Innovative Research on Boxing Teaching Course

Hongtao Li

Zaozhuang Sports School, Zaozhuang, Shandong, 277100, China

Abstract

With the promotion and development of boxing in the world, more and more students, enthusiasts and athletes in China also began to learn boxing to improve their physical fitness and responsiveness. Therefore, innovate boxing teaching courses, it can mobilize the initiative of boxing learners, help boxing learners master boxing skills in a shorter time, and thus improve the effectiveness of boxing teaching. The paper mainly analyzes the problems existing in the boxing teaching curriculum and proposes innovative measures for the teaching courses.

Keywords

boxing teaching; innovation; psychological quality

拳击教学课程的创新性研究

李洪涛

枣庄市体育运动学校, 中国·山东 枣庄 277100

摘要

随着拳击在世界的推广与发展, 中国越来越多的学生、爱好者和运动员也开始学习拳击, 以提高自己的身体素质和反应能力。因此, 对拳击教学课程进行创新, 可以调动拳击学习者的主动性, 帮助拳击学习者在更短的时间内掌握拳击的技巧, 从而提升拳击课程教学的效果。论文主要分析拳击教学课程中存在的问题, 并提出教学课程的创新性措施。

关键词

拳击教学; 创新; 心理素质

1 引言

拳击是一个全球性的格斗运动项目, 拳击比赛的胜负是以一方打到另一方或者哪一方取得的分数更多为判断标准。因此, 拳击学习者在进行拳击学习时, 不仅要具有较高的学习积极性, 还需要具备良好的思想和心理素质。传统的拳击教学课程已经不能适应现代拳击教学, 对拳击教学课程进行创新成为必不可少的环节之一。

2 拳击教学课程中存在的问题

2.1 教学能力不足

拳击在中国运动项目中是一个小众的项目, 再加上中国的拳击发展起步较晚, 很多高校的拳击教师及拳击机构的教练员所拥有的教学水平与教学方式都处于不同的状态, 大部分教练还采用传统的拳击训练方式, 过分关注拳击学习者的学习效果, 而忽视了对拳击学习者兴趣、心理素质、意志力

等方面的培养, 导致拳击学习者不能运用拳击去解压或提升思想和心理素质, 不利于拳击学习者的进一步发展^[1]。

2.2 教学内容单一

传统的拳击教学内容主要以理论知识为主, 教练会先带领拳击学习者进行理论知识的学习, 这会导致拳击学习课堂变得枯燥, 拳击学习者无法提高对于拳击的学习兴趣, 反而会降低学习兴趣, 导致拳击学习课堂教学效果不佳。再加上教练在对拳击学习者进行教学时, 会注重拳击技巧和得分方法的教学, 对拳击学习者进行心理素质教学的内容较少, 导致拳击学习者不能通过拳击课程进行更多的学习, 使得拳击学习者的临场应变能力和心理素质受到一定的影响。

2.3 专业知识不足

拳击不同于其他的运动项目, 它需要教练运用专业的知识、技巧及心理教育, 对拳击学习者进行教学, 帮助拳击学习者进行身体锻炼和心理提升。但是, 中国很多的拳击教练

并不具备专业的知识,他们没有对拳击学习者进行系统的分析,并根据拳击学习者的学习现状进行教学课程内容与方式的设计,导致拳击学习者在课堂学习的内容不多。同时,教练并没有根据拳击运动的发展,进行自我知识和能力的学习,导致进行的学习课程教学,不能满足拳击学习者的学习需求,使得拳击课程教学效果不佳。

3 拳击学习课程教学方式的创新

3.1 提升教学理念

教练是进行拳击学习课程设计和引导的主要参与者,教练进行教学理念的提升,不仅可以为拳击学习课程创新做好铺垫,还可以根据拳击教学的需求及拳击学习者的需求进行教学内容与方式的创新设计,从而提升拳击学习课程的教学质量^[2]。这就需要教练在拳击日常教学的过程中,多关注拳击国家赛事及相关事项的变化,结合国际上拳击教学的内容,进行自我认知的学习,结合国际上的拳击教学内容,找寻自己在教学过程中存在的不足,进行自我认知与改进,从而不断提升自己的拳击教学理念,为拳击学习课程的创新做好前期准备。

同时,教练还要注重对于拳击学习者的关注与探究,对拳击学习者的整体情况进行了解,如拳击理论知识、拳击格斗技巧、心理素质、意志力等方面的情况进行详细了解,基于拳击学习者的情况进行拳击学习课程教学的创新,激发拳击学习者的兴趣,引导拳击学习者通过拳击学习课程去进行知识、技能、心理素质及意志力的学习和提升,从而保证拳击学习课程的教学效率。

