略

除了常规动作技术教学,教师更重要的教学是引导学员思考和创新,比如,在学习“鱼跃前滚翻”时,可让学生联想到“踢球绊倒”的情景,从而让学生思考如何在摔倒时把伤害降到最低,如何把这一动作技术结合自身实际水平,运用到实战中来,形成自己独有的技能,让学生真切感受到所学的价值,从而更主动地加强自我锻炼意识。

3 竞技跆拳道技术教学策略的依据

体育教学策略是对教学的组织形式和教学方法进行优化组合,是一种有组织、有目的、有选择的教学谋划。它的合理运用必须符合以下几个条件:

3.1 遵循竞技跆拳道技术的教学规律

教学规律是教学过程必然存在的、稳定的内在客观事实,当一种联系或关系具有必然性和稳定性的特征,称之为规律。^[6]

竞技跆拳道技术教学规律包括动作技术形成的循序渐进规律和特异性规律。动作技术形成的规律主要有认知定向阶段、联系形成阶段和完善阶段,它是人们在长期的跆拳道教学实践中总结出来,保障跆拳道技术教学活动顺利进行的经验。在初学阶段,根据动作技能形成的规律,通过模仿、诱导和辅助性练习,使练习者迅速地初步掌握动作技术。再通过不断的重复练习中改进和提高动作技术,使学生较快地对动作形成动力定型。跆拳道技术教学内容有先后顺序,这些内容都是相互联系又是相对独立的,在难度和要求上都有不同的特征,这就形成了跆拳道技术教

学内容的特异性规律。而跆拳道技术教学策略是建立在跆拳道技术内容的特异性规律之上。在跆拳道技术中的前脚横踢与旋风腿。旋风腿是双腿同时发力并以前脚掌为轴背转180度,后脚离地绕到前脚,在后脚未着地时,前脚蹬地腾空向前踢出一个横踢。在没有学习前脚横踢前,学习旋风腿是非常困难的,因此必须遵循跆拳道技术内容的特异性规律。

3.2 符合跆拳道技术练习者的接受能力

练习者的接受能力受其自身的知识基础、性别、身体素质和心理素质的影响。每个人都是有差异的,这种差异是客观存在的。在教学活动中,教师应认真分析他们之间的共同点和差异,但并不是意味着教学活动被动地适应这些差异,而是要抓住共同点,结合他们的差异,选择更为合适的教学方法和教学手段。才能更有效地达到教学目的和完成教学任务,提高教师的教学水平和教学质量。

3.3 充分利用教学条件

教学条件包括外部条件、内部条件和教师自身条件。跆拳道技术教学的外部条件主要是指参加比赛,通过比赛接触不同的对手,运用相应的对策,不断地积累比赛经验,使练习者的技战术得到全面的发展。同样,比赛也是检验教学质量最有效的途径。

内部条件是指跆拳道练习时所需的场地、器材和生化检测设备。这是个高科技体育的时代,像那种凭着一股蛮劲死练的年代,将是一去不复返。因此内部条件的好坏会直接影响到教学效果,也是提高教学质量的重要因素之一。

教师自身条件是指教师自身的专业特长、教学能力和教学经验,是跆拳道技术教学的重要因素。在教学实践时,教师只有充分发挥自身的能力,把所有的教学条件根据需要利用起来,把教学方法和教学手段综合运用、优化组合,才能达到最优的教学效果。

4 跆拳道技术教学策略的运用

4.1 跆拳道技术教学策略的选择

在教学过程中教师应对教学策略有较强的选择意识,做到对一个具体的教学任务,在众多的教学方法中筛选出适合自己情况和符合学生条件的教学策略。例:跆拳道技术中的后旋踢

的教学,如学生的跆拳道技术基础较差,可首先运用直观法、讲授法和模仿法,使学生有初步的认识;然后利用分解教学法,把完整动作合理地分成几个部分,按分解顺序逐步教学。在分解练习到完整练习的过程中使学生掌握动作技术;再用重复练习法,逐步形成动作技术定型,最后再提高动作技术的质量。若学生的跆拳道技术基础比较扎实,也可直接采取完整教学法,通过整体性练习来提高和巩固某个主要环节的技术。

4.2 跆拳道技术教学策略的优化

在跆拳道技术教学实践中教学方法是多而广的,只采取某种单一教学方法已经很难取得良好的教学效果,教师必须在遵循跆拳道技术的教学规律和教学原则的前提下,多种教学方法并用,不断调整实践,发挥其优势,克服其缺点,做到多种教学方法优化组合,才能高效高质地完成教学任务,达到教学目的。

5 建议

在跆拳道技术教学中,根据其教学策略的基本依据并加以灵活运用,因材施教,让学生了解跆拳道的实际意义,培养学生的兴趣,加强练习,才能更好地提高学生的跆拳道技术水平和优化跆拳道技术教学策略。

[参考文献]

- [1]何俊.搏击跆拳道[M].北京.北京体育大学出版社,2002:9.
- [2]孙颖.论竞技跆拳道步法练习的重要性[J].智库时代,2019(28):260,287.
- [3]刘卫军.女子跆拳道初级教程—快速入门北京.[M].北京.北京体育大学出版社,2001:1.
- [4]何婉懿.浅析竞技跆拳道体能训练方法研究[J].武术研究2019(12):92
- [5]张雪莉.基于任务式教学的中高级汉语口语课教学设计[J].哈尔滨师范大学.2023,(6):7.
- [6]侯怀银,刘铎.“教学规律”解析[J].大学教育科学,2018(04):4-9.

作者简介:

张智辉(1976--),男,汉族,中国广东佛山人,硕士,中级职称,从事体育教学与训练的研究。