3.2 教学方式的创新

拳击学习课程的教学方式是保证拳击教学效果的重要方式。因此,教练应该对教学方式进行创新,激发拳击学习者的学习积极性,使拳击学习者可以主动去进行拳击知识、技巧的探究学习,提高拳击学习者的综合素质,促进拳击学习者心理素质和能力的发展。

教练可以运用体验式教学法、探究式教学法、引导式教学法等,对拳击学习课程教学方式进行了创新,使拳击学习者体会到学习拳击的乐趣,从而主动进行拳击知识、技巧和心理素质的探究学习,提升拳击学习课程的教学效果。下面对这三种教学方式进行了详细说明。

3.2.1 体验式教学法

体验式教学法是指拳击学习者可以在拳击实践活动中进行拳击理论知识和理论技巧的实践,在体验式教学法中,拳击学习者是课程教学的主体,拳击学习者可以运用自己掌握的拳击理论知识和技巧,与其他学习者或者教练进行实践交流,不仅可以帮助拳击学习者认识到自己对于拳击知识的掌握程度,还可以在拳击学习课堂中营造良好的学习氛围,激发拳击学习者的实践能动性,使拳击学习者在体验实践中进一步对拳击知识进行学习和掌握。

3.2.2 探究式教学法

探究式教学法是指教练可以根据拳击教学的要求,为拳击学习者布置相关的学习范围,让拳击学习者根据范围去进行拳击知识的自主学习,不仅可以让其在教学中进一步对拳击的相关知识进行了解和学习,增长拳击学习者的知识面;还可以对拳击学习者的思维能力、分析能力等进行锻炼,使拳击学习者认识到拳击学习一方面要进行理论知识和实践技巧的学习,另一方面要进行心理素质及意志力的锻炼,让拳击学习者认识到心理素质及意志力对于拳击学习的重要性,主动配合教练进行相关知识的学习及训练,从而促进拳击学习者综合素质的提升。教练在运用探究式教学法的过程中,要注意对拳击学习者的学习状况进行掌握,及时发现拳击学习者在探究过程中存在的问题,引导其进行问题解决方法的发现,激发拳击学习者进行自主学习的积极性。教练也可以引导拳击学习者进行小组学习,使拳击学习者以小组的形式进行知识的探究与实践,教练可以与小组一起去进行探究学习成果的检验,激发拳击学习者进行拳击学习的自信心,从而提高拳击学习课程教学效果。

3.2.3 引导式教学法

引导式教学法是指教练在拳击学习课堂教学中,根据拳击学习者对于拳击的掌握情况,进行有针对性的引导,逐步提高拳击学习者的主体地位,使得拳击学习者可以主动在课堂上进行学习兴趣与探究兴趣的提升,为接下来的理论知识教学、技巧知识教学和心理素质教学做好了前期铺垫,从而提升拳击学习者的学习效率^[3]。这就需求教练做好拳击学习者的前期调查工作,发现拳击学习者感兴趣的元素,并把这些因素结合到引导式教学中,与学习者达到思想沟通,让学习者了解拳击,知道学习拳击的好处,学习拳击应有的思想

品质和毅力。例如,教练在带领拳击学习者进行攻防姿势学习时,教练可以先对拳击学习者的攻防姿势掌握情况进行了了解,然后引导学习者进行两两攻防实践,在实践中引导学习者认识到攻防姿势需要身体各部分如何进行相互配合,使得学习者可以快速、准确的掌握攻防姿势要领。同时,教练还要引导学习者去发现攻防姿势学习中应该注意的事项,不断对学习者进行锻炼,通过学习培养和训练学习者机智敏捷、沉着果断、勇敢顽强、不屈不挠的精神,促进身心全面发展且掌握一项实用的健身运动。

4 结语

综上所述,教练对拳击学习课程进行创新,一方面满足了拳击学习者对于拳击了解与学习的需求,另一方面满足了

拳击教学的需求,使得拳击学习课程教学效果提升。因此,教练应该认识到教学理念、教学方式创新的重要性,不断去进行自我教学能力与专业素养的提升,为拳击学习者设计出符合要求的教学内容与方式,激发拳击学习者的学习兴趣与探究兴趣,使得拳击学习者的理论知识、实践技巧、心理素质都得到全面的提升,促进拳击教学效果的进一步完善。

参考文献

- [1] 李正茂. 图式理论视域下高校拳击教学模式的创新研究[J]. 才智,2019(25):174.
- [2] 吴斌. 创新教育理念下拳击教学训练方法的实施[J]. 当代体育科技,2017(02):31-32.
- [3] 刘振斌. 对拳击教学方式创新的思考[J]. 黑河教育,2014(12):77.